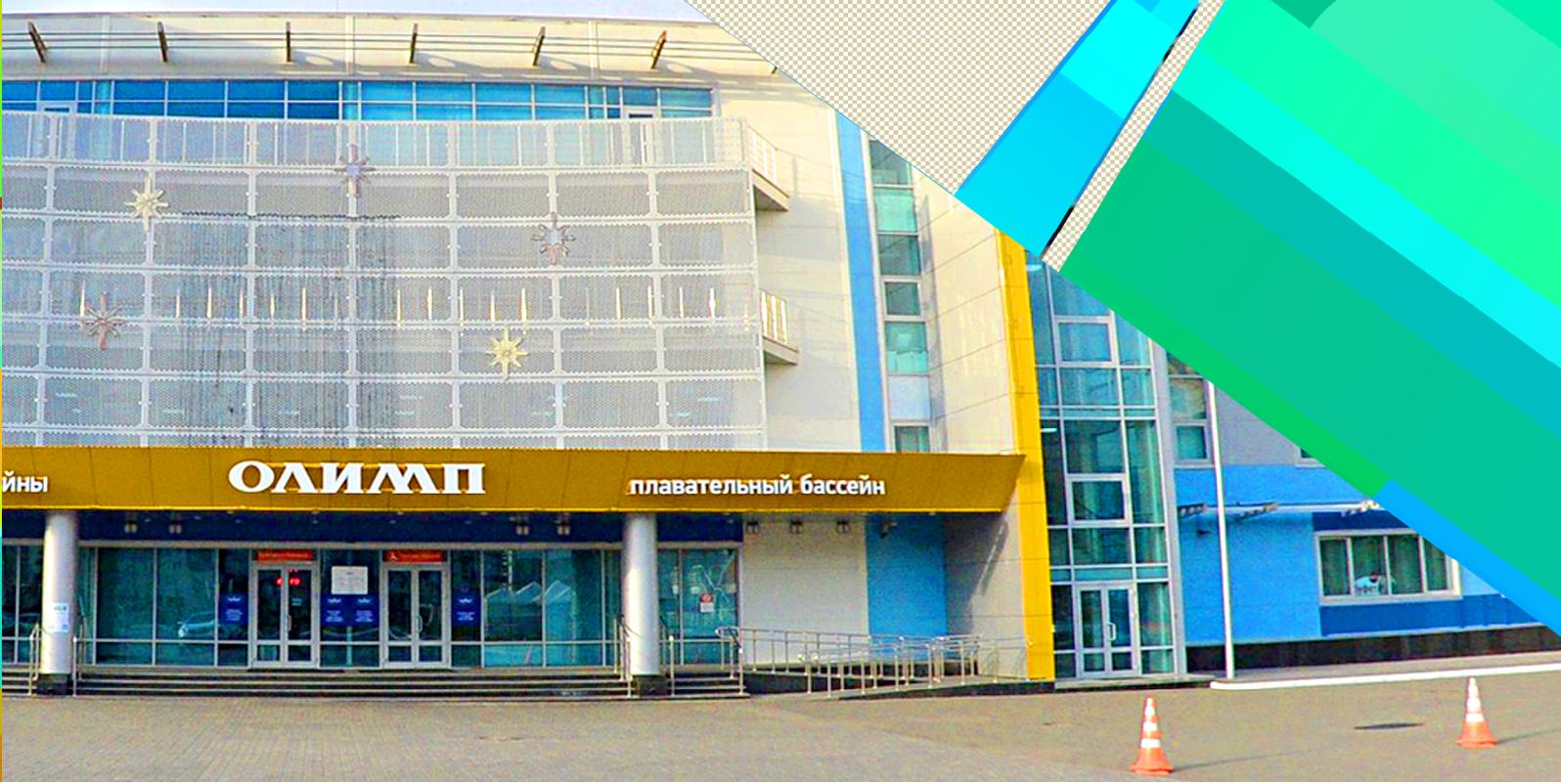


ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

VII Международная
научно-практическая конференция

КАЗАНЬ, 14 – 15 мая 2021 г.



Министерство науки и высшего образования РФ
Министерства образования и науки РТ
Министерство спорта РФ
Министерство спорта РТ
Российский студенческий спортивный союз
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ
КСК «КАИ ОЛИМП»
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российский университет дружбы народов
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ VII
Международной научно-практической конференции

Казань, 14-15 мая 2021 г.

УДК 796(072)
ББК 75
Ф 48

Ф 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы VII Международной научно-практической конференции. Казань, 14-15 мая 2021 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021. – 302 с.

ISBN 978-5-7579-2543-1

Материалы VII Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, студенческий спорт в системе среднего профессионального образования, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах, организации процесса обучения по дисциплинам физической культуры в условиях дистанционного обучения.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)
ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А., доктор биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А., кандидат техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Юсупова Л.М., зав. кабинетом кафедры физической культуры и спорта;

Шакирова К.Т., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2543-1

© Авторы, указанные в содержании, 2021
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ
VII Международной научно-практической конференции
«Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»!

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева сердечно приветствует Вас в стенах одного из ведущих технических университетов России.

С 2019 года совещание специалистов и молодых ученых в Казани, заинтересованных в совершенствовании учебного процесса по физической культуре и развития студенческого спорта, продолжает свою работу в статусе Международной научно-практической конференции. Ежегодно актуальные проблемы по развитию физической культуры в России и в студенческой среде, в частности, становятся предметом обсуждения на уровне Правительства и в рамках Государственного совета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации.

Принятое название конференции предполагает обсуждение и анализ прилагаемых усилий государства с точки зрения молодых людей студенческого возраста.

В Российской Федерации принимаются значительные усилия по улучшению физического воспитания молодежи. Подведены итоги реализации программы развития физкультуры и спорта «Стратегия 2020», сегодня реализуется новая, рассчитанная на период до 2030 года. В национальную программу «Демография» включен проект «Спорт – норма жизни» на срок до 2024 года. Утверждена программа развития физкультуры и студенческого спорта, подписанная в декабре 2019 года двумя министрами спорта и образования РФ. Главными целями всех программных документов являются расширение возможностей молодежи удовлетворение потребностей в занятиях спортом с учетом индивидуальных мотиваций студентов. Особое внимание Правительства обращается на развитие студенческого спорта на базе профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Эти задачи и предложения по их реализации, несомненно, будут включены в повестку дня на заседаниях конференции с учетом мнения студентов. Предложенный формат встречи позволяет анализировать эффективность реализуемых методик и средств физического воспитания студентов с учетом обратной связи со стороны студенческой общественности.

Студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» в КНИТУ-КАИ занимает лидирующие позиции в Ассоциации студенческих спортивных клубов России по организации массового спорта. Ежегодно в мероприятиях клуба принимают участие тысячи студентов университета, проводятся соревнования и на Кубки ректора, комплексные спартакиады и международные встречи. Широкое привлечение студентов к соревнованиям, независимо от уровня спортивной квалификации, позволит выполнить поставленные Правительством задачи – привлечь молодежь к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Конференция получила поддержку на всех уровнях организации студенческого спорта - Министерства образования и науки РФ, Министерства образования и Министерства спорта Республики Татарстан, Российского студенческого спортивного союза. В Оргкомитет конференции включились представители университетов Латвии, Казахстана, Беларуси, что делает работу конференции еще более интересной и полезной.

Выражаем полную уверенность, что регулярные встречи молодых ученых, студенческого спортивного актива и всех заинтересованных специалистов в развитии студенческого массового спорта, будут способствовать появлению новых идей в образовательном процессе во всех регионах России, а также у представителей зарубежных вузов, принявших участие во встрече на Казанской земле.

Желаем всем участникам конференции – студентам, молодым ученым, преподавателям и спортивным организаторам конструктивного диалога в рамках заявленной проблематики, творческих успехов и спортивных достижений.

Оргкомитет

ПЛЕНАРНОЕ

УДК 796.01:612

НАДЕЖНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФЕХТОВАНИИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

А.Ш. Абдрахманова, Ф.А. Мавлиев

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной работе определена надежность тестов, которые рекомендуются как ФГОС по фехтованию, так и по результатам научных исследований.

Ключевые слова: фехтование, педагогические тесты, функциональные тесты, надежность, физические качества.

Введение. При анализе научно-методической литературы и проведении исследований, мы столкнулись с проблемой надежности тестов, которые рекомендуются ФГОС по фехтованию для групп спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и которые мы применяем в своем исследовании [2]. В педагогических тестах результат может определяться не только уровнем развития физических качеств, но и техникой выполнения, в связи с чем сложно выявить причину улучшения/ухудшения результата теста [3]. Поэтому в данном исследовании нами определялась надежность педагогических тестов, через их сопоставление с результатами функциональных тестов на специализированном оборудовании, с параллельным учетом антропометрических данных.

Методика и организация исследования. Были обследованы фехтовальщики (рапиристы и шпажисты) в возрасте от 15 – 17 лет, имеющие стаж занятий – $6,7 \pm 1,7$ лет, от 2 разряда до кандидата в мастера спорта (МС) РФ в количестве 12 человек. Тестирование включало в себя Wingate тест на определение пиковой мощности (PP) (Вт, Вт/кг) рук и ног на велоэргометре «Monark Ergonomic 891 E» и «Monark Ergonomic 894 E», тест на изометрическую силу рук при помощи динамометра на аппаратно-программном комплексе НС-Психотест, оценка состава тела посредством биоимпедансного измерителя «Tanita BC-543» и педагогические тесты: прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см), челночный бег 1 минуту (отрезок – 14 м) (число отрезков), челночный бег 5 м на 6 отрезков (с), отжимания (число раз), тест FET (Fencing endurance test – фехтовальный тест на выносливость) [4] (время – с, лактат – ммоль/л), тест: шаг+скачок+выпад в течение 1 минуты (рассчитывался коэффициент точности попадания/количества попадания) [2]. Обработка данных осуществлялась в программе для статической обработки данных «IBM SPSS Statistics 20».

Результаты исследования и их обсуждение. Как мы видим (табл. 1), масса тела коррелирует лишь с показателями максимальной мышечной силы рук, что может быть связано с тем, что на проявление абсолютной силы влияет как объем мышечной массы, так и синхронизованная работа мышц, количество двигательных единиц (ДЕ), соотношение медленных и быстрых МВ и другие факторы, влияющие на проявление силы [1]. Это подтверждают как сильные положительные связи с мышечной массой, так и средние отрицательные корреляции с жировой массой тела. А в случае педагогических тестов, данная корреляция может означать, что большой вклад в их исполнении могут вносить другие факторы: техника исполнения, обувь, поверхность, на которой выполнялся тест.

Таблица 1

Корреляционные связи между педагогическими тестами и антропометрическими данными спортсменов-фехтовальщиков

Тесты	Рост	Масса тела	Мышечная масса	Жировая масса
Челночный бег за 1 минуту	$r = 0,369$ $p < 0,237$	$r = 0,096$ $p < 0,767$	$r = 0,298$ $p < 0,347$	$r = -0,394$ $p < 0,205$
Челночный бег 6 × 5 м	$r = -0,333$ $p < 0,290$	$r = -0,07$ $p < 0,828$	$r = -0,252$ $p < 0,429$	$r = 0,396$ $p < 0,203$
Отжимания	$r = 0,766$ $p < 0,004$	$r = 0,412$ $p < 0,184$	$r = 0,728$ $p < 0,007$	$r = -0,825$ $p < 0,001$
Максимальная мышечная сила правой руки	$r = 0,839$ $p < 0,001$	$r = 0,645$ $p < 0,023$	$r = 0,821$ $p < 0,001$	$r = -0,599$ $p < 0,04$
Максимальная мышечная сила левой руки	$r = 0,757$ $p < 0,004$	$r = 0,632$ $p < 0,027$	$r = 0,767$ $p < 0,004$	$r = -0,674$ $p < 0,016$
Прыжок в длину с места	$r = 0,766$ $p < 0,004$	$r = 0,443$ $p < 0,172$	$r = 0,853$ $p < 0,001$	$r = -0,989$ $p < 0,000$
Тройной прыжок с места	$r = 0,778$ $p < 0,005$	$r = 0,41$ $p < 0,211$	$r = 0,819$ $p < 0,002$	$r = -0,907$ $p < 0,000$
Шаг+скачок+выпад за 1 минуту	$r = -0,46$ $p < 0,888$	$r = -0,028$ $p < 0,931$	$r = -0,084$ $p < 0,795$	$r = 0,214$ $p < 0,505$
ФЕТ время	$r = 0,853$ $p < 0,000$	$r = 0,406$ $p < 0,191$	$r = 0,743$ $p < 0,006$	$r = -0,641$ $p < 0,025$
ФЕТ лактат	$r = 0,228$ $p < 0,476$	$r = -0,043$ $p < 0,895$	$r = 0,252$ $p < 0,429$	$r = -0,567$ $p < 0,054$

Поскольку, между частью педагогических тестов и показателями роста и состава тела наблюдаются положительные коэффициенты корреляции, мы можем наблюдать (табл. 2), что эти же тесты коррелируют и с функциональными тестами, которые позволяют получать объективные данные в количественных показателях (Вт, Вт/кг, даН).

Таблица 2

Корреляционные связи между педагогическими и функциональными тестами спортсменов-фехтовальщиков

Тесты	Руки 5 сек PP/кг МТ	Ноги 5 сек PP/кг МТ	Ноги 5 сек PP/кг МТ	Максимальная мышечная сила левой руки	Максимальная мышечная сила правой руки
Челночный бег за 1 минуту	$r = -0,259$ $p < 0,471$	$r = -0,04$ $p < 0,912$	$r = -0,264$ $p < 0,461$	$r = 0,601$ $p < 0,039$	$r = 0,276$ $p < 0,386$
Челночный бег 6 × 5 м	$r = -0,067$ $p < 0,855$	$r = -0,545$ $p < 0,103$	$r = -0,408$ $p < 0,242$	$r = -0,257$ $p < 0,421$	$r = -0,42$ $p < 0,175$
Отжимания	$r = 0,760$ $p < 0,011$	$r = 0,606$ $p < 0,063$	$r = 0,652$ $p < 0,041$	$r = 0,701$ $p < 0,011$	$r = 0,616$ $p < 0,033$
Максимальная мышечная сила правой руки	$r = 0,770$ $p < 0,009$	$r = 0,588$ $p < 0,074$	$r = 0,754$ $p < 0,012$	$r = 0,742$ $p < 0,006$	1
Максимальная мышечная сила левой руки	$r = 0,409$ $p < 0,241$	$r = 0,128$ $p < 0,724$	$r = 0,177$ $p < 0,624$	1	$r = 0,742$ $p < 0,006$
Прыжок в длину с места	$r = 0,703$ $p < 0,035$	$r = 0,816$ $p < 0,007$	$r = 0,734$ $p < 0,024$	$r = 0,672$ $p < 0,024$	$r = 0,656$ $p < 0,028$
Тройной прыжок с места	$r = 0,653$ $p < 0,057$	$r = 0,838$ $p < 0,005$	$r = 0,717$ $p < 0,03$	$r = 0,548$ $p < 0,081$	$r = 0,556$ $p < 0,076$
Шаг+скачок+выпад за 1 минуту	$r = -0,2$ $p < 0,58$	$r = -0,333$ $p < 0,347$	$r = -0,292$ $p < 0,413$	$r = -0,200$ $p < 0,535$	$r = -0,427$ $p < 0,167$
ФЕТ время	$r = 0,733$ $p < 0,016$	$r = 0,466$ $p < 0,175$	$r = 0,571$ $p < 0,085$	$r = 0,487$ $p < 0,108$	$r = 0,578$ $p < 0,049$
ФЕТ лактат	$r = 0,2$ $p < 0,58$	$r = 0,713$ $p < 0,021$	$r = 0,453$ $p < 0,188$	$r = -0,47$ $p < 0,886$	$r = -0,007$ $p < 0,982$

Прыжок в длину с места и тройной прыжок положительно коррелируют с относительной пиковой мощностью ног и временем выполнения теста FET. А также, учитывая, что все эти тесты коррелируют и с мышечной массой, то можно сделать вывод о том, что мощность, выдаваемая в прыжковых тестах и в тесте Вингейт, обусловленная, как рекрутированием МВ, так и их количеством, у фехтовальщиков относительно невысокая по сравнению с видами спорта, где требует проявление абсолютной силы (например, тяжелая атлетика). Но, при этом, в силу специфики деятельности, фехтовальщикам более свойственно проявлять скоростно-силовую выносливость, что и отражается в тесте FET.

По проведенному корреляционному анализу педагогических и функциональных тестирований, а также антропометрических показателей, мы можем выделить следующие предположения:

– тест «шаг+скачок+выпад за 1 минуту» не имеет корреляционных связей с функциональными тестами, а также с показателями роста и состава тела. Что может означать, что он может быть не надежен по отношению к применению его как к методу оценки физической подготовленности спортсмена-фехтовальщика;

– тесты: челночный бег за 1 минуту и 6х5 м, отжимания, прыжок в длину с места и тройной прыжок, тест FET имеют корреляционные связи, как и с функциональными тестами, так и с антропометрическими показателями. В связи с этим можно говорить об их надежности, но лишь при совместном анализе с учетом антропометрии;

– специфический тест FET коррелирует с некоторыми из педагогических тестов, но с функциональными тестами имеет лишь корреляцию с относительной пиковой мощностью рук и максимальной мышечной силой правой руки. Для более объективной оценки потенциала данного теста необходим больший объем выборки;

Выводы. Нами была определена надежность ряда педагогических тестов, которые можно рекомендовать для оценки физической подготовленности атлетов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов // М.: Спорт, 2019. – 656 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон). – Текст: непосредственный.
3. Peric, M. The reliability, validity and applicability of two sport-specific power tests in synchronized swimming / M. Peric, N. Zenic, G. Mandic, D. Sekulic, D. Sajber // Journal of Human Kinetics. – 2012. – Т. 32. – №. 2012. – P. 135 – 145.
4. Weichenberger, M. A test for determining endurance capacity in fencers / M. Weichenberger, Y. Liu, J.M. Steinacker // International journal of sports medicine. – 2012. – Т. 33. – № 1. – P. 48 – 52.

RELIABILITY OF PEDAGOGICAL TESTS USED IN FENCING FOR SPORTS PERFORMANCE GROUPS

A.Sh. Abdrakhmanova, F.A. Mavliev

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. In this work, the reliability of tests is determined, which are recommended both by the Federal State Educational Standard for fencing, and by the results of scientific research.

Keywords: fencing, pedagogical tests, functional tests, reliability, physical qualities.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ СХЛ

А.А. Белявчина, А.С. Назаренко

*(Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования антропометрии и состава тела методом биоимпедансного анализа, в котором приняли участие игроки Студенческой хоккейной лиги. Проведено сравнение данных показателей с пятиступенчатой шкалой оценки состава тела профессиональных хоккеистов.

Ключевые слова: спортивный отбор, хоккей, антропометрия, биохимический анализ.

Актуальность. Современный подход к тренировочному и соревновательному процессам спортсменов должен включать в себя как генетические, биохимические, так и антропометрические и функциональные исследования организма, которым посвящена эта работа. Исследования генетики человека опровергают длительное время главенствовавшую идею о том, что путем правильного обучения у каждого человека можно беспредельно развить любую способность [1, 4]. Необходимо отметить, что педагогико-психологические, физиологические и антропометрические методы оценки спортивной одаренности не позволяют выявить наследственную предрасположенность к двигательной деятельности в ранний период развития человека. В данной работе большее внимание уделяется антропометрическим маркерам.

Цель исследования – анализ возможностей использования различных маркеров для оценки спортсменов СХЛ.

Организация и методы исследования. В октябре 2020 года нами было проведено исследование 24 хоккеистов Студенческой хоккейной лиги методом биоимпедансного анализа на оборудовании Tanita BC-543 (Япония).

Результаты исследования и их обсуждение. Считается, что спортивная успешность на 60% генетически детерминирована [1, 4, 5]. Благодаря комплексу определенных маркеров для вида спорта упрощается процесс спортивного отбора. Анализ литературы показал наличие множества маркеров, которые можно структурировать по уровням организации жизни, например, антропометрические и композиционные показатели состава тела характеризуются маркерами организменного уровня, а степень капилляризации мышечного волокна, состав мышечных волокон – тканевыми.

Благодаря генетическим маркерам есть возможность прогнозировать антропометрические показатели, процентное соотношение компонентов тела, функциональные способности организма и развитие ведущих качеств. Что касается биохимических маркеров, то уже на старте хоккейного сезона можно выявить ряд неблагоприятных тенденций и донологических изменений метаболизма организма [3].

Для сравнения игроков Континентальной хоккейной лиги и Студенческой хоккейной лиги использованы модельные характеристики из табл. 2 [2]. Шкала оценки состава тела изучаемого контингента имеет непосредственный выход в практику подготовки. Пятисту-

пенчатая шкала оценки (табл. 1) указывает границы варьирования компонентов тела, что позволяет врачу и тренерам профессиональных команд понимать динамику и направленность адаптации организма спортсменов к нагрузкам.

Таблица 1

Антропометрические измерения хоккеистов КХЛ и СХЛ

Амплуа	Состав тела	КХЛ (26 лет)	СХЛ (20 лет)	Различие в %
Нападающие	Рост (см)	182,65+5,89	180,36 +6,66	1,1%
	Вес (кг)	88,39+26,47	76,57+8,62	3,6%
	Индекс массы тела	26,47+1,74	23,78+1,59	10,2%
	Окружность талии	84,63+4,67	79,21+3,98	6,4%
	Окружность бедер	102,95+5,09	97,86+5,34	5%
	Индекс талии / бедра	0,82+0,03	0,8+0,04	2,4%
Защитники	Рост (см)	184,97+5,90	182,43+15,06	1,4%
	Вес (кг)	89,52+9,65	83,33+14,49	7%
	Индекс массы тела	26,11+1,92	25,15+4,37	3,8%
	Окружность талии	85,05+3,89	80,34+3,07	5,5%
	Окружность бедер	103,21+4,41	98,74+4,22	4,3%
	Индекс талии / бедра	0,82+0,02	0,81+0,03	1,2%
Вратари	Рост (см)	182,71+3,34	181,5+2,12	0,5%
	Вес (кг)	82,07+4,01	73,05+8,56	11%
	Индекс массы тела	24,59+1,17	22,02+1,90	10,6%
	Окружность талии	82,36+2,62	77,84+3,13	5,5%
	Окружность бедер	99,57+2,65	96,41+2,98	3,2%
	Индекс талии / бедра	0,83+0,03	0,81+0,02	2,4%

Существуют сложности прогнозирования в спорте связанные с несопоставимостью результатов, полученных в разных лабораториях. Так, например, показатель скелетно-мышечной массы в СХЛ оказался значительно больше, чем в КХЛ. При сравнении этого параметра по шкале оценки состава тела, он находился на высоком уровне у всех игроков амплуа (табл. 2).

Таблица 2

Шкала оценки состава тела для хоккеистов

Состав тела		Оценка				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
Нападающие	Жировая масса (%)	>28,21	22,15-28,21	18,09-22,14	12-18,08	<12
	КХЛ			20,11+4,05		
	СХЛ				15,58+3,27	
	Скелетно-мышечная масса (%)	<51,54	51,54-53,24	53,25-54,38	54,39-56,07	>56,07
	КХЛ			53,81+1,13		
	СХЛ					61,36+6,54
Защитники	Жировая масса (%)	>27,48	22,42-27,48	19,03-22,41	13,95-19,02	<13,95
	КХЛ			20,72+3,38		
	СХЛ			19,71+6,67		
	Скелетно-мышечная масса (%)	<51,72	51,72-53,28	53,29-54,33	54,34-55,89	>55,89
	КХЛ			53,81+1,04		
	СХЛ					62,86+6,39
Вратари	Жировая масса (%)	>22,59	19,68-22,59	17,72-19,67	14,78-17,71	<14,78
	КХЛ			18,69+1,95		
	СХЛ			18,7+0,71		
	Скелетно-мышечная масса (%)	<52,54	52,54-53,86	53,87-54,75	54,76-56,07	>56,07
	КХЛ			54,31+0,88		
	СХЛ					57,05+5,16

Вероятно, сомнительная достоверность сравниваемых результатов проявилась из-за разных условий измерений и проведения эксперимента в лабораториях на различном оборудовании.

В хоккее с шайбой маркерами спортивной успешности являются: UCP3 rs1800849 T, VEGFA rs2010963 C, идеальными комбинациями генотипов: UCP3 CT (TT), VEGFA GC (CC). Оптимальное число аллелей по этим маркерам (для достижения успеха в этом виде спорта): от 1 до 4. Лучшая комбинация генотипов у спортсменов (3 аллели выносливости по 2 значимым полиморфизмам): CT(UCP3) – CC(VEGFA). Наличие полиморфизмов одного или нескольких генов, ассоциированных со спортивной деятельностью, является основой преимущества спортсмена в определенном виде спорта, но фактическое проявление предрасположенности зависит от множества факторов (питания, режима, организации тренировок), что требует высокого уровня теоретической и практической подготовки тренеров [6]. Проведение расширенного клинико-биохимического исследования сыворотки крови хоккеистов высшей квалификации на старте хоккейного сезона позволит выявить катаболические процессы и ряд донозологических изменений метаболизма в организме. Для интегральной оценки состояния организма спортсменов рассчитывается индекс анаболизма, если значение ИА от 3% и менее, это свидетельствует о перетренированности организма спортсмена и о преобладании катаболических процессов.

Выводы:

1. Показатели антропометрии СХЛ ниже показателей КХЛ: с учетом спортивного амплуа в среднем на 5 % у нападающих, на 4 % у защитников и на 7,4 % у вратарей. Так как спортсмены СХЛ по возрастной периодизации относятся к юношескому возрасту, то в дальнейшем рост и развитие анатомических и физиологических показателей не исключается. Прирост антропометрических параметров предполагает перспективу для возможного участия в КХЛ.

2. Результат биоимпедансного анализа в большей степени зависит от оборудования лаборатории и его погрешности, что требует проведения исследования в одинаковых условиях. Жировая масса СХЛ находится на среднем уровне, в то время как скелетно-мышечная имеет высокую оценку.

3. Высокий уровень психоэмоционального напряжения и состояние перетренированности спортсменов сопровождаются неблагоприятными отклонениями в обмене липидов, витаминно-минеральной насыщенности организма, в функционировании мышечной и иммунной систем, а также в деятельности детоксицирующей системы организма. Донозологические сдвиги биохимических параметров крови могут свидетельствовать о чрезмерных тренировочных нагрузках без учета индивидуальных особенностей спортсменов, а также о качественной неадекватности рациона хоккеистов и принимаемых ими пищевых добавок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахметов, И.И.* Влияние полиморфизмов генов на адаптационные изменения в мышечных волокнах при различных типах физических нагрузок / И.И. Ахметов // Сб. тр. СПбНИИФК. – СПб., 2005. – С.118 – 122.

2. *Занковец, В.Э.* Модель и шкалы оценок состава тела профессиональных хоккеистов / В.Э. Занковец, В.П. Попов / Педагогические науки. – 2016. – №4. – С. 39 – 41.

3. *Козлова, А.С.* Полиморфизм генов, ассоциированных с серотонини дофаминергической системой, у спортсменов-единоборцев / А.С. Козлова, Т.Л. Лебедь, В.А. Барташ, С.Б. Мельнов / Экологический вестник. – 2015. – № 4 (34). – С. 49 – 55.

4. Методические рекомендации по отбору спортсменов в ДЮСШ города Москвы для раннего выявления предрасположенности к занятиям в определенных видах спорта на основе молекулярно-генетических методов: [сайт]. – Москва, 2012 – URL: <https://www.genotek.ru/files/-/06ea7654667bf40aa3a46b1270c4af75/metod-sport-7.2.pdf> (дата обращения: 22.03.2021). – Текст: электронный.

5. Рахманов, Р.С. Оценка функциональной надежности спортсменов по показателям обменных процессов организма / Р.С. Рахманов, Т.В. Блинова, С.А. Колесов, Л.А. Страхова, Р.Ш. Хайров / Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 44 – 48.

6. Шамсувалеева, Э.Ш. Проблемы интерпретации результатов генетического тестирования на примере изучения выносливости / Э.Ш. Шамсувалеева, А.И. Невмывака, А.С. Назаренко / Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 75 – 82.

COMPARATIVE ANTHROPOMETRIC ASSESSMENT OF SHL ATHLETES

A.A. Belyavchina, A.S. Nazarenko

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the results of an experimental study of anthropometry and body composition using the bioimpedance analysis method, in which the players of the Student Hockey League took part. The comparison of these indicators with a five-step scale for assessing the body composition of professional hockey players.

Keywords: sports selection, hockey, anthropometry, biochemical analysis.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗНАЧЕНИЙ МАРКЕРОВ МАСКУЛИНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

К.А. Бугаевский

*(Черноморский национальный университет имени Петра Могилы,
г. Николаев, Украина)*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению достоверности и информативности значений ряда маркеров определения процессов маскулинизации у спортсменок I зрелого (репродуктивного) возраста, которые профессионально занимаются тяжелой атлетикой.

Ключевые слова: спортсменки, тяжелая атлетика, маскулинизация, индексные значения, маркеры.

Введение. В сегодняшнем женском спорте высших достижений, реальным фактом являются случаи, занятий женщинами, разных возрастных групп, рядом видов спорта, ранее считавшихся исконно мужскими. К ним можно отнести, занятие женщин тяжелой атлетикой. При этом, не до конца изученным вопросом, является процесс адаптации и маскулинизации женщин-атлеток, влияние интенсивных занятий спортом, на их организм. Изучение этой проблемы, требует выделения четких критериев определения происходящих у спортсменок процессов маскулинизации, и выделение, для практики изучения этих явлений, морфофункциональных индексных значений, как маркеров маскулинизации [1-7].

Цель статьи: представить анализ результатов исследования, по выявлению маркеров маскулинизации, их достоверности и информативности, для дальнейшего изучения медико-биологических изменений у спортсменок I зрелого (репродуктивного) возраста, которые профессионально занимаются тяжелой атлетикой.

Методика проведения исследования. Данное исследование проводилось, с участием в нем, спортсменок ряда спортивных клубов г. Николаева и области, ($n = 17$), I зрелого (репродуктивного) возраста, которые профессионально занимаются тяжелой атлетикой. Их уровень спортивного мастерства – кандидат в мастера спорта и мастер спорта. При проведении исследования, нами были определены такие антропометрические показатели, как длина тела, масса тела спортсменок, их показатели ширины плеч (межакромиальный размер), ширина таза (межгребневый размер), для чего, по классической методике, проводились антропометрия и пельвиометрия. По результатам проведенной антропометрии, было проведено вычисление ряда морфофункциональных индексных значений, таких, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс андроморфии (ИА), индекс маскулинизации (ИМ), индекс относительной ширины таза (ИОШТ), или индекс морфи для женщин, тазово-плечевой указатель (ТПУ) [1-7].

Анализ полученных данных. Было определено, что средний возраст спортсменок в группе составил $24,46 \pm 1,06$ лет. Длина тела у девушек составила $172,86 \pm 0,59$ см, масса тела – $74,87 \pm 0,47$ кг, ИМТ – $24,86 \pm 0,12$ кг/см², что соответствует нормальным значениям ИМТ для девушек данной возрастной группы [2, 4-7]. Размеры ширины плеч составили $40,69 \pm 0,53$ см, а d. cristarum (ширины таза) – $27,14 \pm 0,53$ см, при норме этого поперечного размера костного

таза, равного 28-29 см [1, 4-7]. Среднее, в группе, значение *d. trochanterica* (межвертельного размера), в см, составило $30,28 \pm 0,84$ см, при нормативном значении этого показателя – 31-32 см [2, 4-7]. Эти данные указывают на то, что у девушек в группе, широкие плечи и узкий таз [2, 4-7]. Значение тазо-плечевого указателя (ТПУ), по методологии, предложенной Е.Н. Хрисанфовой, 2002, подтверждает это. Этот показатель определяется, как математическое процентное значение, полученное в результате деления, значения *d. cristarum* (размер ширины таза), на показатель длины тела, в см [2, 4-7]. Это позволяет судить о форме корпуса исследуемой спортсменки [2, 4-7]. В исследуемой группе, значение этого морфофункционального индексного значения составило $62,71 \pm 0,11$, что соответствует трапецевидной форме туловища, по маскулинному типу – широкие плечи и узкий таз. При определении индекса маскулинизации, который является производным результата деления биакромиального диаметра (ширины плеч), в см, на значение *d. trochanterica* (межвертельного размера), в см, было установлено, что среднее значение этого морфофункционального индексного значения, в группе, составило 1,32, при том, что в популяции оно может быть от 1,15 до 1,23. Его результаты, опосредованно, указывают на стероидный баланс (соотношение эстрогенной и андрогенной насыщенности) организма спортсменки [2, 4-7]. Полученное значение, в корреляции с другими полученными морфофункциональными индексными значениями указывает на происходящие процессы маскулинизации и гиперандрогении у этих спортсменок. При определении значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ), или индекса морфии, для женщин, было получено его значение – $15,95 \pm 0,13$ см, что соответствует значениям стенопиэлии, или узкого таза [2, 4-7]. Значение индекса относительной ширины таза (ИОШТ), определялось нами по формуле, как % отношение ширины таза (ШТ) – *d. cristarum*, см, поделенное на длину тела, см. Среднее значение такого маркера, как индекс андроморфии (ИА) в исследуемой группе составило – 63,75, что соответствует показателям гипергиноидного типа, со сниженными значениями эстрогенной насыщенности и явлениями гиперандрогении [2, 4-7]. При определении значений индекса полового диморфизма (ИПД), по методике Дж. Теннера и У. Маршалла, и проведенного по их формуле соматотипирования, которое имеет такие показатели: значения, менее 73,1 – гинекоморфный половой соматотип; от 73,1 и до 82,1 – переходный мезоморфный половой соматотип (дисплазия пола); показатели от 82,1 и выше – патологический, инверсивный, андроморфный половой соматотип [2, 4-7]. Нами было установлено, что среднее значение ИПД, в группе исследуемых спортсменок составило $95,99 \pm 0,12$, что соответствует, после проведенного соматотипирования, выраженному, патологическому для женщин, андроморфному половому соматотипу [1-3, 5, 7].

После анализа значений ИПД в группе, было установлено, что гинекоморфный половой соматотип, полностью отсутствует, а мезоморфный (переходный) половой соматотип, присутствует лишь у 2 (11,76 %) спортсменок, профессионально занимающихся тяжелой атлетикой.

Выводы:

1. Все, используемые нами, в ходе проведенного исследования, морфофункциональные индексные значения, как маркеры определения процессов маскулинизации у женщин-спортсменок, показали свою достоверность и надежность, и могут быть активно использованы в спортивной морфологии.

2. Данное исследование, с использованием совокупности примененных маркеров маскулинизации у спортсменок, убедительно подтвердило, что длительные и интенсивные занятия тяжелой атлетикой, приводят к адаптивным соматическим изменениям организма спортсменок, в сторону смещения – к мезоморфному и, даже, обратному для женщин, андроморфному половому соматотипам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бугаевский, К.А.* Женские атлетические виды спорта и единоборства: изменения в половых соматотипах / К.А. Бугаевский, Е.А. Олейник // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIV Международной научно-практической конференции: в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2020. XIV Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Уфа, 25-27 марта 2020 года. – С. 276 – 281.
2. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черныцына, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15 – 25.
3. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 4 (56). – 2015. – С. 76 – 78.
4. *Мартиросов, Э.Г.* Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2009. – 144 с.
5. *Николаев, В.Г.* Антропологическое обследование в клинической практике / В. Г. Николаев, Н.Н. Николаева, Л.В. Синдеева, Л. В. Николаева. – Красноярск: Версо, 2007. – 173 с.
6. *Платонов, В.Н.* Медико-биологические основания для ограничения в развитии женской части программы Олимпийских Игр / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, Е.С. Космина // Спортивная медицина. – 2012. – № 1. – С. 3 – 9.
7. *Федоров, В.П.* Спортивная морфология: учебно-методическое пособие / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.

STUDY OF PECULIARITIES OF VALUES OF MASCULINIZATION MARKERS IN WEIGHTLIFTING FEMALE ATHLETES

K.A. Bugaevsky

(The Petro Mohyla Black Sea State University, Nikolaev, Ukraine)

Abstract. The article presents the results of a study devoted to the study of the reliability and information content of the values of a number of markers for determining masculinization processes in female athletes of the first mature (reproductive) age who are professionally involved in weightlifting.

Keywords: female athletes, weightlifting, masculinization, index values, markers.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В.В. Быкова, Г.И. Семенова

*(Уральский Федеральный университет им. Первого президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию профессиональной ориентированности студентов направления «физическая культура». В ходе исследования удалось установить, что работу по профориентации необходимо проводить на всех этапах обучения.

Ключевые слова: профессиональная ориентация, профессиональная деятельность, профессия, физическая культура, спорт.

Актуальность исследования. Под профессиональной ориентацией понимается оказание содействия в профессиональном самоопределении личности в соответствии с ее способностями и с учетом потребностей общества, а также формирование конкретных профессиональных интересов. Также профессиональная ориентация определяется, как комплексная многоаспектная социальная проблема. Сущность профессиональной ориентации понимается, как ознакомление с требованиями к профессии, выработку профессиональных интересов, правильного представления об общественном значении соответствующей профессии, и о работе в этой области, формирование у каждого студента веры в свои профессиональные способности [1]. Обучение в университете, также как и в других вузах – это в первую очередь подготовка к будущей профессиональной деятельности. В настоящее время наблюдается недостаточная профессиональная ориентированность не только среди школьников, но и среди студентов вузов. Многие города и районы не обеспечены текущей информацией о потребностях в кадрах, то есть у учащихся нет актуализированной информации о потребностях общества в определенных кадрах. Соответственно, возникают противоречия между склонностями, способностями и требованиями; желанием заранее попробовать себя в избираемой профессиональной деятельности и отсутствием таковой возможности; несоответствием здоровья, характера, привычек требованиям, предъявляемых профессией. Из-за данных противоречий возникает нехватка квалифицированных кадров на местах [2].

Цель исследования – выявить динамику выбора студентами направления «физическая культура» будущей профессии в зависимости от курса обучения.

Методы и организация исследования. В данном исследовании приняли участие 23 студента бакалавра направления «физическая культура» Уральского Федерального университета 1 курса (11 человек) и 3 курса (12 человек) обучения. Для выявления динамики выбора студентами будущей профессии в зависимости от курса обучения был составлен и применен опросник «Исследование профессиональной ориентированности студентов бакалавров направления физическая культура» В опроснике были вопросы с выбором ответа.

Опросник содержал следующие вопросы: «имеете ли Вы среднее профессиональное образование?», «почему поступили на данное направление?», «работаете ли Вы на данный момент, если да, то кем?» и т.д. Основным в данном опроснике был вопрос: «кем планируете работать после окончания университета?». Вопрос содержал следующие варианты ответов:

учитель физической культуры, тренер по виду спорта, фитнес-инструктор, специалист по адаптивной физической культуре, специалист по ЛФК, методист по организации спортивной/физкультурной работе, управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта, массажист, «не определились», а также имелась графа, где можно было написать свой вариант.

Результаты исследования.

В опроснике предлагалось на выбор 8 профессий, связанных с направлением физической культуры. Опрошенным можно было выбрать более одного варианта ответа. 42 % студентов третьего курса выбрали более 4 профессий, только один студент первого курса выбрал 3 профессии, оставшиеся – одну или две. Студенты отметившие, что имеют среднее профессиональное образование в сфере «физическая культура» (4 % опрошенных), выбрали два варианта будущих профессий. На рис. 1 отображено соотношение выбора будущей профессии студентов 1 и 3 курса.

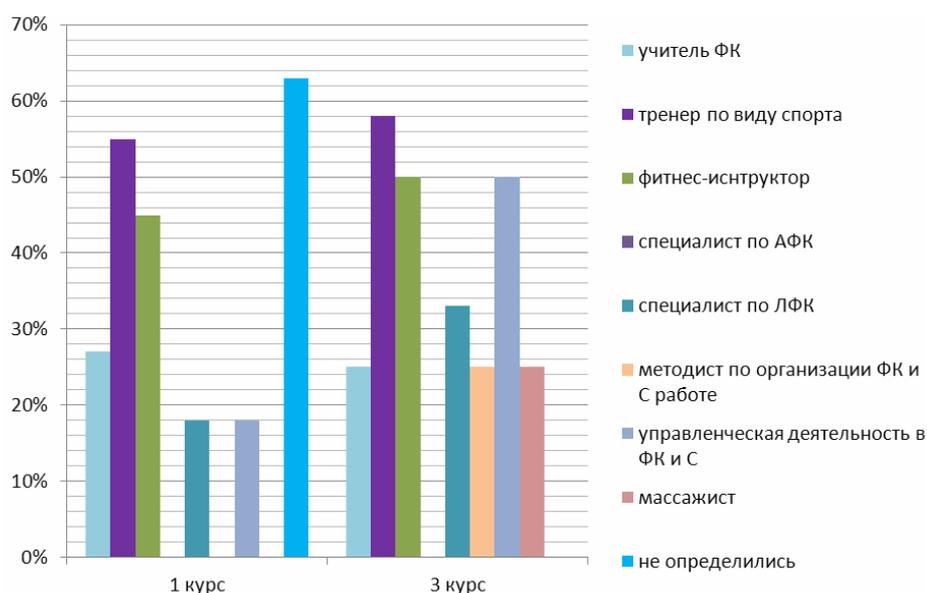


Рис. 1. Соотношение выбора профессии первого и третьего курса

Из рисунка видно, что студенты 1 и 3 курса преимущественно выбрали вариант «тренер по виду спорта», что обусловлено данным направлением подготовки в вузе. Следующим в приоритете студенты выбрали вариант «фитнес-инструктор», что связано нарастающей популярностью данного направления в сфере физической культуры. Также никто из опрошенных не выбрал вариант будущей профессии «специалист по адаптивной физической культуре», так как на первом курсе по учебной программе не идут дисциплины, связанные с данным направлением. По учебному плану дисциплины, связанные с данным направлением у студентов 3 курса проходили дистанционно в период пандемии, возможно по этой причине мало заинтересовали студентов. Также специальность предполагает обзорное изучение данных дисциплин. Студенты 3 курса больше выбирали варианты «методист по организации спортивной/физкультурной деятельности» и «управленческая деятельность в сфере физической культуры и спорта», нежели вариант «учитель физической культуры». Глядя на рисунок, становится понятно, что старший курс выбирает больше направлений будущей профессии, нежели студенты первого курса. Так, 65 % первокурсников отметили, что еще не определились с выбором будущей профессии.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что в ходе исследования стало понятно – студенты старших курсов выбирают больше направлений будущей профессии, чем первый курс. Большая часть опрошенных первокурсников отметили, что не определились с будущей профессией, что говорит о том, что студенты мало ориентированы в направлении профессиональной деятельности в сфере физической культуры. Кажется, что с переходом на новый курс, они будут более информированы о направлениях профессиональной деятельности, но по результатам опросника видно, что многие опрошенные третьекурсники, узнавшие больше о будущих профессиях, также выбрали много направлений. Это говорит о том, что 42 % исследуемых не определились к концу третьего курса с окончательным направлением профессиональной деятельности. Следовательно, можно сделать вывод о том, что с выпускниками школ, а далее и студентами первого курса необходимо проводить работу по профориентации, а со старшими курсами – работу по профессиональному самоопределению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Блума, Д.П.* Педагогическая направленность учебного процесса в университете в подготовке учителей / Д.П. Блума: дис. ... канд. пед. наук: Рига, 1981. – 313 с.
2. Новые форматы профориентационной работы и продвижения рабочих профессий: сборник методических материалов под ред. М.А. Галаниной, Н.В. Бочановой, О.Ю. Чайкиной. – Тюмень: Маяк, 2018. – 113 с.

THE RESEARCH OF STUDENTS PROFESSIONAL ORIENTATION OF THE DIRECTION «PHYSICAL CULTURE»

V.V. Bykova, G.I. Semyonova

(UrFU, Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article is devoted to the study of the students' professional orientation in the direction of «physical culture». In the course of the study, it was found that vocational guidance work must be carried out at all stages of training.

Keywords: vocational guidance, professional activity, profession, physical culture, sports.

НЕКОТОРЫЕ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В КРОССФИТЕ

А.К. Нестеров

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье обобщены знания ученых в области молекулярной генетики спорта. При анализе источников литературы были выявлены как минимум 6 генов и их полиморфизмов, которые можно рекомендовать для спортивного отбора в кроссфите, помимо уже имеющихся тестов физической подготовленности. Также сделан анализ вида спорта – кроссфит, который помог выявить необходимые качества для атлетов, чтобы показывать высокие результаты. Представлены генетические аспекты, на которые следует ориентироваться при спортивном отборе.

Ключевые слова: Кроссфит, спортивный отбор, молекулярно-генетические маркеры, гены выносливости, гены силы.

Введение. Кроссфит – это форма высокоинтенсивной интервальной тренировки, придуманная в 2000 году гимнастом Грэггом Глассманом, в основе которой лежат другие виды спорта, такие как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, силовой экстрим, спортивная гимнастика, бег, плавание, гребля и лыжный спорт. Основная цель кроссфита – это постоянно варьируемые комплексы упражнений, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах [7]. Упражнения данной системы тренировок способствуют одновременному развитию VO_2 max, силы и выносливости, а также улучшают композицию тела [9]. Нельзя не упомянуть, что кроссфит достойно себя зарекомендовал как метод физической подготовки профессиональных спортсменов в таких видах спорта, как регби, ММА, бокс, борьба и другие [5].

В связи с растущей популярностью кроссфита, многие спортсмены заинтересовались им, как самостоятельной соревновательной деятельностью. Таким образом, уже в 2007 году прошли первые соревнования, именуемые «Кроссфит Игры», где собралась в основном небольшая группа атлетов из США. На сегодняшний день, на главные соревнования года отбираются свыше 300.000 человек со всего мира. Целесообразно вводить различные методы спортивного отбора, и если различные тренировочные тесты уже давно используются, то на молекулярно-генетические маркеры почти не ссылаются, хотя это могло бы на ранней стадии определить, сможет ли атлет добиться высоких результатов в данном виде спорта.

В последнее десятилетие отмечается стремительное развитие спортивной генетики, в арсенале которой появились высокоэффективные экспериментальные технологии, обеспечивающие возможность определения молекулярных механизмов наследования физических и психических качеств человека. Этот прогресс, несомненно, связан с общими успехами в области молекулярной биологии и генетики [2]. Появилась возможность определения генетических маркеров, ассоциированных с развитием и проявлением физических качеств, а также с биохимическими, антропометрическими и физиологическими показателями, значимыми в условиях спортивной деятельности [7]. Генетические маркеры физической работоспособности, выявляемые с помощью молекулярно-генетического анализа полиморфизма ДНК, пред-

ставляют собой варианты генов, обуславливающих индивидуальные различия в развитии и проявлении фенотипических признаков [3].

Организация и методы исследования. Анализ научно-методической литературы. Результаты исследования и их обсуждение. Анализ вида спорта. Кроссфит позиционируется как спорт «общей физической подготовленности», где используются упражнения из различных видов спорта. Обывателю может показаться, что будет достаточно владеть навыками упражнений из других видов спорта, чтобы быть конкурентно-способным в кроссфите, но это не так. Кроме владения техникой движения, необходимо уметь показывать высокую работоспособность в них. Другими словами, уметь правильно циклировать тяжелоатлетические движения, вовремя расслаблять и напрягать руки, правильно дышать, уметь работать короткими и длинными сериями. Эти особенности актуально и к другим движения из кроссфита: выходы в кольцах, двойные прыжки на скакалке, гребля на эргометре и др. [4].

Итак, для того, чтобы показывать высокие результаты в кроссфите, атлету необходимо:

1. Иметь высокую работоспособность во всех зонах мощности;
2. Иметь способность выполнять силовые, скоростно-силовые и сложно-координационные движения в условиях предварительного или накапливающегося утомления;
3. Способность справляться с большим объемом нагрузки.

Также можно разложить кроссфит по видам спорта и увидеть, какие маркеры он в себя вобрал из смежных видов спорта. Эти знания помогут в дальнейшем грамотно интерпретировать молекулярно-генетические маркеры, так как уже будет представление о том, какие качества необходимы соревнующемуся кроссфит атлету.

Таблица 1

Смежные с Кроссфитом виды спорта

Вид спорта	Качество				
	сила	скорость	координация	телосложение	выносливость
Тяжела-атлетика	+	+	+		
Легкая-атлетика, биатлон, академическая гребля		+			+
Пауэрлифтинг	+			+	
Гиревой спорт	+				+
Гимнастика			+	+	

Молекулярно-генетические маркеры силовой работоспособности. Так как кроссфит, в первую очередь спорт, предъявляющий высокие требования к силовой выносливости, обратим внимание на маркеры, показывающие смежное воздействие на силу и выносливость. Интенсивность метаболических процессов в скелетных мышцах и миокарде при длительных физических нагрузках значительно повышается за счет увеличения числа митохондрий в клетках, количества капилляров и усиления окисления ЖК. Существенный вклад в возникновение метаболических изменений вносит ген – PPARGC1A. Аллель Gly482 этого гена свидетельствует о высоком показателе МПК и, соответственно, о высокой физической работоспособности. Также выявлена взаимосвязь этого аллеля с высокой аэробной работоспособностью [1].

Другой ген PPP3R1 5I может говорить, как о неэффективной гипертрофии миокарда, так и о экономизации работы сердца в условиях покоя и максимальной его производительности при предельных физических нагрузках. Стоит обращать внимание на аллель 5I, которая благоприятствует развитию выносливости, а 5D наоборот, лимитирует физическую работоспособность.

TFAM 12Thr – ген митохондриального транскрипционного фактора, кодирующий ключевой белок, ответственный за регуляцию митохондрий. Этот ген ассоциирован с высокими значениями МПК и максимальной мощности у гребцов-академистов. А, кроссфит по зоне энергообеспечения тесно связан с академической греблей.

Повышения выносливости вследствие систематических аэробных тренировок обусловлено множеством адаптационных реакций в ответ на стимулы. К таким реакциям относится увеличение числа капилляров вокруг каждого мышечного волокна, что приводит к улучшению газо- и теплообмена, ускорению выведения продуктов распада и обмена питательных веществ между кровью и работающими мышечными волокнами. Улучшение МПК вследствие тренировки обусловлено, увеличением максимальным кровотоком и более высокой плотностью мышечных капилляров в активных тканях. Рост кровеносных сосудов скелетных мышц и миокарда в большей степени обусловлены генетическими факторами. Одним из таких факторов является ген VEGFA и его аллель С [1].

С ACE D аллелем в результате тренировок силовой или смешанной направленности связывают значительное увеличение силовых показателей разгибателей бедра, сгибателей плеча, а также гипертрофию бицепсов и миокарда левого желудочка. Важно отметить, что ACE D отвечает за прирост динамической силы и мышечной массы, тогда как ACE I за прирост изометрической силы, как известно, такая тренировка увеличивает мышечную выносливость. В исследованиях Н.Е. Montgomery (1997) также была выявлена связь ACE I аллеля с высоким приростом силовой выносливости у армейских рекрутов [8].

ACTN3 – ген, направленный на быстросокращающиеся мышечные волокна и высокое развитие скоростно-силовых качеств человека. Однако по исследованию Ахметова (2008) можно увидеть, что ACTN3 RX генотип часто встречается у спортсменов направленности на выносливость: академическая гребля и биатлон. Можно выдвинуть гипотезу, что носители RX генотипа будут показывать хорошие результаты, как в силовых видах спорта, так и спорте на выносливость, что и нужно кроссфит атлету.

Таблица 2

Генетические маркеры спортивного отбора в кроссфите

Ген	Маркер	Интерпретация
PPARGC1A	Gly482	Метаболические изменения в организме. Высокий показатель МПК, высокая аэробная работоспособность
PPP3R1	5I	Экономизация работы сердца в условиях покоя и максимальной его производительности при предельных физических нагрузках
TFAM	12Thr	Ген митохондриального транскрипционного фактора, кодирующий ключевой белок, ответственный за регуляцию митохондрий
VEGFA	С	Увеличение числа капилляров вокруг каждого мышечного волокна
ACE	D/I	Прирост динамической силы и мышечной массы и изометрической силы
ACTN3	RX	Ген, направленный на быстросокращающиеся мышечные волокна и высокое развитие скоростно-силовых качеств человека

Выводы. Подводя итоги, хочется сказать, что материальная база знаний по молекулярной генетике для смешанных (выносливость и сила) видов спорта еще мала. Следует популяризировать методы спортивного отбора через призму генетической предрасположенности, и собирать новые данные по полиморфизмам генов. Однако можно представить следующие генетические маркеры, на которые можно опираться при отборе кроссфит-атлетов:

- потенциал развития выносливости, быстроты, силы и мышечной массы;
- скорость утилизации лактата и продуктов обмена;
- преобладание быстрых мышечных волокон, которые вследствие тренировок могут стать промежуточными;
- устойчивость к гипоксии;
- степень капилляризации мышечных волокон и миокарда;
- метаболическая эффективность мышечной деятельности;

- скорость восстановления скелетных мышц между заданиями, а именно, уровня креатинфосфата;
- короткие рычаги прикрепления мышечных волокон;
- подвижность тазобедренного, плечевого суставов, грудного отдела позвоночника;
- идеальные весоростовые данные – рост/вес 175 см / 90 кг – мужчин, 160 см / 70 кг – женщин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахметов, И.И.* Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов. – М.: 2009. – 268 с.
2. *Ахметов, И.И.* Молекулярная генетика спорта: состояние и перспективы / И.И. Ахметов. – Текст: непосредственный // Камский государственный институт физической культуры. – 2007. – № 5 – С. 10 – 15.
3. *Ахметов, И.И.* Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта // И.И. Ахметов. – Текст: непосредственный // Ученые записки. – 2010. – № 7 – С. 3 – 6.
4. *Богачев, Е.* Периодизация подготовки универсальных атлетов: учебное пособие / Е. Богачев. – М.: 2020. – 194 с.
5. *Волков, В.В.* Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В.В. Волков. – Текст: непосредственный // Экстремальная деятельность. – 2014. – №1 – С. 33.
6. *Глассман, Г.* Руководство тренера 1-го уровня: учебное пособие / Г. Глассман. – В.: CrossFit Inc, 2020 – 259 с.
7. *Рогозкин, В.А.* Генетические маркеры физической работоспособности человека / В.А. Рогозкин, И.Б. Назаров, В.И. Казаков. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 34 – 36.
8. *Montgomery, H.E.* Association of angiotensin-converting enzyme gene I/D polymorphism with change in left ventricular mass in response to physical training / H.E. Montgomery, P. Clarkson, C.M. Dollery and other. – Text: direct // Circulation. – 1997. – № 96. – P. 741 – 747.
9. *Wagener, S.* Crossfit – Development, Benefits and Risks / S. Wagener, M.W. Hope, T. Hotfiel, M. Engelhardt. – Text: direct // Sports Orthopaedics and Traumatology. – 2020. – № 18. – P. 1 – 9.

SOME MOLECULAR-GENETIC MARKERS OF SPORTS SELECTION IN CROSSFIT

A.K. Nesterov

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The article summarizes the knowledge of scientists in the field of molecular genetics of sports. When analyzing literature sources, at least 6 genes and their polymorphisms were identified that can be recommended for sports selection in CrossFit, in addition to the already existing physical fitness tests. An analysis of the sport, crossfit, was also made, which helped to identify the necessary qualities for athletes to show high results. Genetic aspects that should be guided by in sports selection are presented.

Keywords: Crossfit, sports selection, molecular genetic markers, endurance genes, genes of strength.

СЕКЦИЯ 1

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ**

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

К.С. Белова, Ю.А. Корнилова

*(ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский
технический институт им. А.Н. Туполева-КАИ», Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о важности самостоятельных занятий физической культурой в свободное от учебы время, их влиянии на организм человека, а также о том, что является для студентов мотивацией, что способствует ее повышению.

Ключевые слова. Спорт, самостоятельные занятия физической культурой, мотивация, здоровье.

Каждый человек знает, что физическая активность имеет огромное положительное влияние на состояние его здоровья – часто это даже воспринимается как аксиома. Особенно важную роль спортивная деятельность играет в жизни студентов. Однако, в связи с высокой нагрузкой во время учебы и богатым культурно-массовым движением молодым людям не всегда удается уделять достаточно внимания состоянию своего здоровья и физического развития. И все же, есть те факторы, которые могут склонить студента к активному образу жизни и за пределами занятий, проводимых в высшем учебном заведении. Большинство из них связаны с понятием «мотивация».

Мотивация – это залог успешного выполнения какой-либо деятельности, достижения положительных результатов и поставленных целей. В спортивной деятельности она играет не менее важную роль – определяет состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки, работоспособности и самоорганизации.

Спорт в свободное время является неотъемлемой частью физического воспитания студентов. Такие занятия проводятся на любительской основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. Их объем как раз и зависит от мотивации, а сама структура – от уровня самоорганизации, знаний и интересов обучающегося. Самостоятельные занятия являются формой спортивной тренировки. Она играет особую роль с точки зрения физической подготовленности и развития личности спортсмена.

Ни для кого не секрет, что в последнее время вести здоровый образ жизни и заниматься определенными видами спорта стало не только полезно, но и модно. Исследования показали, что основными мотивами для студентов в области физического воспита-

ния и спорта является то, что они хотят получить здоровое, сильное и эстетически красивое тело от физического воспитания. В связи с этим возросло использование различных фитнес-зон, игровых и соревновательных методик, возросла мотивация студентов заниматься физкультурой и спортом в свободное внеучебное время. Кроме того, не стоит забывать о том, как влияют на человека результаты спортивных достижений – это позитивные эмоции от побед. Также одной из причин может стать подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненными навыками. Следовательно, самовыражение и самоутверждение в спорте также могут рассматриваться как один из способов мотивации к занятиям спортом.

Бывает такое, что занятия спортом воспринимают просто как физические нагрузки и пустое выполнение упражнений по определенному расписанию, но это не так. Спорт – это еще и возможность расслабиться, отдохнуть и отвлечься от проблем, которые окружают человека в жизни.

При организации самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- при составлении плана тренировок необходимо учитывать динамику умственной работоспособности на различных этапах учебного года;

- физические качества развиваются более эффективно, если в первой половине каждого семестра использовать упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости при ЧСС 120-180 уд/мин. Такой подход при проведении занятий повышает умственную работоспособность, улучшает общее самочувствие студентов;

- при проведении занятий в утренние часы (с 8:00 до 10:00) целесообразно использовать малые (ЧСС = 110-140 уд/мин) и средние (ЧСС = 130-160 уд/мин) нагрузки при моторной плотности (МП) 50-65 %. Такое планирование нагрузки сокращает период вработывания в учебную деятельность, удлиняет период высокой работоспособности. Занятия с более высокой интенсивностью (ЧСС более 160 уд/мин и МП – свыше 65 %) рекомендуется проводить за 4-5 часов до самоподготовки;

- игровые виды спорта, а также единоборства предъявляют требования к психологии человека, умственной работоспособности и не следует злоупотреблять их продолжительностью. Занятия, включающие разнообразные упражнения, дают более высокий эффект по сравнению с монотонными;

- в период зачетно – экзаменационной сессии физкультурные занятия должны быть неотъемлемой частью режима дня, но иметь выраженную профилактическую, поддерживающую силы направленность. Их следует проводить преимущественно на воздухе с нагрузкой 60-70 % по сравнению с обычной. Нецелесообразно использовать высокоинтенсивные упражнения в значительном объеме.

Подводя итог, следует подчеркнуть, что заниматься самостоятельно спортом можно в любое время дня, учитывая состояние здоровья и режима учебной деятельности. Приступая к занятиям, необходимо вести дневник самоконтроля, где отражаются: самочувствие, сон, работоспособность для объективной оценки состояния здоровья и также эффективности различных средств тренировки на организм. Необходимо контролировать пульс до, во время и после занятий. Мотивацией к самостоятельным занятиям могут служить различные факторы, но наиболее частые это: стремление улучшить или поддержать состояние здоровья, а также получить эстетически красивое тело.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич, В.И.* Физическая культура студента. – М., 2000. – 448 с.

2. *Беляничева, В.В.* «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов» / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева. Научная статья // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с.

3. Академик. Большая советская энциклопедия <http://dic.academic.ru/> [Электронный ресурс]: <http://dic.academic.ru/> [Дата обращения 03.04.2021]

MOTIVATION OF STUDENTS FOR SELF-LEARNING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

K.S. Belova, Y.A. Kornilova

(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about the importance of independent physical education in their free time, their influence on the human body, as well as what is motivation for students, which contributes to its increase.

Keywords: Sport, self-learning physical education, motivation, health.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. ТУПОЛЕВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Р. Варина, Г.П. Кузнецова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева к занятиям физической культурой и спортом. На основании социологического опроса определена личностная значимость к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, зарядка, здоровье.

На сегодняшний день невозможно представить повседневную жизнь без занятий спортом. Занятия физической культурой и спортом стали очень популярными и пропагандируются буквально всеми и везде, так как хорошая физическая форма и эстетическая красота тела привлекают людей в первую очередь при знакомстве. Спортом занимаются люди, в разных целях: некоторым нравится определенный набор физических упражнений и нагрузки, другим нужно срочно похудеть, третьим хочется восстановить свое здоровье, четвертым – продлить молодость. У каждого человека есть своя причина заниматься спортом.

Для подтверждения этой информации, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 52 студента КНИТУ-КАИ, из них 30 юношей и 22 девушек. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Вопрос	Варианты ответов	
	да	нет
Занимаетесь ли вы спортом?	32	20
Считаете ли вы себя спортивным человеком?	8	44
Ходите ли вы на физкультуру?	20	32
Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит занятия физической культурой и спортом?	40	12
Делаете ли вы зарядку по утрам?	7	45
Посещаете ли вы тренажерный зал?	3	49
Довольны ли вы своим здоровьем?	32	20
Желаете ли вы заниматься физической культурой и спортом для достижения личностных целей?	48	4

Анализируя результаты опроса можно смело утверждать, что:

1. Большая часть опрошенных студентов, а именно 32 человека (61,5 %), занимаются спортом;
2. 44 студента (84,6 %) считают себя не спортивным, лишь 8 (15,4 %) спортивны;
3. Больше половины, 32 студентов (71,1 %), сообщили, что не посещают физкультуру;

4. 40 студентов (76,9 %) ответили, что спорт входит в понятие здорового образа жизни;
5. Больше половины студентов, а именно 45 человек (86,5 %), ответили, что не делают зарядку по утрам;

6. 3 человек (5,7 %) ответили, что посещают тренажерный зал, и 49 человек (94,2) не посещают;

7. 20 человек (38,5 %) ответили, что довольны своим здоровьем;

8. 48 человек (92,3 %) хотели бы заниматься спортом ради личностных достижений, а 4 человека (7,6 %) сообщили, что не имеют такого желания.

Основные выводы:

1) 60 % участников опроса поддерживают здоровый образ жизни и считают, что физическая культура и спорт входит в это понятие

2) 71 % участников опроса не посещают занятия по физической культуре, так же не делают зарядку по утрам (86 %).

3) Только 30 % участников опроса довольны своим здоровьем.

4) Большая часть ответили, что хотели бы заниматься спортом для личностных целей (92 %).

ATTITUDE OF STUDENTS KNITU-KAI IM. TUPOLEVA TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PART OF A HEALTHY LIFESTYLE

A.R. Varina, G.P. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the attitude of students of the Tupolev National Research University to physical culture and sports. Based on a sociological survey, the personal importance of maintaining a healthy lifestyle is determined

Keywords: sport; physical activity; exercises; physical health.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.А. Волгина, Ф.В. Максимова, А.Ю. Петрова

*(Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студенчества. В связи с этим актуальной является проблема низкого посещения занятий физической культуры.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, спорт, мотивация, физическая подготовка.

Актуальной проблемой в современном обществе остается сохранение здоровья и здорового образа жизни. И можно с полной уверенностью сказать, что немаловажную роль играет формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Как всем известно, здоровье молодых людей ухудшается из-за социальных проблем, образа жизни и экологических проблем. Об этом свидетельствует частое обращение молодых людей в различные органы здравоохранения с сердечнососудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями. Эти заболевания являются причинами, по которым молодое поколение исключает из своей жизни здоровый образ жизни и занятия спортом. Молодое поколение очень часто на начальных этапах обучения в учебных заведениях легко подвержено различным типам телесных дисфункций. Потому что они сталкиваются со всевозможными проблемами в учебе и жизни, у них появляется много новых возможностей, увлечений, интересов, они адаптируются к новому коллективу. Снижается работа моторики, в результате возникает ряд проблем со здоровьем [1]. Решение проблемы заключается в этом моральном порыве - начать с физического воспитания. Это неотъемлемая часть учебных заведений. Но, к сожалению, многие студенты не понимают в полной мере преимуществ этих очень простых, но очень важных занятий. Для достижения наилучших результатов необходимо создать мотивацию, чтобы студентом было интересно заниматься спортом или просто выполнять простые упражнения для саморазвития. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что проблема мотивации к занятиям физическим воспитанием является актуальной психологической проблемой современной молодежи.

Когда мы говорим о студентах вузов, физическая культура и спорт являются важнейшим фактором успешной социализации и дальнейшего повышения квалификации специалистов во всех сферах деятельности. Отчасти это связано с возрастающими требованиями к их физической форме и здоровью. Поэтому важно сформировать на предыдущих этапах систему мотивов к спорту, поскольку к юности повлиять на мотивационную сферу человека достаточно сложно. Однако и университет должен также работать с молодежью, чтобы внедрить

необходимость систематического занятия физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно [2].

С целью анализа отношения студенческой молодежи к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, в частности, мы провели социологическое исследование в ФГБОУ «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова». В анкетировании участвовали студенты в возрасте 18 – 23 лет в количестве 104 человека.

Результаты опроса выявили интересные тенденции. Так 74 % опрошенных наибольшей ценностью для себя выбрали здоровье, однако спортом из этого числа занимаются лишь 32 %. Самыми ответственными за посещение занятий являются студенты первого и второго курсов. В течение года можно отслеживать динамику изменения посещаемости занятий: в осеннем семестре студенты охотнее посещают занятия; весной наблюдается снижение физических нагрузок, что, возможно, связано с усилением умственных нагрузок к концу года, авитаминозом или некоторыми субъективными причинами. Студенты отмечают, что, посещая занятия по физическому воспитанию, они не задумываются о важности физических нагрузок для своего здоровья, о возможности применения полученных знаний, моторики и умений в самостоятельных занятиях вне вуза. Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как академическую дисциплину, имеющую научное и практическое содержание, концепции, принципы, закономерности, методы, правила и методы действия. Они не приобретают опыта творческого использования. Для многих физическая культура ассоциируется со студенческой деятельностью чисто механического характера. Подобное бездействие, по-видимому, объясняется тем, что в молодом возрасте люди не чувствуют проявления каких-либо негативных симптомов проблем со здоровьем в противовес людям старшего поколения [3].

Учитывая повышенную требовательность работодателей к физической подготовке молодых специалистов в последние годы, немногие студенты среди респондентов, оценивают важность этого фактора, и, даже из тех, для кого он значим, спортом занимаются только 31 %.

Таким образом, из исследования можно сделать вывод о том, что имеет место несоответствие ценностных взглядов о здоровье, здоровом образе жизни, значимости спорта в их поддержании с реальными действиями людей юного возраста. В реальности студенты оценивают важность поддержания своего самочувствия, хорошей физической формы к будущей работе, владение правильным строением тела, но, невзирая на это, никак не достигают укрепления собственного здоровья благодаря занятиям спортом. Следовательно, на данной стадии ключевым мотивирующим фактором занятий физической культурой и спортом, так или иначе, является укрепление и сохранения здоровья.

Таким образом, несмотря на внешние факторы, влияющие на нежелание заниматься спортом, такие как отсутствие доступности спортивных сооружений для населения, слабая пропаганда здорового образа жизни в СМИ, высокая стоимость услуг, оказываемых сферой физического воспитания, и т.д., мы все мы также считаем, что внутренняя мотивация играет более значительную роль в желании и интересе заниматься спортом [4]. На мотивационную сферу студента применительно к занятиям физической культурой и спортом, а также физическим воспитанием независимо влияют различные факторы, начиная от формирования мотивации в детстве родителями и учителями, развития в определенной социальной среде и норм этой среды (соревновательность и самоопределение в подростковом возрасте) и заканчивая прохождением всех этапов формирования мотивации к 18-23 годам. Студенты из числа тех, кто, судя по всему, прошел все необходимые этапы мотивации к занятиям спортом раньше, позже, во время обучения в вузе, будут сознательно поддерживать свое здоровье с помощью физической культуры, несмотря на то, что большинство молодых людей видит связь здоровья и спорта. Следовательно, необходимо проводить работу по мотивации со стороны учителей и родителей с раннего детства до подросткового возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Игнатьева, М.Г.* Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова, О.В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международ. науч.-практ. конф. / Чувашская ГСХА. – Чебоксары, 2019. – С. 144 – 148.
2. *Пашкова, Н.Н.* Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / Н.Н. Пашкова, М.Г. Игнатьева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы IX Международной научно-практической конференции (14 ноября 2019 г.). – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т, 2019. – С. 590 – 593.
3. *Пашкова, Н.Н.* Чувашские подвижные игры как средство физического воспитания / Н.Н. Пашкова, М.Г. Игнатьева // Общество, культура, личность XXI века. – Чебоксары: ЧГСХА, 2016. – С. 148 – 151.
4. *Урмаев, А.Н.* Организация учебных занятий как условие повышения физкультурно-спортивной активности студентов/ А.Н.Урмаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: матер. Науч. практич. конф. – Чебоксары, 2014. – С. 24 – 26.

THE PROBLEM OF STUDENT'S MOTIVATION TO EXERCISE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

I.A. Volgina, F.V. Maksimova, A.Y. Petrova

(Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, CSU, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article deals with the problem of motivating students to engage in physical culture and sports. A low level of motivation for physical education, respectively, reduces physical activity, which also leads to a decrease in the level of physical and mental performance, physical fitness and physical development of students. In this regard, the problem of low attendance at physical culture classes is urgent.

Keywords: Physical culture, health, sport, motivation, physical training.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

И.Ш. Галеев, А.З. Минигалеева

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казанский (Приволжский) федеральный университет
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье актуализируется проблема формирования потребностей здорового образа жизни у современных студентов. Обозначены основные проблемы, сложившиеся в данной области, предложены варианты их решения.

Ключевые слова: потребности здорового образа жизни, студенты.

Актуальность проблемы детерминируется рядом социально-экономических и психолого-педагогических факторов профессиональной подготовки, обусловивших необходимость незамедлительного решения вопросов формирования здорового образа жизни современных студентов. Несмотря на реализацию приоритетного национального проекта «Здоровье» и президентской программы «Здоровье нации», количественный состав подготовительной и специальной групп по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузах остается стабильно высоким и достигает 30% студентов [1]. Проблему здоровья студентов не решает и достаточно интенсивное развитие соответствующей инфраструктуры, как в самих образовательных организациях высшего образования, так и во включающих их в себя муниципальных образованиях, практически каждое из которых располагает сетью спортивных и медицинских и оздоровительных комплексов.

Однако если вопросы доступности учреждений, обеспечивающих поддержание и развития здоровья студентов в целом решены, то задача осознания ими и их приобщения к ценностям здорового образа жизни все еще остается актуальной. Остались в прошлом такие способы популяризации и пропаганды массового студенческого спорта как занятия в студенческих спортивных обществах, освоение программы общей подготовки ГТО, участие в походном движении и др., а современные пути приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, связанные, прежде всего, с информационными технологиями, практически не освоены в высшей профессиональной школе.

К сожалению, востребованные современной студенческой молодежью и распространенные в Интернет среде понятия тренда, хайпа, топовых позиций и т.п. не соотносятся с проблематикой здоровья и здорового образа жизни, что существенно ограничивает потенциал данного основного в наши дни информационного ресурса. Возможно, именно поэтому тема здорового образа жизни воспринимается сегодня большинством молодых людей как архаизм, пережиток советской системы образования, не отвечающий реалиям жизни.

Более того, необходимо констатировать, что в электронных источниках и социальных сетях напротив, часто размещается и находит широкий отклик и молодежи информация, противоречащая принципам здорового образа жизни, демонстрирующая различные эффекты вредных привычек, отказ от норм здорового питания, поддержания режима дня и т.д., на первый взгляд не вызывающих каких-либо последствий для организма. Такая информация чаще всего представлена в виде видеороликов, поведение авторов которых, реализующих приме-

ры асоциального и делинквентного образа жизни, воспринимается молодыми людьми не только как норма, но и как образ для подражания. В тоже время современное информационное пространство высшего образования не располагает столь же яркими и распространенными эталонными примерами приверженности здоровому образу жизни, способными успешно конкурировать с противоречащими им данными. В таких условиях студенты вузов не осознают ценностей здоровья и не испытывают необходимости следовать здоровому образу жизни, поскольку противоречивая информация, поступающая из электронных источников, не позволяет осуществить верный выбор в пользу здоровьесбережения и дальнейшую реализацию соответствующих ему принципов в ходе своей профессиональной подготовки.

Другой важной проблемой приобщения современных студентов вузов к здоровому образу жизни является достаточно слабо выраженная и непоследовательная позиция в этом вопросе со стороны других субъектов образования: администрации вузов и его структурных подразделений, а также социальных партнеров, не уделяющих достаточного внимания решению этой важной педагогической задачи, которая практически не обособляется среди других направлений учебно-воспитательного процесса. Кроме того, вопросы здоровьесбережения не прослеживаются как в нормативно-правовой документации регламентирующей основные аспекты высшего образования (ФГОС, основные образовательные программы), так и в учебно-методических материалах вузов (планах, отчетах и др.). Такой дополнительный и второстепенный характер процесса формирования компетенций в области здорового образа жизни также не вызывает у студентов стремления к реализации идей здоровьесбережения.

В качестве вариантов решения проблемы возможны организация и проведение таких массовых форм воспитательной работы со студентами как публичные лекции по вопросам здорового образа жизни, встречи с медицинскими работниками, спортсменами и иными специалистами, пропагандирующими интересующие нас идеи. Наряду с этим документальное подтверждение валеологической проблематики может явиться предпосылкой для организации спортивно-массовой работы в вузе: организации спортивных секций и кружков, проведения спортивных праздников, соревнований и т.д. Безусловно, в общем случае личной инициативы педагога для осуществления действительно масштабной воспитательной работы в области здорового образа жизни студентов недостаточно. Не имея достаточных ресурсов, обеспеченных планом воспитательной работы, эти инициативы неизбежно столкнутся с материальными, организационными и иными противоречиями, препятствующими, либо вовсе делающими невозможными проведение здоровьесберегающих воспитательных мероприятий.

Возможно именно поэтому вопросы здорового образа жизни в системе воспитательной работы вуза прочно ассоциируются лишь с задачей организации студенческого спорта. Сегодня практически каждая крупная образовательная организация высшего образования способна выставить на соревнование различные спортивные команды студентов, многие из которых, являются лидерами в различных видах спорта. Но, как известно проблема здорового образа жизни не сводится лишь к спортивным тренировкам и предполагает существенно более широкое толкование. Однако если вопросы организации студенческого спорта в какой-то мере можно назвать решенными, то потенциал воспитательной работы во всех других сферах здоровьесберегающего воспитания остается невостребованным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Киекпаева, О.В.* Адаптация студентов подготовительной, основной и специальной групп к занятиям по физическому воспитанию в вузе / О.В. Киекпаева // Человек. Спорт. Медицина. – 2009. – № 39. – С. 24

CHALLENGES AND PROSPECTS FOR SHAPING THE NEEDS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN STUDENTS

I.Sh. Galeev, A.Z. Minigaleeva

(KNRTU-KAI, PFU, Kazan, Russia)

Abstract. This article updates the problem of shaping the needs of a healthy lifestyle of modern students. The main problems developed in this field are outlined, options for their solution are proposed.

Keywords: healthy lifestyle needs, students.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИТНЕСЕ

А.В. Иванова, О.В. Шиленко

(Чебоксарский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет», г. Чебоксары, Россия)

Аннотация. Персональный тренинг предполагает разработку индивидуальной программы тренировок с учетом физиологических возможностей организма и пожеланий. Проведение персонального тренинга тесно связано с консультированием, которое представляет собой совместную деятельность инструктора и клиента. Этот процесс состоит из нескольких фаз, каждая из которых имеет свое значение.

Ключевые слова: персональный тренинг, мотивация, фитнес, организация персонального тренинга, студенческая молодежь.

Актуальность. Занятия фитнесом, посещение фитнес-клубов студентами позволяют по-новому посмотреть на себя, на свое здоровье и самочувствие [2,9]. Учебная программа по физическому воспитанию предполагает отведение части аудиторных часов на самостоятельные занятия физической культурой [1, 3, 8]. Фитнес, как социальное явление, в полной мере отвечает запросам студенческой молодежи в сфере физического воспитания и предусматривает создание условий для удовлетворения различного рода потребностей. Многие студенты предпочитают занятия фитнесом, который, выступает как эффективное средство пропаганды здорового стиля жизни и формирования престижного имиджа [4, 7].

Отнюдь не последнее место занимает персональный тренинг. Изучив специальную литературу, мы обнаружили, что многие занимающиеся фитнесом проявляют большой интерес к персональному тренингу [5, 6]. Персональный тренинг имеет явные преимущества перед групповыми классами, но ни в коем случае не умаляет их достоинств.

Цель исследования: выделить фазы и содержание процесса персонального тренинга.

Персональный тренинг – наиболее эффективная форма занятий, предполагающая работу тренера с одним клиентом. Персональный тренер разрабатывает индивидуальную программу тренировок с учетом физиологических возможностей организма и пожеланий, подбирает необходимую нагрузку, контролирует технику выполнения упражнений, динамику результатов.

В настоящее время существует 3 вида персональной тренировки: с одним человеком, с двумя или с тремя-пятью клиентами.

Проведение персонального тренинга тесно связано с консультированием, которое представляет собой совместную деятельность инструктора и клиента. Этот процесс состоит из нескольких фаз: подготовки, диагноза, планирования действий, внедрения и завершения.

1. Подготовка включает:

– первые контакты. Общение между продавцом и клиентом происходит по трем основным каналам: вербальному, звуковому и визуальному. Эти каналы обладают различной эффективностью по воздействию на клиента.

– четкое определение целевой задачи. Это может быть улучшение телосложения, похудение, избавление от болей в пояснице и др. Наиболее эффективное решение проблемы

возможно в ситуации, когда между клиентом и тренером создаются и поддерживаются отношения активного сотрудничества.

2. Диагноз. На данном этапе желательно провести тщательное тестирование клиента для определения уровня его физической подготовленности, исследование осанки, морфофункциональное обследование и, если необходимо, медицинское обследование. Это поможет выработать стратегию и тактику в разработке программ тренировок.

Анкеты по образу жизни и истории болезни дадут достаточно много информации. Дополнительные данные могут быть получены при тестировании функционального состояния клиента. При ортопедическом осмотре возможно выявление отклонений в состоянии здоровья клиента. В этом случае необходима дополнительная консультация у врача.

3. Планирование действий. Коммерческим предложением является услуга персонального тренинга. Поэтому важной задачей будет убедительно рассказать о преимуществах персонального тренинга перед обычными формами тренировочных занятий, раскрыть перед клиентом выгоды пользования этой услугой. На данном этапе важна работа с возражениями. Реакция тренера на возражения относительно услуги персональной тренировки может быть позитивной и негативной. Тренер обязательно должен постараться выявить истинную причину возражения.

Завершением продажи является предложение пройти к стойке администратора и оплатить персональную тренировку или абонемент на их проведение. Также нужно определиться с графиком проведения занятий и другими вопросами, касающимися этой формы проведения тренировок.

Желательно поставить все точки заранее, чтобы в дальнейшем в процессе работы с персональным клиентом не возникли неопределенные, спорные или конфликтные ситуации.

Наличие большего количества проведенных персональных тренировок в месяц часто не является определяющим фактором в оценке эффективности работы персонального тренера.

4. Внедрение.

В процессе консультирования индивидуальных тренировок тренер оказывает влияние на клиента. При этом важно активизировать клиента и пробудить его инициативу, а не манипулировать им. Тренер должен:

- демонстрировать теоретические знания, опыт, практическую подготовленность;
- проявлять профессиональную честность в работе;
- использовать метод убеждения;
- вырабатывать общие взгляды на проблему, методику;
- вносить коррекцию в программу.

5. Завершение.

В завершении возможно несколько вариантов.

- продолжение занятий (индивидуальный тренинг) для решения предыдущей проблемы;
- продолжение занятий с клиентом для решения другой проблемы;
- переход клиента к групповым формам занятий;
- прекращение занятий (по объективным и субъективным причинам).

Одной из причин прекращения занятий может быть отсутствие мотивации.

На этом этапе и встает задача мотивирования клиента к регулярным тренировкам, к фитнесу как образу жизни. И огромная роль в этом процессе принадлежит персональному тренеру.

Выводы: Перед тем, как выбрать тренера и отправиться на персональное занятие, стоит взвесить все плюсы/минусы и подсчитать затраты. Это поможет не только понять, будут ли полезны индивидуальные тренировки, но и выяснить, можно ли обойтись без них.

Таким образом, персональный тренинг как форма занятий фитнесом в настоящее время очень популярна. Каждый занимающийся, исходя из собственных мотивов и обстоятельств, финансовых возможностей сам решает и подбирает для себя наиболее удобный формат тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петрова, Т.Н.* Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 3. – С. 35 – 41.
2. *Пьянзин, А.И.* Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток вуза / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина, В.К. Таланцева // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 4 (94). – С. 56 – 61.
3. *Пьянзина, Н.Н.* Отношение студентов вузов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Н.Н. Пьянзина, С.А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГСХА, 2020. – С. 202 – 207.
4. *Трофимова, О.В.* Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65 – 69.
5. *Трофимова, О.В.* Фитнес-аэробика в высших учебных заведениях / О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин // Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 107 с.
6. *Шамина, Е.М.* Спрос на услуги персонального тренера по фитнесу / Е.М. Шамина, Е.О. Уткина, К.В. Белоусова, А.В. Лабазова, А.И. Домнина // Проблемы и перспективы развития России: молодежный взгляд в будущее: материалы Всероссийской науч. конф. – Курск, 2019. – С. 405 – 409.
7. *Шиленко, О.В.* Особенности двигательной деятельности в фитнес-аэробике / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2019 г.) – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2020. – С. 89 – 95.
8. *Шиленко, О.В.* Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях ФГОС нового поколения / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога: сборник научных статей / отв. ред. В. И. Бычков. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2018. – С. 279 – 283.
9. *Шиленко, О.В.* Содержание секционных занятий по фитнес-аэробике для студенток вуза / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 62 – 66.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PERSONAL TRAINING IN FITNESS

A.V. Ivanova, O.V. Shilenko

*(Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University,
Cheboksary, Russia)*

Abstract. Personal training involves the development of an individual training program, taking into account the physiological capabilities of the body and the wishes. Conducting personal training is closely related to consulting, which is a joint activity of the instructor and the client. This process consists of several phases, each of which has its own meaning.
Keywords: personal training, motivation, fitness, organization of personal training, student youth.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

А.Р. Измайлова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье выявлены актуальные мероприятия для физического воспитания студенческой молодежи высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, высшие учебные заведения, физическое воспитание, мероприятия, здоровье, спорт.

В современном мире остается востребованной проблема физического воспитания молодежной аудитории, в частности студентов высшего учебного заведения (вуза), поскольку именно от его эффективности зависит успешная профессиональная адаптация, развитие физического здоровья, психологическое состояние личности и т.п. Не стоит забывать, что некоторые студенты совмещают учебу и работу, и именно поэтому не могут посвящать достаточно своего времени физической подготовке, что препятствует полноценному развитию физических свойств у студентов [1].

Известно, что физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия направлены на то, чтобы привлечь как можно больше студенческой молодежи к участию в них: в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, во время лагерных сборов и в студенческих строительных отрядах. Данные мероприятия проводятся, как правило, студенческими спортивными клубами вуза, с помощью инициативы и самостоятельности студентов под руководством выпускающей кафедры и т.п. [2]

На первом учебном занятии с первокурсниками проходит знакомство со спортивными направлениями, которые есть в вузе. Таким образом, спортивный клуб, кафедра физического воспитания выявляют предпочтения новых студентов, и в соответствии с этими интересами в спорте планирует спортивно-массовую работу по институтам, и вносят коррективы в учебный процесс. Студенты высокой квалификации зачисляются в сборные вуза.

Хотелось бы отметить, что наряду с традиционными спортивными мероприятиями, в вузе проводятся специальные мероприятия, в рамках которых непосредственно и опосредованно происходит физическое воспитание студенческой молодежи. Специальные мероприятия представляют собой большую группу акций, активно используемых в случаях, когда нет достаточно основательных новостных поводов, способных заинтересовать СМИ и обеспечить поток позитивных журналистских материалов о коммерческой структуре и ее продуктах. [3] Специальные мероприятия – это коммуникационная площадка, в рамках которой реализуются не просто имиджевые цели, а более конкретные, проблемные вопросы.

К примеру, в рамках такого специального мероприятия, как День рождения вуза, можно продумать комплекс мотивационных спортивных мероприятия и состязаний, которые, так или иначе, влияют на физическое воспитание студенческой молодежи. Можно предложить соревнования среди факультетов по танцам, футболу, настольному теннису и так далее. До-

пустим, победителям можно будет закрыть пару пропусков по физической культуре, что вызовет мотивацию и интерес у студентов, а остальные участники получают вузовский мерч (кружки, браслеты, футболки и прочее). Далее, в рамках этого же специального мероприятия, возможно, провести день спорта: здесь можно сделать акцент на показательных выступлениях выдающихся спортсменов университета. Так же любой желающий будет пробовать свои силы в понравившемся виде спорта вместе с профессионалами. Спортивные массовые мероприятия, отдельные личности, студенческие коллективы, преподаватели и т.п. будут освещаться в социальных группах спортклуба, студенческого совета, в официальной группе вуза и через кураторов групп в виде постов с интересными афишами, видеороликами, которые привлекут внимание студентов и замотивируют их посещать подобные мероприятия.

В целом, такого рода событие предполагает комбинацию коммуникативного общения, спортивного обогащения, информационного посыла и решения имиджевой задачи - актуализация физического воспитания студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гусева, Н.Л.* Физическое воспитание студентов с использованием учебных и вне учебных технологий физкультурно-спортивной деятельности в вузе / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета, № 345, 2011. – С. 173 – 176.

2. *Рахматов, А.И.* Физкультурно-спортивные мероприятия в вузе / А.И. Рахматов // сборник статей «Молодой ученый», 2020. – С. 66 – 67.

3. *Филиппов, В.* Специальные и корпоративные PR-мероприятия// Режим доступа: <http://www.advlab.ru/articles/article351.htm> свободный, Загл. с экрана. -яз. рус. англ.

SPECIAL ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

A.R. Izmailova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article reveals relevant measures for physical education of student youth of a higher educational institution.

Keywords: Physical culture, students, higher educational institutions, physical education, events, health, sports.

РАСПОРЯДОК ДНЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Л.Р. Катиева

(Башкирский государственный университет, Уфа, Россия)

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о сущности распорядка (режима) дня, о его пользе и роли в жизнедеятельности человека, приводятся рекомендации для составления режима дня, также проводится опрос среди обучающихся БашГУ на тему «Режим дня и здоровый образ жизни».

Ключевые слова: режим дня, распорядок дня, здоровый образ жизни, биологические часы организма человека.

В современном обществе с каждым днем становится важной проблема сохранения здорового образа жизни молодежи. Наукой доказано, что существенную роль в ведении полноценной жизни человека играет режим дня: регулярное чередование физической и умственной деятельности, соблюдение правильного питания и отдыха.

Следование правильному распорядку дня позволяет повысить не только умственную, но и физическую работоспособность человека. Осуществляется это благодаря рациональному режиму, при соблюдении которого производится конкретный ритм функционирования организма. В итоге у человека увеличивается возможность выполнения различных видов деятельности с большей результативностью.

При составлении суточного распорядка дня необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, его условие жизни и возраст. Регулярное соблюдение режима способствует оказанию на индивида не только оздоровительного значения, но и воспитательного, а также эмоционального влияния [2].

Как мы уже отмечали, распорядок дня является основой для улучшения жизнедеятельности всего организма. Привальное и регулярное питание, здоровый сон, чередование умственного и физического труда, соблюдение гигиенических мер – все это поможет вам высокий уровень выносливости и работоспособности, избегать эмоциональных срывов, приобрести гармонию не только со своим внутренним миром, но и с окружающей средой [3].

Так, что же представляет собой режим дня? Это определенный принятый человеком распорядок основных активностей в течение дня: труда, отдыха, питания, спорта [4], рационально построенный режим жизнедеятельности конкретного человека, который с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, семейного, профессионального и культурного бытия [5]. Составленный распорядок действий способствует развитию таких личностных качеств, как организованность, настойчивость, самоконтроль, стойкость, дисциплинированность, уверенность, терпение, спокойствие, внимание, ответственность, осознанность и, конечно же, сила воли.

Для составления индивидуального распорядка дня необходимо следовать рекомендациям специалистов:

1) расписывать распорядок дня следует в бумажном варианте, например, завести ежедневник. Данный вид работы поможет достичь результативности, вычеркивая выполненные дела и заполняя их новыми.

2) следует классифицировать первичные, самые важные и необходимые, дела и вторичные, что можно перенести на следующий день.

3) в первой половине дня организм работает более продуктивно, человек чувствует себя отдохнувшим и полон сил. Именно поэтому рекомендуется спланировать и выполнить самые сложные планы в это время суток.

4) следуйте своему прядку дня, но не становитесь его «пленником»: когда надо, переносите дела, при этом учитывая мнение своих близких и свое состояние здоровья. Однако надо помнить, что это надо делать в разумных количествах и в форме исключения, потому что, если будете делать это регулярно, в составлении распорядка дня не будет никакой пользы.

Каждый из нас имеет право составить индивидуальный распорядок дня, обращая внимание на продолжительность работы, особенности привычек и организма в целом. Поэтому использование терминов «рациональный» и «правильный» принимают форму условности. Однако в науке существуют принципы биологических часов организма человека – неких периодов активности и отдыха индивида, – знание которых поможет любому человеку составить режим дня.

- 6:00-12:00 – происходит быстрый скачок кровяного давления, начинает вырабатываться гормон стресса кортизол. Человек достигает наивысшей боевой готовности и бдительности за весь день.

- 12:00-18:00 – повышается температура тела, растет скорость реакции. Это время наибольшей координации и собранности.

- 18:00-24:00 – начинается выработка гормона сна мелатонина, организм готовится ко сну, продуктивность постепенно снижается.

- 24:00-6:00 – температура тела снижается, наступает время самого глубокого сна. [1].

Привычка соблюдать распорядок дня проявляется во многих сферах жизнедеятельности человека. В профессиональной деятельности, благодаря режиму, у человека повышается работоспособность, он становится дисциплинированным. Рационально распределяя свое время на досуг, физическую активность, у человека укрепляется здоровье и эмоциональное состояние. В личностном росте режим дня играет так же немалую роль: благодаря ему, мы воспитываем в себе силу воли и способность добиваться поставленной цели.

В процессе изучения данной темы был проведен опрос среди 68 студентов 1-4 курсов Башкирского Государственного Университета г. Уфа на тему «Режим дня и здоровый образ жизни», где были выяснены следующие данные: 80 % придерживаются индивидуально составленному режиму дня. В ходе проведения опроса также были выявлены следующие данные: 68% респондентов отметили, что распорядок дня действительно помогает правильно рассчитывать свои каждодневные дела и успевать практически во всем, 77 % опрошенных ответили, что режим действий способствует развитию ответственности и организованности, среди них 50% отметили, что, благодаря рациональному режиму, у них увеличилась результативность выполненных задач.

Результаты опроса показали, что студенты Башкирского государственного университета придерживаются рациональному распорядку дня, что, по их мнению, действительно оказывает эффективное влияние на их не только умственную деятельность, но и физическую сферу жизни.

Таким образом, обобщая все вышесказанные мысли, можно сделать вывод: режим дня – действительно неотъемлемая часть здорового образа жизни человека, помогающий улучшить функционирование организма и оказывающий благоприятное влияние на нервную систему.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биологические часы организма человека [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/biologicheskie-chasy/> (дата обращения: 06.02.2021.)
2. Коростелев, Н.Б. «От А до Я» Н.Б. Коростелев От А до Я. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2002.
3. Куценко, Г.И. «Книга о здоровом образе жизни» / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 1987. – С. 256.
4. Режим дня [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <http://sposobnosti.info/rejim-dnya/> (дата обращения: 06.02.2021.)
5. Режим дня [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: https://adaptive_physical_education.academic.ru/486/Режим_дня (дата обращения: 06.02.2021.)

DAILY ROUTINE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

L.R. Katieva

(Bashkir State University, Ufa, Russia)

Abstract: this article deals with the essence of the daily routine, its benefits and role in human life, provides recommendations for making a daily routine, and conducts a survey among students of BASHG on the topic «Daily routine and a healthy lifestyle».

Keywords: daily routine, healthy lifestyle, biological clock of the human body.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Т.А. Коннова, Ю.А. Корнилова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В современном мире никто не защищен от ежедневных стрессовых ситуаций, а в особенности студенты. Период обучения является эмоционально не стабильным периодом, что сказывается на состоянии здоровья и непосредственно влияет на умственные способности молодых людей. Поэтому крайне важно в данный период повышать уровень сопротивления организма от стресса. В данной статье рассматривается вопрос о негативном влиянии стресса на студентов и о возможности снизить степень стрессовой нагрузки с помощью различных физических нагрузок с использованием научных фактов.

Ключевые слова: физическая культура, стрессоустойчивость, стресс, физические нагрузки.

Студенческие годы являются одним из самых насыщенных периодов в жизни каждого человека. Все, что так или иначе окружает человека в этот период (большое количество новой информации, необходимой к усвоению; новая обстановка; экзамены и зачеты; выстраивание новых межличностных связей; недосыпание и т.д.) провоцирует стресс, который в современных реалиях стал не следствием сложной жизненной ситуации, а реакцией организма на скопившиеся проблемы и ежедневные трудности.

Под стрессом понимается состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает, когда нервная система человека получает эмоциональную перегрузку. Стресс запускает нейроэндокринное звено мобилизации всего организма. Это форма напряжения защитных сил ведет к разбалансировке нормального функционирования организма человека. Нарушается работа нервной системы – могут возникнуть психозы или неврозы; повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний – инфаркта, инсульта, гипертонической болезни; страдает пищеварение – вероятность развития гастрита, язвенной болезни желудка; нарушается баланс бодрствования и сна, возникает бессонница, появляются усталость и головные боли, повышается возбудимость, что приводит к вспышкам гнева, ухудшается память, снижается иммунитет. Многие соматические болезни имеют неврогенное происхождение. Фраза «Все болезни от нервов!» на самом деле означает «Все болезни от стресса!» [1].

Наиболее остро проблема наличия длительного и высокого уровня стресса проявляется у студентов в период сессии, которая может сопровождать молодых людей и в дальнейшем на протяжении всего семестра. Как следствие пребывания в состоянии высокого уровня стресса может возникнуть тревожность, потеря душевного равновесия, потеря концентрации внимания, утрата интереса к окружающему миру и.п., что негативно влияет на физическое здоровье студентов, а состояние здоровья непосредственно накладывает отпечаток на успехи в учебном процессе.

Стресс также приводит к атрофии нейронов головного мозга и нарушает нейронные связи, что в свою очередь сказывается на когнитивных способностях мозга и умение проти-

востоять тяжелым психологическим нагрузкам. Отсюда складывается не очень оптимистичная картина: чем больше времени человек проводит в состоянии длительного стресса, тем меньше у него становится способностей противостоять ему. Поэтому необходимо формировать и повышать уровень стрессоустойчивости у студентов, так как стрессоустойчивость не является врожденным качеством, а формируется путем саморазвития, воспитания и непосредственно занятием физической культурой и спортом.

Физические нагрузки являются одним из самых эффективных способов преодоления стресса. В состоянии повышенного психологического напряжения начинают вырабатываться адреналин и норадреналин, основная функция которых заставить организм выживать. Они важнейшие регуляторы адаптивных реакций организма, обеспечивают быстрый переход организма из состояния покоя в состояние возбуждения, нередко достаточно большой продолжительности [2]. Поэтому организм, находясь в стрессовом состоянии, приводит в действие все свои механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам, тем самым истощая нервную систему. Самым естественным способом противостоянием стрессовой ситуации или способом выйти из нее являются физические нагрузки. Они, являясь для организма то же своего рода стрессом, вытесняют эмоциональное напряжение, ослабляют действие адреналина и приводят в состояние равновесия химические процессы в организме, чем помогают выдержать и справиться с эмоциональными нагрузками.

Физические упражнения оказывают расслабляющий эффект на организм, который возникает после их осуществления и длится около двух часов после окончания физической активности. Регулярные физические упражнения и занятия спортом в период учебного процесса способствуют к долгосрочности влияния расслабляющего эффекта после них, что в будущем выражается в положительном влиянии на состояние нервной системы студентов и повышении устойчивости организма к стрессу.

Вариант физической нагрузки, как и ее уровень, необходимый для снятия эмоциональной нагрузки, для каждого студента является индивидуальным и зависит от его интересов, физических возможностей и др. Это может быть плавание, бег, фитнес, ходьба, аэробика, теннис, танцы, йога, пешие прогулки на свежем воздухе или занятие в тренажерном зале. Студенты могут выбрать как уже знакомые им виды спорта или физических упражнений, так и совершенно новые, главное, чтобы данные виды активности были по душе молодым людям и приносили удовольствие им самим, а не раздражали и вызвали негативные эмоции. Ведь при любой физической нагрузке в организме вырабатываются дофамин – гормон счастья и удовольствия. Выработка дофамина положительно влияет на когнитивные процессы в головном мозге студентов (улучшение памяти, концентрации внимания и т.п.).

Стоит отметить, что физические нагрузки смягчают стресс не только после периода эмоциональной перегрузки, но и непосредственно в момент нервного напряжения. Поэтому наиболее эффективными и полезными для студентов, занимающихся на ежедневной основе умственной работой, наполненной перегрузками нервной системы, являются тренировки и занятия физической активностью в конце учебного дня, так как они помогают избавиться от тяжелого эмоционального фона и в целом расслабить организм.

Заключение.

Стресс всегда сопровождается эмоциональными негативными эмоциональными перепадами, которые губительно влияют на состояние нервной системы студентов и организма в целом и могут стать отправной точкой в развитии ряда психосоматических и неврологических заболеваний. Физическая активность, комплексы упражнений и тренировки в свою очередь тоже являются стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс. Энергия активности, в данном случае, будет направлена не на разрушительные действия, как это бы-

вает при сильном эмоциональном напряжении, а на совершенствование своего тела и эмоционального состояния.

Таким образом, выполняя регулярные физические упражнения и тренировки, студенты будут получать эмоциональную и физическую разгрузку, которая в будущем положительно скажется на всех умственных, биологических и физических процессах в организме, а также поспособствует повышению уровня стрессоустойчивости организма в период пика эмоционального напряжения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 452 с.
2. Моница, Г.Б. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
3. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Международный неврологический журнал, 2007. – № 2. – С. 135 – 138.

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF INCREASING STRESS TOLERANCE IN STUDENTS

T.A. Konnova, Y.A. Kornilova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. In the modern world, no one is protected from daily stressful situations, and especially students. The training period is an emotionally unstable period, which affects the state of health and directly affects the mental abilities of young people. Therefore, it is extremely important to increase the level of resistance of the body from stress during this period. This article discusses the negative impact of stress on students and the possibility of reducing the degree of stress load through various physical activities using scientific facts.

Keywords: Physical culture, stress resistance, stress, physical activity.

УРОВЕНЬ КОМФОРТНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Д.П. Кочнева, Г.П. Кузнецова

(Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева к занятиям физической культурой и спортом. Дана оценка степени комфортности при занятиях физической культурой на основании социологических исследований.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, занятие, комфорт.

В наше время спорт очень значим в обществе и является не только способом поддержки своего тела и здоровья в форме, но и хобби для миллионов людей.

Помимо физических упражнений дома или профессионального занятия спортом, студентам необходимо посещать занятия физической культуры, так как это обязательный предмет в учебной программе. Взбодриться перед началом учебы может помочь утренняя зарядка или «физкультминутка». Физические упражнения улучшают физическое и психологическое состояние, вследствие этого уменьшается риск появления у человека подавленного состояния.

Для того, чтобы выяснить, как студенты КНИТУ-КАИ относятся к занятиям физической культурой и спортом, достаточно ли посещения уроков физической культуры в рамках расписания занятий, занимаются ли они спортом, используют ли они физкультурные паузы в повседневной жизни, комфортно ли они себя чувствуют на занятиях по физической культуре, был проведен социологический опрос.

В анкетировании приняли участие 52 студента КНИТУ-КАИ, из них 30 юношей и 22 девушек. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Вопрос	Варианты ответов	
	да	нет
Одобряете ли вы обязательное посещение занятий физической культуры?	32	20
Делаете ли вы перерывы в течении дня на физкультурные паузы?	22	30
Помимо занятий по физической культуре, занимаетесь ли вы профессиональным спортом?	15	37
Хватает ли вам занятий по физической культуре, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме?	29	23
Удобно ли вам посещать занятия по физической культуре, если они проходят во второй половине дня?	7	45
Чувствуете ли вы себя неуютно или некомфортно на занятиях по физической культуре?	15	37
Переживаете ли вы свои неудачи на занятиях по физической культуре?	20	32

Вопросы	Ответы		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
Как вы себя чувствуете после занятий физической культурой?	8	19	25
Считаете ли вы, что без занятий физической культурой ваше физическое состояние ухудшится?	Да	Нет	Не знаю
	13	19	20
Как вам удобнее заниматься физкультурой?	В институте с преподавателем	Дома по видео урокам	Самостоятельно
	21	7	24

Анализ результатов опроса показал, что:

1. Большая часть опрошенных студентов, а именно 32 человека (61,5 %), одобряют посещения занятий по физической культуре;

2. Большая часть студентов, а именно 30 человек (57,6 %) не уделяют свое время на «физкультурминутки» во время перерывов;

3. Больше половины, 37 студентов (71,2 %), сообщили, что занимаются профессиональными видами спорта;

4. 29 студентов (55,8 %) ответили, что им хватает физических нагрузок на занятиях по физической культуре, 23 человека (44,2 %) не ощущают должную нагрузку;

5. Больше половины студентов, а именно 45 человек (86,5 %), ответили, что им не удобно посещать занятия во второй половине дня, так как они устают морально и физически;

6. 15 человек (28,8 %) ответили, что чувствуют себя незащищенными на занятиях по физической культуре;

7. 20 человек (38,5 %) ответили, что переживают из-за своих неудач на занятиях;

8. 25 человек (48,1 %) ответили, что чувствуют себя отлично, 19 студентов (36,5 %) не могут до конца сказать, как они себя ощущают и 8 молодых людей (15,4 %) ответили, что, после занятий спортом, чувствуют себя подавленно;

9. 13 учащихся (25 %) считают, что их физическое состояние ухудшится без занятий физической культурой, 19 студентов (36,5%) наоборот считают, что занятия физической никак не отобразятся на их физическое состояние, 20 человек (38,5 %) затрудняются дать ответ;

10. 21 студент (40,4 %) высказался, что заниматься физкультурой гораздо удобнее с преподавателем в стенах учебного заведения, 7 человек (13,5 %) ответили, что предпочли бы заниматься дома по видео урокам от преподавателя, а 24 студента (46,2 %) решили, удобнее всего тренироваться самостоятельно.

Выводы:

1. Занятия физической культурой положительно влияют на эмоциональное состояние студентов, а именно на 48,1 % от числа опрошенных.

2. Студентам хватает физических нагрузок на занятиях физической культурой, о чем свидетельствует 55,8 % от числа опрошенных.

3. Студентам свойственно переживать, если у них случаются неудачи или чувствуют себя незащищенными, о чем свидетельствуют 38,5 % и 28,8 % от числа опрошенных студентов.

4. Комфортное состояние при занятиях физическими упражнениями зависит от времени и места их проведения. Предпочтение заниматься самостоятельно, когда им удобно, высказало 46 % студентов, 40 % предпочитают заниматься под руководством преподавателя в стенах учебного заведения.

**THE LEVEL OF COMFORT AND PSYCHOEMOTIONAL STATE
OF STUDENTS OF THE A.N. TUPOLEV KNITU-KAI DURING
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

D.P. Kochneva, G.P. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the attitude of students of the Tupolev National Research University to physical culture and sports. An assessment of the level of comfort in physical education classes is given based on sociological studies.

Keywords: Physical culture, health, classes, comfort.

ТЕНДЕНЦИЯ СНИЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

В.Е. Кузьмина, А.Е. Зайцева, Ю.А. Корнилова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы спортивного воспитания среди молодежи, в частности студенческого возраста. Исследование причин снижения заинтересованности молодежи в физическом развитии на основе проведенного опроса.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, актуальные проблемы, молодежь, здоровье, мотивация.

На данное исследование и написание этой статьи нас натолкнуло то, что в последнее время наблюдается спад физической развитости молодых людей. Поэтому мы решили провести опрос для выяснения отношения молодежи к спорту и спортивным занятиям в вузе. Для исследования были выбраны такие казанские вузы как КАИ, КФУ, КГМУ, из которых количество прошедших составило 49 %, 28 %, 23 % соответственно.

По результатам проведенного опроса среди 140 людей в возрастном периоде от 17 до 25 лет таких вузов, как КФУ, КАИ, КГМУ, 21 % студентов посещают физические занятия только несколько раз в месяц, и 26 % не посещают вовсе. Также среди студентов, не посещающих занятия, самостоятельно занимаются лишь 20 %, что свидетельствует о незаинтересованности и отсутствии мотивации молодежи заниматься развитием собственного физического здоровья. Только около 47 % считают правильным обязательное посещение пар по физической культуре. В то же время более 67 % респондентов ответили, что посещают занятия лишь для сдачи зачета по данной дисциплине. Такие печальные статистические результаты анкетирования показывают неосведомленность молодых людей о необходимости заботиться о своем физическом здоровье. Чаще всего занятия по физической культуре воспринимаются студентами как навязанная обязательная дисциплина образовательной программы, а не возможность их разностороннего развития как здоровой личности. Впрочем, нельзя винить молодых людей в такой точке зрения и отношении к спорту в целом таким образом, потому что многие недостаточно мотивированы в результате неподходящей им системы преподавания этой дисциплины. К тому же у всех людей разный уровень физической подготовки и для некоторых чрезмерные или несбалансированные нагрузки могут скорее навредить, чем подействовать благоприятно. О проблеме стандартизированных нагрузок, неподходящих им, указали более 24 % опрошенных, а 29 % студентов не позволяет здоровье. Также 31 % опрошенных сказали, что в их вузах нет разнообразных спортивных кружков. Как следствие, студентам сложно найти то, что их могло бы заинтересовать и чем бы им хотелось заниматься самостоятельно в свободное время для поддержания своей физической формы на здоровом уровне. Однако эта проблема отчасти решена в КНИТУ-КАИ, где студентам представляется возможность самим выбирать направление для занятий физкультурой, что способствует повышению их мотивации и повышения посещений. Вывод сделан на основе того, что 45 % студентов из КНИТУ-КАИ дали положительные ответы о частоте и причине посещения пар по физкультуре.

Более того обычно у студентов очень забитый график и у многих не хватает времени на самостоятельное физическое развитие. Из-за загруженного учебного графика, работы или домашних дел более 42 % студентов не могут выделить время на самостоятельные занятия спортом. Также из-за загруженности для многих студентов посещение занятий по физической культуре становится причиной усталости и сонливости, так считают более 55 % прошедших опрос. Лишь для 41 % респондентов активное времяпрепровождение – возможность взбодриться или отдохнуть от рутинных учебных дней.

В качестве завершения хотелось бы выделить основные проблемы. Так, на основании анализа полученных из опроса данных видно, что наблюдается спад мотивации молодежи занятием спортом. Это происходит из-за несостоятельности процесса преподавания, отсутствия актуального спортивного инвентаря и вариативности спортивных секций, а также занятости студентов. Решением может стать изменение учебной программы, обновление спортивных залов, добавление разнообразных спортивных активностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Опрос: https://docs.google.com/forms/d/1jCRhvZyOtrzgJrKXB3bajmTGQzcvVonEDWze5fK-PTg/viewform?edit_requested=true
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

DECREASING TREND OF PHYSICAL EDUCATION DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS OF THE RUSSIAN FEDERATION

V.E. Kuzmina, A.E. Zaytseva, Yu.A. Kornilova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article deals with the problems of sports education among young people, in particular, student age. Study of the reasons for the decline in youth interest in physical development based on the survey.

Keywords: physical culture, sport, actual problems, youth, health, motivation.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

А.С. Ларионова, Ю.А. Корнилова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: В данной статье рассказывается об актуальных проблемах физического воспитания студентов, о переосмыслении отношения к своему здоровью в сфере спорта и физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, проблемы, студенты.

В развитии физической культуры личности жизненный цикл от 18 до 25 лет имеет большое значение. В этот период молодые люди завершают среднее специальное или высшее образование. В большинстве своем это возраст выбора и начала профессиональной деятельности, семейной жизни. Установка на всестороннее развитие личности студентов предполагает глубокое освоение соответствующей программе обучения, слагаемым результатом которого являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание экономических проблем в области физической культуры и спорта, мотивы и умения осуществлять личную физкультурно-оздоровительную деятельность в повседневной жизни [1].

Становится действительно интересно все ли студенты в настоящее время готовы следить за всеми вышеперечисленными проблемами и самое главное как-то их решать и сейчас мы обсудим наиболее актуальные:

1. Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50 % выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30 % призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [2].

2. Большинство студентов, поступаая в вузы, не имеют четких спортивных интересов и потребностей, представлений о значимости физической культуры в системе профессиональной подготовки. Это объясняет необходимость теоретического курса в процессе физического воспитания студенческой молодежи [3]. Таким образом, студент может выбрать для себя наиболее подходящий вид спорта, который интересен именно ему. Например, в учебных заведениях среднего образования такой возможности не предоставляется.

3. Студенты имеют вербальный интерес к физической культуре и спорту как средству оздоровления, что не гарантирует их добросовестного отношения к физической культуре как учебной дисциплине. Для многих студентов основным мотивом посещения занятий остается необходимость получения зачета. Поэтому обязательные (урочные) формы занятий сохраняют свою актуальность, это позволяет хоть как-то держать студентов в спортивном тоне. Так же многие студенты посещают соревнования только за какие-либо поощрения (балы

к зачету, освобождение от занятий в день соревнований), что тоже достаточно сильно влияет на статистику спортивных мероприятий в вузах РФ.

4. Так же сложность физического воспитания студентов часто сопрягается с проблемой вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, не соблюдение режима, неправильное питание и многое другое. Но, к сожалению, ни преподаватели, никакие уроки физической культуры не помогут осознать человеку, что он губит свое здоровье. Остается лишь надеется, что время поможет им избавиться от этих привычек и занять новые, а именно – заботу о себе и о своем здоровом теле.

Это наиболее актуальные проблемы студентов в сфере физического воспитания. А сейчас мы предлагаем подумать над их решением. Нам бы хотелось рассказать о возможном повышении интереса к урокам физической культуры, это может быть какое-то мероприятие за стенами вуза – походы или поездки на природу. Это можно сделать с целью оздоровления иммунитета, а также с целью получения позитивных эмоций, ведь здоровый организм должен их получать. Мой университет достаточно мобилен в этом вопросе, каждому из студентов дается выбор, чем он хочет заниматься (баскетбол, фитнес, ОФП и др.), так же каждому из направлений дается месяц посещения бассейна. Это безусловно очень влияет на посещение занятий, потому что это интересно и увлекательно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в вузах РФ. Для этого нужно использовать индивидуальный подход к каждому студенту, заинтересовывать его занятиями физической культурой, давать понимание о поддержании своего здоровья и активно внедрять практики здорового образа жизни в студенческой среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Козлов А.В.* Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: дис...канд. пед. наук / *А.В Козлов.* – Воронеж, 2006. – 178 с.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке современного руководителя / *И.И. Лосева [и др.].* – Минск: АУ ПРБ, 2018. – 166 с.
3. *Васильков В.Г.* Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: дис...канд. пед. наук / *В.Г. Васильков.* – СПб., 2003. – 174 с.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES OF THE RUSSIAN FEDERATION.

A.S. Larionova, J.A. Kornilova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract: This article tells about the actual problems of physical education of students, about rethinking the attitude to their health in the field of sports and physical culture.

Keywords: physical culture, sports, problems, students.

МОТИВАЦИОННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Н.Н. Пашкова

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары,
Россия)*

Аннотация. В данной статье анализировалась проблема слабой мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом в современном обществе. Также было выявлено место физической культуры в формировании личности студенческой молодежи. Рассмотрены причины отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, молодежь.

Актуальность выбранной темы заключается в обусловленности мотивационного компонента у молодежи к занятиям физической культурой. Так как здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку, следует его сохранить на протяжении всей своей жизни. Известно, что здоровье на прямую зависит от образа жизни, который ведет человек. Студент не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствует сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом.

В настоящее время, с увеличением учебной нагрузки в средней школе, сдачей ЕГЭ, вступительных экзаменов и переход на новый образ жизни и учебной деятельности в вузах, заметно снижается двигательная активность студентов и, как следствие, снижается их физическая подготовленность [1]. Следственно, снижается физическая подготовка молодежи, ухудшается показатель здоровья молодежи, отсутствие мотивации к регулярным занятиям спортом уже в юношеском возрасте. В этой статье мы бы хотели выявить отношение молодежи к спорту, поэтому в работе будут использоваться следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, корреляционный анализ.

При долгом сидении ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма и особенно мозга, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Когда мы долго сидим это отражается на функционировании всего организма.

Рекомендуемая частота пульса означает, что 60-70 % времени тренировки или ходьбы должно соответствовать вашему возрасту. Если ваш пульс составляет 90-100 ударов в минуту на протяжении всего занятия, вы недостаточно активно тренируетесь. Более длинная частота пульса выше этих значений указывает на чрезмерную нагрузку и риск перетренированности. Первые и последние 5-10 минут занятия – разминка и охлаждение. Упражнения должны быть более легкими, максимальная частота пульса 100 ударов в минуту.

Вы можете использовать пульсометр для определения своего пульса или определить его самостоятельно. Во время упражнения должно быть легкое затруднение дыхания – вы почувствуете одышку, но это не помешает вашей речи. Количество тренировок в неделю зависит от вашего рабочего графика и физических возможностей. Три раза в неделю по 50-60 минут. Те, кто хочет похудеть, могут продлить тренировку на 10-15 минут, не рискуя своим здоровьем. Во избежание снижения иммунитета при высоких физических нагрузках нужна сбалансированная диета, богатая белками, сложными углеводами и витаминами; полноцен-

ный сон не менее 7-8 часов в сутки; избегание психологического стресса; отказ от вредных привычек; избегать перетренированности.

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

Мы провели опрос среди 133 студентов ЧГУ, по которым можно судить об отношении студентов к здоровому образу жизни, о том, как они считают нужным вести здоровый образ жизни и их отношение к вредным привычкам, и исходя из этого получили следующие результаты:

1. 47 % (62 человека) опрошенных утверждают, что имеют вредные привычки.
2. Только 31 % (41 человек) занимаются спортом
3. 68 % опрошенных считают, что ЗОЖ способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа).
4. 87 % (101 человек) большую часть времени проводят дома за телевизором или телефоном.
5. 69 % хотят заняться спортом, но пока на это у них нет времени.

Девушки отметили, что в вузе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных: упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами [2]. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи. Они хотели бы заниматься шейпингом, фитнесом, стрейчингом. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Прежде всего, следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. В связи с этим следует заниматься с ними раздельно. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а т.к. выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен также подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий. Также возможны организованные походы в ледовый дворец, в бассейн, прогулки и пробежки по паркам города.

В заключении, мы можем сделать такой вывод: несмотря то, что большая часть опрошенных хотят заняться или занимаются физической культурой, многие среди них имеют вредные привычки или ведут пассивный образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Максимова, Ф.В.* Особенности влияния занятий по физической культуре на повышение умственной работоспособности студентов / Ф.В. Максимова, М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции, 2020. – С. 154 – 158.

2. Садетдинов, Д.Д. Интернет-технологии в формировании мотивации сохранения здоровья в студенческой среде / Д.Д. Садетдинов, Л.Ш. Пестряева // Молодежь и инновации: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, 2020. – С. 374 – 376.

MOTIVATIONAL CONDITIONING OF PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUNG PEOPLE

Pashkova N.N.

(Chuvash State University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article analyzes the problem of weak motivation of young people to engage in physical culture and sports in modern society. The place of physical culture in the formation of the personality of students was also revealed. The reasons for the exclusion of young people from a healthy lifestyle and sports are considered.

Keywords: physical culture, health, motivation, youth.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

А.Д. Поскина, К.А. Огиенко

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описана проблема малоподвижного образа жизни студентов во время дистанционного обучения. Целью исследования является рассмотрение вопроса о том, как процесс обучения в дистанционном формате отразился на состоянии здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая активность, пандемия.

Здоровье – самая важная составляющая жизни каждого человека. Поддерживая свое здоровье, человек без труда может существовать в любых условиях окружающей среды, быть трудоспособным, как в образовательной, так и в профессиональной деятельности.

В настоящее время сохранение физической активности студентов высших учебных заведений является главной проблемой, которую необходимо разрешить. Дистанционное обучение влияет на интеллектуальное и эмоциональное напряжение, что в свою очередь негативно отражается на состоянии здоровья студента, особенно на физическую и психоэмоциональную составляющие человека.

Обучение в домашних условиях снижают физическую активность, умственную и физическую работоспособность, приводит к проблемам психологической сферы у студентов, в особенности у обучающихся с отклонениями здоровья. Сидячий образ жизни и время, проведенное учащимися за компьютером или за другими электронными устройствами при обучении, приводит к психофизическому утомлению организма человека. Во-первых, оказывается высокое напряжение на зрительные анализаторы, из-за большого облучения экранов электронных устройств и возможно плохого освещения рабочего места. Нельзя не обратить внимание на то, что сидячий образ жизни влияет на осанку студента, что может развить сколиоз. Малоподвижность приводит к ослаблению мышц, к низкому уровню ловкости и быстроте; влияет на иммунитет, который при низком уровне активности организма ослабевает; вызывает такое заболевание, как гиподинамия, которая оказывает сильное влияние на сердечно-сосудистую систему, на метаболизм. Следствием гиподинамии может стать ожирение и атеросклероз. Также, сбивается режим питания, обычно происходят перекусы и употребление вредной пищи. Что способствует набору лишнего веса.

Для выявления того, насколько увеличилось время, проведенное за электронными устройствами у студентов во время дистанционного обучения, был проведен опрос среди 150 учащихся студентов КНИТУ-КАИ, проживающих в общежитии. Результаты приведены в табл. 1.

Результаты показали, что в процессе обучения в дистанционном формате время, проведенное студентами за компьютером, возросло в 5 раз. Соответственно, негативное влияние сидячего образа жизни на физическое состояние организма студента, также увеличилось в 5 раз.

Таблица 1

Среднее время пребывания перед монитором компьютера за сутки

Среднее время работы за компьютером до дистанционного обучения	Количество человек в %	Среднее время работы за компьютером во время дистанционного обучения	Количество человек в %
2-3 часа	30	2-3 часа	1
4-5 часов	35	4-5 часов	8
6-7 часов	21	6-7 часов	20
8 часов	5	8 часов	26
Больше 8 часов	9	Больше 8 часов	45

Студенты, занимающиеся профессиональным спортом до карантина, продолжили тренироваться и во время самоизоляции. Однако студенты, которые не занимались физической активностью набирали оптимальное количество шагов для поддержания состояния своего здоровья во время очного обучения лишь физической нагрузкой в виде дороги до университета и обратно. По результатам опроса выяснилось, что около 40 % опрошенных ежедневно набирают от 6000 до 9000 шагов. Результаты приведены в табл. 2.

Таблица 2

Объем физических нагрузок до самоизоляции

Количество шагов в день	Меньше 6 000	6 000 – 9 000	10 000 –15 000	Больше 15 000
Количество человек в %	18	40	26	16

Как показывает статистика – среднее количество шагов до самоизоляции составляло около 8000. А в условиях самоизоляции число шагов сократилось практически до нуля, не учитывая тех студентов, которые занимались и продолжают заниматься спортом несмотря на карантин.

Проанализировав данные, представленные выше, можно сделать следующий вывод: несмотря на имеющиеся плюсы обучения в дистанционном формате, оно оказывает и негативное влияние на здоровье студента. Увеличенное в 5 раз время, проводимое за электронными устройствами, оказывает в 5 раз больше негативного влияния на физическое состояние студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2012. – 252 с.
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
4. Довбыш, В.И. Устранение болей и дискомфорта в спине на занятиях по физвоспитанию у студентов первых курсов вузов / В.И. Довбыш, О.Г. Корчевская, А.Л. Нефедова / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 5. – С. 30 – 36.

THE IMPACT OF DISTANCE LEARNING IN HIGHER EDUCATION ON STUDENTS' HEALTH

A.D. Poskina, K.A. Ogienko

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the problem of sedentary lifestyles of students during distance learning. The aim of the study is to look at how the distance learning process has affected the health status of students.

Keywords: distance learning, physical activity, pandemic.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НГУЭУ

А.А. Савельева, А.А. Кулешова

*(Новосибирский государственный университет экономики
и управления «НИИХ»)*

Аннотация. В данной статье проводится исследование мотивации и интереса студентов НГУЭУ к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: спорт, мотивация, интерес, студент, физическая культура.

Актуальность исследования основывается на интересах студентов к самостоятельным занятиям физической культурой в вузах. На данный момент нет ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой, так как на протяжении многих лет физическая активность является неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека в отдельности.

Отношение студентов к занятиям физической культурой определяется их интересами и мотивацией. В системе высшего образования продолжают возрастать учебные нагрузки, большинство учебных дисциплин выполняются на компьютерах, тем самым уменьшается двигательная активность студентов, тем самым приводя к нарушению осанки и зрения. Отслеживание проблем восприятия ценностей физической культуры в студенческой среде является актуальным и своевременным в вузах. Негативное или положительное отношение к физкультурной активности – это результат несформированной системы привычек в дошкольные и школьные годы [2].

На сегодняшний день, начиная со студентов первого курса университета, наблюдается рост числа обучающихся, имеющих подготовительную и специальную (патологические отклонения в состоянии здоровья) медицинскую группу.

Мы провели опрос 117 студентов НГУЭУ. Вопросы были направлены на выявление интереса студентов 1 и 3 курса, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями. Опрос показал следующие результаты [3]:

100 % (117 человек) опрошенных людей считают, что спорт играет большую роль в их жизни. На вопрос проявления интереса к спорту студенты ответили следующим образом: 17 % (20 человек) опрошенных ответили, что они читают спортивные газеты или журналы, 57 % (67 человек) смотрят спортивные соревнования по телевизору, 31 % (37 человек) посещают спортивные зрелища и 71 % (83 человека) активно занимаются спортом самостоятельно или ходят в спортивные секции.

Результаты опроса студентов НГУЭУ показали, что основным мотивом, побуждающим студентов самостоятельно заниматься физической культурой, является получение зачета по дисциплине «Физическая культура» – 76 %; затем следует мотив – «хожу на физкультуру», чтобы улучшить фигуру, осанку и похудеть – 51 % и т.д. К сожалению, такие мотивы как «повышение уровня здоровья», «нравится заниматься спортом» оказались далеко не на первых ранговых местах.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом самостоятельно в свободное время 43 % (51 человек) студентов первого курса и 57 % (66 человек) студентов третьего курса. Мы отметили, что среди основных причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься.

Таким образом, младшие курсы воспринимают физкультуру как учебную дисциплину, соответственно мотивация в виде оценки «зачет». Старшекурсники оценивают спортивную сторону и рассматривают нравственно-эмоциональные аспекты в отличие от первых, тем самым у них наблюдается большая мотивация к занятиям.

Исходя из данных проведенного опроса, можно сделать вывод, что условием повышения интереса студентов к самостоятельным занятиям физической культурой является решение следующего ряда причин [1]:

1) Воспитание отношения у студентов к занятиям физической культурой и спортом как необходимой потребности для полноценного личностного развития;

2) Повышение исторических, теоретических и методических знаний студентов в области физической культуры и спорта;

3) Улучшение материально-технической базы для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий;

4) Оптимальный выбор, с точки зрения загруженности студентов основным учебным процессом, времени, места и формы проведения занятий по физической культуре;

5) Изменения в организации, форме и объемах проведения занятий – проведение занятий по отдельным видам спорта, введение дополнительных занятий по физической культуре на старших курсах ВУЗа.

Проведенное исследование позволило выявить интерес студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, зависящую от желания хорошо выглядеть, укреплять и поддерживать здоровье, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, получать положительные эмоции. На возникновение, развитие и формирование интереса к физической культуре и спорту оказывают существенное влияние, с одной стороны, внутренние, природно-обусловленные склонности и способности, с другой – ряд внешних факторов, образующих социальную ситуацию развития [3].

Учитывая роль двигательной активности в жизнедеятельности человека необходимо еще больше ее активизировать, привлекая студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, для улучшения и сохранения крепкого здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: АльфаМ, 2017. – 352 с.

2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.

3. Савкина, Н.В. Мотивация студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом / Н.В. Савкина, Д.П. Глобенко // Наука-2020. 2018. №2-2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-na-samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>.

DETERMINATION OF INTEREST IN INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF NSUEM STUDENTS

A.A. Savelyeva, A.A. Kuleshova

(Novosibirsk State University of Economics and Management)

Abstract. This article examines the motivation and interest of NGUEU students in independent physical education.

Keywords: sport, motivation, interest, student, physical culture.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ю.И. Старостина, Э.В. Галимова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье говорится о современных проблемах вузов, касающихся занятий спортом, а также рассмотрены проблемы по работе со студентами и их решения.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация.

В период с 17 до 24 лет молодые люди завершают среднее специальное или высшее образование. В большинстве своем – это возраст выбора и начала профессиональной деятельности и более серьезного развития. Выпускники вуза – это будущее, от их выносливости и стойкости будет зависеть то, как будет развиваться общество и определенные отрасли в работе. Борьба за их творческое и физическое долголетие – одна из основных идей физического воспитания в студенческие годы. Чем же объясняется безразличие огромной массы молодежи к своему здоровью, физической культуре, спорту? Учебно-трудовая деятельность студентов вузов характеризуется постоянным ростом объема информации, высокой интенсивностью процесса обучения, наличием стрессовых ситуаций, поэтому вопросы повышения их двигательной активности становятся весьма актуальными. [2] Требуется сбалансировать повышение нагрузки на умственную деятельность с необходимым объемом и интенсивностью двигательной активностью и положительным эмоциональным фоном. Зачастую объем умственной нагрузки настолько велик, что из-за усталости молодые люди просто не находят сил для занятий физической культурой и спортом. Студентам дают настолько много заданий и материала для самостоятельного анализа и изучения, который потом с них будут спрашивать на экзамене, что у них просто не остается времени для занятий чем-либо, кроме учебы. Проблема совершенствования физического воспитания в вузе уже давно является предметом изучения многих специалистов. Все больше внимания уделяется личности студента, спортивным интересам и мотивации физического совершенствования студенческой молодежи, представляющей собой большую часть будущих специалистов различных отраслей, которым предстоит решать обострившиеся социально-экономические проблемы. [1]

Наилучшие результаты развития моторики человека обеспечиваются при возможно более полном учете индивидуальных двигательных способностей, морфофункциональных характеристик, социально-психологических факторов. В последнее время все больше и больше внимания уделяется физическому воспитанию студентов, не занимавшихся регулярно спортом до поступления в институт. Вопросы обучения студентов технических вузов, имеющих слабую подготовку по видам спорта, остаются достаточно спорными. Так, ранее не подготовленной молодежи гораздо тяжелее справляться с физической нагрузкой на занятиях, и, как следствие, появляется желание не присутствовать на занятиях. В следствии этого появляется необходимость внесения изменений в процесс физического воспитания студентов, а именно – корректировка отбора в группы студентов,

занимающихся по одному направлению и увеличение времени для проведения занятий. На данный момент можно сформулировать следующие проблемы физического воспитания студентов:

- формирование интереса к активным занятиям физической культурой большого количества студентов;
- индивидуализация обучения, подбор программы под уровень физического развития студента;
- формирование физического потенциала студентов;
- развитие интеллектуальной сферы личности студентов, обогащение новой информацией о мире спорта;
- увеличение специально отведенного времени.

В тоже время есть и другие проблемы, зависящие только от студентов:

- пропуски занятий без уважительной причины;
- низкая учебно-познавательная активность, лень;
- низкая информированность студентов о позитивном действии физических упражнений на организм занимающихся;
- отсутствие мотивационных установок к занятиям физической культурой с целью сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, проблемы физического воспитания в ВУЗах можно решить разделением на группы по физическим возможностям, которые формировались бы на стандартных нормативах, например, ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Канагатов, Н.Т.* Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации: материалы IV международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 60-63.

2. *Бажин, А.В.* Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 18-21.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN UNIVERSITIES. PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

J.I. Starostina, E.V. Galimova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article talks about the current problems of universities related to sports and discussed the problems of working with students and their solutions.

Keywords: physical culture, health, motivation.

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

А.М. Табакова, С.А. Эриванова

*(Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет, Москва, Россия; Чувашский государственный
университет имени И.Н. Ульянова, г. Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны исторические сведения о традициях физической культуры чувашского народа, их значении для человека, а также пути использования в современном образовательном пространстве.

Ключевые слова: образование, физическое воспитание, народные традиции.

В своем историческом развитии человеческое общество прошло несколько исторических этапов. На каждом новом этапе люди старались использовать весь ценный потенциал, накопленный ранее. Для использования исторического опыта в своей жизнедеятельности, в том числе и в процессе физического воспитания, необходимо, чтобы подрастающее поколение могло с ним ознакомиться и изучить [1,7].

Цель работы: определить воспитательное значение народных традиций физической культуры чувашского народа в современном образовательном пространстве.

Для достижения поставленной цели применен комплекс методов исследования: анализ и систематизация историко-этнографической и этнопедагогической литературы, фольклорных материалов, личный опыт.

В культурном наследии чувашского народа во всей полноте проявляется активная, творческо-созидательная сила богатых культурных традиций. Рассматривая содержание физической культуры чувашского народа, можно выделить задачи, которые она решает: закаливание организма, повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание психофизических качеств; содействие развитию умственных способностей и эстетических качеств человека [2, 4]. Вышеназванные задачи физической культуры чувашского народа определяют следующие функции традиционной физической культуры:

1. Оздоровительная функция, которая проявляется в содействии воспитанию у человека силы, выносливости, повышению уровня физического здоровья, улучшении психоэмоционального состояния.

2. Охранительная функция – выражается в укреплении выработанных у народа правил и норм поведения, морально-нравственных устоев и тем самым сохраняющая национальную культуру в целом.

3. Интегрирующая функция, присущая традиционной физической культуре, которая помогает сплочению общества, решению насущных вопросов, но вместе с тем и развитию индивида.

4. Также можно выделить социально-педагогическую функцию, которая вооружает человека умением адекватно анализировать и оценивать ход индивидуальной и общественной жизни, выделять социальную значимость всего позитивного с целью его воспроизведения в дальнейшем.

Все рассмотренные функции тесно переплетаются. И эту взаимосвязь отчетливо можно проследить на примере детских забав и подвижных игр. Дети, играя на свежем воздухе, самостоятельно придумывали разнообразные игры и состязания (беготня, прыжки, плавание, скачки и т.п.), устанавливали поощрения для победителей и «наказания» для проигравших. В таких играх развивались не только физические качества, но и воспитывался характер [5].

Оздоровительная функция традиционной физической культуры раскрывалась через решение следующих задач: продление жизни, укрепление здоровья и поддержание трудоспособности. Здоровье в народе считалось главным благом в жизни человека. В чувашской мифологии прослеживается почитание народом символа человеческого здоровья и физической силы – дуба. Юман по сей день является символом физически и духовно здорового человека, ориентирует людей на гармонию с окружающей природой, на улучшение взаимоотношений между людьми.

Желая новорожденным богатырской силы и отменного здоровья, героизма и смелости, их нарекали такими именами, как Паттгр, Чгнпаттгр, Юманпаттгр и др. На примере народных героев чуваша воспитывали у подрастающего поколения мужество, храбрость, физическую красоту и силу, чувство любви к родине. О физическом развитии потомства чуваша начинали заботиться очень рано. Серьезный подход к браку, к созданию семьи свидетельствует о том, что народ проявлял заботу о физическом развитии будущего потомства, которая неотделима от общей культуры и условий материальной жизни [6].

Одним из основных средств закрепления и передачи традиций, знаний и опыта прошлых поколений у чувашского народа являлись коллективные трудовые традиции и молодежные праздники, неотъемлемой частью которых были игры и состязания. В программу весеннего праздника «Серен» непременно входили конные скачки и бег взапуски. В завершающей части все участники праздника подходили к костру и прыгали через него, что являлось для всех обязательным.

В состязаниях народного праздника «Акатуй» активное участие принимали не только взрослые, но и подростки. В его программу входили конные скачки, бег взапуски, борьба, стрельба из лука, поднятие тяжестей, перетягивание каната, бег в мешках, бой на бревне, многочисленные шуточные игры («разбивание горшка» и т.д.) [3].

Самым популярным видом соревнования на акатуе являлась борьба на поясах (керешя). Борьбу начинали мальчики, постепенно очередь доходила до взрослых. Оставшийся непобежденным борец получал титул богатыря (паттгр), и его обычно награждали бараном. Одним из центральных моментов на состязаниях праздника были конные скачки на три-восемь верст.

Следовательно, народные праздники как специфическое социальное явление играют важнейшую роль в жизни любого народа, представляя собой высокую ценность как для общества в целом, так и для отдельной личности. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической и морально-волевой крепости народа, утверждением его жизнестойкости, непоколебимости, здорового духа. Здесь проявлялись и такие лучшие черты личности, как благородство по отношению к сопернику, неистощимая фантазия и юмор, оптимизм, стремление к прекрасному.

Выводы. Изучение историко-этнографической и научной литературы, фольклорных материалов позволило нам сделать вывод о том, что физическая культура чувашей обладает богатейшим арсеналом разнообразных средств и функций, раскрывающих ее огромный этнопедагогический потенциал. А также выявить возможности использования прошлого опыта в современной практике физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петрова, Т.Н.* Физическое воспитание в национальных традициях Республики Туркменистан / Т.Н. Петрова, А.Н. Базаров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017. – С. 609-612.
2. *Петрова, Т.Н.* Этнопедагогическое содержание традиций физической культуры чувашского народа / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Чебоксары: Чувашгоспедуниверситет им. И. Я. Яковлева, 2006. – 98 с.
3. *Пьянзина, Н.Н.* Использование народных традиций физической культуры в вузе / Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова, А.Х. Ермолаев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21710> (дата обращения: 07.04.2021).
4. *Пьянзина, Н.Н.* Этнопедагогическое содержание традиций физической культуры чувашского народа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары, 2002. – 171 с.
5. *Пьянзина, Н.Н.* Народные подвижные игры в системе физического воспитания подрастающего поколения / Н.Н. Пьянзина, С.А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 147-152.
6. *Селиванова, Е.Е.* Значение народных традиций физической культуры в процессе воспитания молодежи / Е.Е. Селиванова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГСХА, 2019. – С. 233-236.
7. *Шиленко, О.В.* Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога: сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции – Чебоксары, 2018. – С. 279-283.

FOLK TRADITIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

A.M. Tabakova, S.A. Erivanova

*(National Reserch Moscow State University of Civil Engineering, I. N. Ulyanov
Chuvash State University, Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article describes historical information about the traditions of physical culture of the Chuvash people, their significance for humans, as well as ways to use them in the modern educational space.

Keywords: education, physical education, folk traditions.

ОГРАНИЧЕНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ КАК БАРЬЕР ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

А.П. Хрычикова, Т.Н. Акулова, О.В. Носик, В.А. Головина

*(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлен анализ особенностей образовательного процесса по физической культуре в условиях отсутствия практических(очных) занятий для студентов основной и специальных медицинских групп здоровья. Рассмотрена проблема организации физической деятельности студентов технологических вузов в период самоизоляции. Предложены методы реализации дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение.

Высокая степень учебной нагрузки у большинства студентов в последние годы явилась следствием недостаточной двигательной активности. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека [1]. Особенной и важной задачей встал вопрос о снижении и минимизации последствий отсутствия физической активности для студентов специальных медицинских групп, уже обладающих рядом заболеваний. Построение системы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» (далее ФКиС) с данной категорией студентов имеет ряд особенностей, что ставит перед кафедрами научную и методологическую проблему в способе проведения практических и теоретических занятий.

Организация учебного процесса студентов специальных медицинских групп имеет свои особенности: обучение часто прерывается по причине заболеваний, и, в связи с этим, ряд студентов практически на весь срок обучения или на значительную его часть полностью освобождаются от практических занятий. Самый частый путь решения данной проблемы – это замена пропущенных практических занятий теоретическими знаниями компонентами. Безусловно, эта временная мера замены практических занятий, и подобное решение ситуации длительного отсутствия даже небольших физических нагрузок может обернуться значительными проблемами для молодого организма. При любой возникшей возможности такие студенты занимаются лечебной физической культурой, как одной из ступеней медицинской реабилитации, в больнице под присмотром врача – это наиболее благоприятный путь решения этой проблемы, но условий для его реализации далеко не всегда удается достигнуть.

Вопрос об организации учебного процесса при полном отсутствии очных занятий стал одним из наиболее актуальных во время пандемии. В период самоизоляции студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с невысокой двигательной активностью (статичная поза за столами на занятиях), значительным увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и др. [2] В данной статье авторы рассматривают проблему с точки зрения пути ее решения для вуза химико-технологического направления при полном переходе на дистанционное обучение.

Полное отсутствие лабораторных занятий значительно затруднило процесс обучения будущих химиков практическим навыкам синтеза и работы с приборами (студенты лишились пусть и незначительной, но физической активности). Значительно возросла и доля «статической позы» за компьютером, которая напрямую оказывает влияние на все органические и химические процессы в организме. Неудобное рабочее место влечет за собой ряд негативных физиологических состояний: студенты испытывают проблемы с шеей, спиной и затекшими конечностями.

Проблема обучения ФКиС при отсутствии практических занятий стала общей для всех групп студентов. Можно смело утверждать, что без физической активности поддержание прежнего уровня работоспособности и минимального тонуса мышц во время самоизоляции не просто непродуктивно, а представляет собой значительную проблему. Доступным решением данной проблемы стали наборы упражнений в формате коротких разминок, которые можно уместить в перерыв между парами, и утренних и вечерних зарядок. В условиях пандемии специальные места для занятия физической культурой или спортом с оборудованием или же без него оказались недоступны, что ограничило выбор упражнений для занятий. Ограничения, вызванные мерами по предупреждению распространения коронавирусной инфекции, не позволяют проводить занятия по восстановлению развитию двигательной активности на улицах, спортивных площадках, и единственное место, где есть возможность заниматься – это место проживания студента. На основании ограниченной территориальной локации были использованы упражнения, не требующие большого открытого пространства или специального оборудования.

Некоторые обучающиеся специальных медицинских групп нуждаются в дополнительной индивидуальной корректировке процесса занятий физической культурой, так как риск осложнения ряда заболеваний, например, сколиоз, увеличивается в разы при обучении на дистанционной форме; для студентов на дистанционном обучении, как и на очном, важна регулярность и правильное распределение нагрузки.

Существует и проблема контроля за выполнением заданий по ФКиС. Чтобы не увеличивать объем работы обучающегося за компьютером, были введены дистанционные практические упражнения.

Групповые занятия по видеоконференции удобны с точки зрения временных затрат, но имеют много недостатков:

- Отсутствие удобного и комфортного для занятий места;
- Неудобства, связанные с совместным проживанием членов семьи (большое количество людей, наличие маленьких детей пр.);
- Технические барьеры (плохая камера или ее отсутствие, проблемы с Интернет-соединением и пр.);
- Личностно-индивидуальные особенности обучающегося (стеснительность, неуверенность в себе и пр.).

С учетом указанных выше проблемных элементов был организован второй вариант реализации ФКиС в условиях самоизоляции: студентам было предложено создать и выполнить комплекс упражнений с учетом своих индивидуальных особенностей и прислать краткий видеоотчет с презентацией преподавателю. Отчет включает в себя: содержание упражнения; технику выполнения; противопоказания и количество подходов. Данный способ контроля выполнения занятий позволяет обучающемуся самостоятельно подобрать упражнения, которые он способен выполнить как физически, с учетом своих заболеваний для спецмедгрупп, так и согласно своим материальным возможностям.

Пандемия и изоляционные меры на текущем этапе достаточно серьезным образом отразились на всех сферах жизнедеятельности человека. Студенческая молодежь переживает дополнительные трудности в реализации своей учебной деятельности. Ключевой проблемой в поле этой деятельности стоит физическая активность. И если есть хоть малейшая возможность использовать доступные способы и методы для восстановительной активности в физической форме обучающегося, сохранить на должном уровне позиции мотивации к физической деятельности в период ограничений и барьерной среды, любой шанс следует использовать.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА //apni. ru Редакционная коллегия. – 2020. – С. 125.
2. Бахирева Н. А., Саянова Е. Н. Обзор причин непосещаемости студентами занятий по физической культуре //Решетневские чтения. – 2018. – Т. 2.

LIMITATION OF PRACTICE-ORIENTED EXERCISES AS A BARRIER OF EFFECTIVENESS OF DISCIPLINE IMPLEMENTATION PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

A.P. Khrichikova, T.N. Akulova, O.V. Nosik, V.A. Golovina

(D.I. Mendeleev Russian University of chemical technology, Moscow, Russia)

Abstract. This article presents an analysis of the features of the educational process in physical culture in the absence of practical classes for students of the main and special medical groups of health. The problem of organizing physical activity of students of technological universities during the period of self-isolation is considered. Methods for implementing distance learning in the discipline «Physical culture and sport» are proposed.

Keywords: physical education, distance learning

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.А. Чемодурова, Д.Р. Сабирзянов

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Фундамент крепкого здоровья и полезных привычек закладывается в молодом возрасте. В связи с этим большой актуальностью обладает проблема молодежного здоровья. Продвижение идеи здорового образа жизни происходит благодаря таким агентам, как семья, государство, образование. Авторы данной статьи обращаются к рассмотрению формирования ответственного отношения к здоровью в молодежной среде посредством организации физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи в пространстве вуза. По мнению авторов, организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе включает в себя, аудиторную, внеаудиторную и факультативную работу в виде спортивных секций.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная деятельность, молодежь, студенчество, высшее учебное заведение.

Здоровье выступает одной из базовых ценностей человеческой жизни [1, 2]. Однако, несмотря на ценность и большую значимость здоровья для каждого человека, большое количество современных социологических исследований и статистических данных свидетельствуют о том, что происходит ухудшение состояния здоровья населения России. В частности, увеличиваются показатели заболеваемости детей и молодежи (только 10-20% из числа молодежи имеют уровень физического состояния близкий к норме), отмечается невысокий уровень физической подготовки молодежи (25–35% молодежи ведут активный образ жизни) и фиксируется недостаточная популяризация спорта среди населения России [3].

В связи с тем, что фундамент здоровья закладывается в молодом возрасте, необходимо уделять больше внимания формированию у молодого поколения более ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ), мотивировать на занятия физической культурой и спортом. Именно такая цель прописана в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [4] и Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [5]. Идея здорового и активного образа жизни продвигается такими агентами, как семья, государство, образование. В рамках данной статьи мы обратимся к такому социальному агенту, как образование и рассмотрим физкультурно-оздоровительную деятельность молодежи в пространстве вуза. Связано это с тем, что на определенном жизненном этапе молодой человек весьма активно погружается в образовательный процесс, получая высшее образование, и обладает тесной связью именно с таким социальным агентом, как высшее учебное заведение. Обращаясь к ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» перед образовательной организацией стоит задача обучения навыкам ЗОЖ, организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и

спортом [6]. Таким образом, становится очень важно понять, каким образом организована физкультурно-оздоровительная деятельность молодежи в пространстве образовательных учреждений высшего образования.

В связи с этим целесообразно обратить внимание на работы, которые направлены на рассмотрение социального здоровья молодежи [7], механизмы повышения значимости физической культуры и спорта в массовом сознании российской молодежи [8], организацию физического воспитания молодежи в контексте реализации здоровьесберегающих технологий [9].

Обучение в высшем учебном заведении требует от современной студенческой молодежи усидчивости, ответственности, большой концентрации ресурсов и максимальной работоспособности. Благодаря этим качествам современный обучающийся сможет овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками, приобрести универсальные и профессиональные компетенции, которые в будущем помогут ему сложиться как высококвалифицированному специалисту.

Необходимо подчеркнуть, что помимо перечисленных качеств, современный студент должен поддерживать свое психологическое, социальное и физическое состояние, которые помогут ему выдержать учебные нагрузки при выполнении различных видов образовательных работ, а также позволят студенту иметь возможность принимать участие в научной, общественной и спортивной деятельности, реализуемых в пространстве учебного заведения.

То есть учебная и внеучебная деятельность современной студенческой молодежи в настоящее время настолько активна, что включает в себя длительные занятия в аудитории, большое количество времени, которое студент проводит за монитором компьютера или другого гаджета, что увеличивает нагрузку на костно-мышечный и зрительный аппарат, а также приводит к нервно-психическому напряжению обучающихся. Помимо этого, при обучении на многих направлениях подготовки, связанных с художественной направленностью или химической областью, студенты часто вступают в контакт с вредными компонентами материалов, что в свою очередь, влияет на снижение показателей физического развития, а также может вызывать развитие некоторых заболеваний, куда можно отнести и профессиональные, появляющиеся уже во время обучения в вузе.

Обращая внимание на такие нагрузки, мы хотим отметить, что особо важно со стороны высшего учебного заведения уделять внимание на то, чтобы молодые люди заботились о своем здоровье и поддерживали свой иммунитет. Поддерживать, укреплять свой уровень здоровья и мотивировать обучающихся заниматься физическим развитием учебное заведение может через грамотно организованную физкультурно-оздоровительную деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность вуза должна включать такие виды физических упражнений, которые направлены на развитие выносливости, дополненные оздоровительным комплексом упражнений, а также профилактическими формами физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогут студенческой молодежи поддерживать свое тело в тонусе, а психологическое состояние в стабильности.

В рамках занятий по физической культуре студенты должны понять социальную значимость занятий спортом, установить взаимосвязь между физическими упражнениями и гармоничным становлением личности как высококвалифицированного специалиста, выработать установки на здоровый образ жизни, научиться осознанно развивать свои физические навыки, которые помогут в рамках выполнения профессиональной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза организована при помощи таких форм работы, как аудиторные занятия, куда входят лекции и учебно-тренировочные занятия, а также внеаудиторные занятия, к которым можно отнести спортивные мероприятия. Аудиторные занятия призваны сформировать необходимые компетенции здо-

ровьесберегающего характера, а внеаудиторная работа направлена на выполнение оздоровительной и воспитательной деятельности. Например, в рамках внеаудиторной работы студенты, при использовании преподавателем игрового или соревновательного методов, смогут проработать свою чувственно-эмоциональную сферу, попробовать себя в командной работе, сформировать общую выносливость и снять умственное и психологическое напряжение. То есть при внеаудиторной работе обучающиеся получают профессионально-прикладную физическую подготовку, узнают адаптационные резервы своего организма, а также получают оздоровительный эффект от регулярных занятий физической культурой, которые благотворно сказываются на организме человека. Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, которые закреплены ФГОС по различным направлениям обучения, физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза также организовывается путем проведения специализированных факультативов в виде секций, наиболее подходящих студенту, которые он может посещать дополнительно по желанию. Занятия физической культурой и спортом должны быть не только интересными, но и комфортными для обучающихся. Комфорт обеспечивается за счет развитой спортивной инфраструктуры. Например, у вуза на территории кампуса имеется свой бассейн, тренажерный зал, оборудованный современными беговыми дорожками и различными тренажерами для укрепления различных групп мышц и свое футбольное поле. Хорошо развитая спортивная инфраструктура вуза, которой студенты могут пользоваться безвозмездно или за умеренную плату, позволяет поддерживать интерес обучающихся к спорту и вызывает потребность к физическому совершенствованию, так как в таком случае заниматься спортом становится не только полезно, но и комфортно.

Проанализированный нами материал позволяет отметить, что одним из агентов трансляции идей о здоровом образе жизни для молодежи является высшее учебное заведение. Хорошо организованная физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза позволит молодым людям поддерживать уровень своего здоровья и овладеть необходимыми навыками, которые помогут молодому человеку в профессиональной деятельности. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе включает в себя, аудиторную, внеаудиторную и факультативную работу. Все виды перечисленной деятельности должны сопровождаться работой компетентного преподавателя по физической культуре.

Сформировав культуру здоровья и выработав правильные техники физической активности на занятиях физкультурой в стенах вуза, обучающиеся пронесут эти знания через всю жизнь, а также будут транслировать такое осознанное отношение к своему здоровью будущим поколениям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мавропуло, О.С.* Культура здоровья в современной России и факторы ее трансформации в культуру нездоровья // Социально-гуманитарные знания. – 2016. – № 12-2.
2. *Лядова, А.В.* Ценность здоровья в современном обществе / А.В. Лядова, М.В. Лядова // XX Международная конференция памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования». Екатеринбург, 2017. – С. 1506-1512.
3. Скажем спорту «да»?! Пресс-выпуск №2837 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115256>.
4. Распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29 мая 2015 г. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». URL:<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

5. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351 «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г.». URL: <https://base.garant.ru/191961/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends>

6. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

7. Касьянов, В.В. Социологическая диагностика как метод измерения социального здоровья молодежи / В.В. Касьянов, Н.Х. Гафиатулина, И.Е. Пономарев // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. – № 3. – С. 28-32.

8. Пономарев, И.Е. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде / И.Е. Пономарев, С.В. Барсуков // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – № 2. – С. 225-229.

9. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко // Вестник института социологии. – 2013. – № 6. – С. 100-111.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY IN THE SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

M.A. Chemurodova, D.R. Sabirzianov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The base for good health and good habits is laid at a young age. In this regard, the problem of youth health is of great relevance. The promotion of the idea of a healthy lifestyle is due to such agents as family, government, education. The authors of this article turn to the consideration of the formation of a responsible attitude to health in the youth environment through the organization of sports and health-improving activities of youth in the space of the university. According to the authors, the organization of physical culture and health-improving activities at the university includes classroom, extracurricular and optional work in the form of sports sections.

Keywords health, physical culture, physical education, physical culture and recreation activities, youth, students, higher educational institution.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.И. Шакиртов, С.А. Блохин

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье говорится о проблемах мотивации к занятиям физической культурой, как студенты из пассивного зрителя могут превратиться в активного любителя спорта.

Ключевые слова: здоровье, жизнь, спорт, молодежь, мотивация, организация.

Здоровье – это самая большая ценность, которой обладает человек. Чтобы сохранить эту ценность, человек должен вести здоровый образ жизни. Окончив школу и вступив во взрослую жизнь, молодежь сталкивается с рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, неуверенность в завтрашнем дне, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также вера многих молодых людей в то, что здоровье и молодость им даны навсегда. В связи со сложной экономической ситуацией в нашей стране студенты с первого курса вынуждены думать о дополнительном заработке. Студентам не хватает средств на правильное питание, они вынуждены питаться в ресторанах быстрого питания, что приводит к ожирению и риску сердечных, желудочных, сосудистых и кишечных заболеваний. Рассмотрев факторы, влияющие на физическое воспитание русской молодежи, необходимо разработать программу тренировок, подходящую для студентов, а также мотивацию. Самым сильным мотивирующим фактором для самостоятельного физического воспитания является укрепление здоровья. Физкультура – отличное лекарство от многих болезней. Следствием однообразия и монотонности в выполнении работы является снижение трудовой активности. Любые, даже кратковременные физические упражнения для мышц, справятся с поставленной задачей. Кроме того, адреналин и норадреналин высвобождаются во время физических упражнений. Это нейтрализует негативные эмоции и, настроение поднимается.

Мощным мотиватором для занятий спортом является стремление человека улучшить собственные достижения, желание добиться определенных результатов и обогнать своих соперников, стать сильнее и привлекательнее многих, иметь красивое тело, хорошую осанку, легкую спортивную походку и быть в хорошей форме. И главный плюс физкультуры – это его доступность. Он доступен для всех слоев населения, для всех возрастов. Маленькие дети, подростки, молодежь, зрелые люди, бедные и богатые могут выполнять физические упражнения, находя для себя подходящий уровень сложности. Физкультура настолько разнообразна, что доступна людям с ограниченными возможностями. Физкультура помогает им улучшить настроение, самочувствие, зарядиться энергией. Начать двигаться более активно значит жить ярче и полнее, потому что движение – это жизнь. Для того чтобы молодые люди активно занимались физкультурой, необходимо заинтересовать их. У студентов должна формироваться осознанная потребность в физическом воспитании. Эти действия должны приобретать личностный смысл. Каждый студент должен понимать для себя важность времени,

затрачиваемого на занятия физкультурой. А поняв, постараться регулярно заниматься физкультурой не только самому, но и постараться приобщить к этому жизненно важному занятию своих друзей [1]. Конечно, основным мотивом для студентов является мотивация в виде зачета. Поэтому студенты будут обязаны посещать занятия. Важно, чтобы эти занятия доставляли им удовольствие и становились привычкой на всю жизнь. Понятие спорта девушки и парни воспринимают по-разному. Для девушек физкультура – это возможность иметь красивую фигуру, возможность похудеть, подготовиться к пляжному сезону, улучшить внешний вид, походку, осанку, укрепить здоровье. Для ребят спорт – это возможность стать сильнее, выносливее, быстрее. Поэтому девочкам необходимо создавать группы по интересам. Например, девушки любят степ-аэробику, пилатес, бодифитнес, йогу и так далее. Ребята увлекаются командным спортом и боевыми искусствами. Поскольку такой вид спорта объединяет, он помогает молодым людям расширить круг своих знакомств, что особенно ценно на начальных этапах обучения. Боевые искусства развивают уверенность в себе у юношей. Объединяющим фактором для девочек и мальчиков является то, что спорт может сделать их более красивыми, здоровыми и привлекательными [2]. Вы можете сидеть за компьютером и представлять себя кем угодно. Но вы можете проявить свои личные качества и узнать свои истинные способности только в том случае, если у вас есть возможность проявить себя на практике, продемонстрировав свои навыки. Спортивные встречи, поездки, соревнования позволяют человеку раскрыться, найти свое место в обществе. Необходимым мотивационным фактором занятий спортом для студенческой молодежи является правильно поставленная разъяснительная работа. Необходимо дать понять молодым людям, что они очень важны для современного общества. Каждый студент должен чувствовать себя человеком с потенциалом, чувствовать свою значимость для общества, в котором он находится. Каждый должен знать, что он незаменим для команды. Необходимо на примерах показать, к чему приводит малоподвижный образ жизни, объяснить, насколько важен внешний вид и здоровье человека в современном деловом мире. Если лидер не борется за своих учеников, все его усилия могут быть потрачены впустую [3].

В самом начале работы с учебной группой преподавателю необходимо определить мотивацию каждого ученика. Мало начать тренироваться, нужно еще и систематически продолжать занятия. 50 % людей бросают занятия через 7-8 месяцев после начала занятий. Тренеру важно определить лидера, который может возглавить группу, и провести с ним разъяснительную работу, направленную на повышение мотивации других ребят. Особое внимание следует уделять детям, страдающим от вредных привычек. У таких людей мотивация менее выражена, чем у других. Руководителю важно отслеживать и формировать мотивацию, необходимую конкретному студенту. Рассказывайте ученикам об успехах, если таковые имеются, выявляйте слабые места, обращайтесь на слабые места. Также надо обратить внимание на организацию детско-юношеского спорта в нашей стране. Здесь мало свободных секций, футбольных полей, катков. Везде надо платить. Большинство людей не могут позволить себе заниматься спортом.

Организация турниров и спортивных матчевых встреч, в которых преподаватели и студенты в смешанных командах будут находиться на одной площадке, также повысит интерес к участию в спортивных мероприятиях. Сегодня в институты приходит много ребят, которые учились за школьной партой и успели приобрести навыки в профессиональном спорте. Не все из них продолжают свою профессиональную спортивную карьеру в специализированных спортивных вузах. Выбрав в жизни профессиональную стезю, отличную от спортивной, необходимо предоставить им возможность проявить приобретенные навыки в будущей жизни. Утверждение о том, что студент плохо учится, если занимается профессиональным

спортом и играет за сборную университета в каком-либо виде спорта, совершенно беспочвенное. Спорт – это прежде всего дисциплина и труд. Развитие университетского спорта, создание и поддержание университетских команд, в которых студенты с отличием могли бы продолжать свое физическое развитие наряду с базовыми занятиями, несомненно, поднимает статус университета на более высокий уровень. В заключение следует отметить, что без учителей и тренеров, компетентных в вопросах физического воспитания, знающих и любящих свою профессию, уважающих себя и тех, кто приходит к ним в спортивные залы, умеющих организовать учебный процесс так, чтобы люди шли на следующий урок с еще большим интересом и желанием, чем на предыдущий, качественное образование невозможно [4].

Физическая культура – это особая ценность, которую нужно правильно нести. Это необходимо всем людям, особенно молодежи. Очень важно, чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортивной площадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Сделать пребывание на уроке физкультуры не обязательством, от которого хочется быстрее избавиться, а осознанно необходимым, интересным и увлекательным процессом – задачей, определяющей возможности воспитания здорового поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
2. *Бишаева, А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2017. – 160 с.
3. *Бароненко, В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: АльфаМ, 2017. – 352 с.
4. *Муллер, А.Б.* Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.

MOTIVATING STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

A.I. Shakirtov, S.A. Blokhin

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article talks about motivation for sports, how to master yourself and from a passive spectator to an active sports enthusiast.

Keywords: health, life, sports, youth, motivation, organization.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК СТУДЕНТОВ

А.А. Швалева, Ю.А. Корнилова

*(Казанский национальный исследовательский технический институт
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань)*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на эмоционально-психологическое состояние студентов, а также профилактика эмоциональных перегрузок посредством занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, стресс, физическая культура, психическое состояние.

Эмоциональная перегрузка-реакция организма на продолжительный стресс, накопление усталости, сидячий образ жизни, иногда выражающаяся психосоматическими заболеваниями, а именно нарушениями работы сердца, развитием гипертонии и неврозами. Чрезмерное умственное напряжение может повлиять на психику человека. Каждый день человек подвергается стрессу, по причине большого количества информации в условиях научно-технической революции. Существует большое количество способов достижения состояния психологического благополучия. Одним из наиболее эффективных и полезных для человека является занятие физической культурой и спортом.

Не для кого не секрет, что спорт и движение в целом улучшают физическую внешность человека, что можно связать с психическим состоянием: человек, наблюдающий результат от тренировок, будет замотивирован на дальнейшие занятия спортом. Но такой результат возможен не только от тяжелых и интенсивных тренировок: доказано, что 15 минут бега или час ходьбы может понизить шансы на развитие депрессивного расстройства на 26 % [1]. Спорт стимулирует работу различных участков мозга, следовательно, активнее вырабатываются нейромедиаторы - так называемые «гормоны счастья»: эндорфин, дофамин, окситоцин, серотонин и так далее [2]. Под влиянием нейромедиаторов человек ощущает прилив энергии и чувство счастья, что сказывается на психическом состоянии человека. Более того, занятия спортом помогают справиться с посттравматическим стрессовым расстройством и синдромом дефицита внимания и гиперактивности: сосредоточенность на технике выполняемых физических упражнений помогает сохранять концентрацию внимания на долго, а в сочетании с занятиями спортом на свежем воздухе (велопрогулка, походы, скалолазание и т.д) оказывает еще больший эффект на нервную систему, помогая устранить симптомы ПТСР. При занятии спортом человек совершает минимум умственных усилий, таким образом, нервная система находится в состоянии расслабления. Однако с другой стороны спорт оказывает влияние на психику человека, потому что нервная и мышечная системы тесно связаны друг с другом.

Хотелось бы отметить, что физические нагрузки являются своего рода стрессом для организма, но не с психологической точки зрения, а с физической. То есть, когда организм человека подвергается интенсивной физической нагрузке, организм «вытесняет» психологический стресс и переключается на физический, так как в данный момент эти функции для

организма в приоритете. Занятия по физической культуре помогает студентам отвлечься от умственной деятельности, снять стресс и отдохнуть на эмоциональном уровне. Но важно помнить, что при составлении программы тренировок нужно учитывать физическое состояние студентов и их нервной системы, а также их индивидуальные особенности. При грамотном подходе к составлению тренировки студенты будут получать правильную физическую нагрузку, которая будет являться средством профилактики нервных срывов и стресса.

Особенно важна физическая нагрузка в период сессии, когда каждый студент перегружен большим количеством различной информации и эмоционально истощен. Необходимо систематически давать физическую нагрузку организму, чтобы разгрузить нервную систему и нормализовать свое психическое состояние. Хотелось бы отметить, что спорт формирует не только физические, но и личностные качества в каждом индивидууме: повышение самооценки, выносливость, дисциплинированность и тд. В процессе занятия спортом формируется умение управлять своим эмоциональным состоянием, что помогает достигать высокого уровня саморегуляции в других сферах жизни [3].

Таким образом, занятия физической культурой и спортом несомненно оказывают положительный эффект на психическое состояние студентов. Спорт повышает работоспособность организма, помогает справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием, а, следовательно, устраняет причины возникновения многих психологических проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику // HOROS URL: <https://rushoros.ru/blog/polezno-znat/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psikhicheskoe-zdorove-i-psikhiku/> (дата обращения: 03.04.2021).
2. КАК ТРЕНИРОВКИ ДЕЛАЮТ ВАС СЧАСТЛИВБЕЕ? // hiitworks URL: <https://hiitworks.com/ru/blog/trenirovki-delayut-vas-schastlyvee/> (дата обращения: 02.04.2021).
3. Елена Викторовна Колосова ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК У СТУДЕНТОВ // Страховские Чтения. 2020. Выпуск 28

EXERCISE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING STUDENTS' EMOTIONAL OVERLOADS

A.A. Shvalyova, J.A. Kornilova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines the influence of physical culture on the emotional and psychological state of students, as well as the prevention of emotional overload through sports.

Keywords: Sports, stress, physical culture, mental state.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

А.В. Шулаков,¹ Н.К. Скукин²

(¹Новосибирский институт им. генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии России, Новосибирск, Россия; ²Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», Новосибирск, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается опыт кафедры физического воспитания и спорта НГУЭУ по внедрению в образовательный процесс ВУЗа дистанционных образовательных технологий. Предлагаемый комплекс дистанционных образовательных технологий позволил обеспечить освоение обучающимися образовательных программ, целью которых является формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, дистанционные образовательные технологии, универсальные компетенции.

Новые вызовы обществу, в частности коронавирусная инфекция (COVID-19) и как следствие, введение режимно-профилактических мер, существенно повлияли на изменения форм образовательных технологий в высших учебных заведениях. Изменение форм образовательных технологий в высших учебных заведениях потребовало перехода на реализацию образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [1].

Отметим, что в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся [2].

В соответствии с требованиями руководящих документов на кафедре Физического воспитания и спорта НГУЭУ был определен комплекс условий, позволяющий обеспечить освоение обучающимися образовательных программ, в частности по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту».

Необходимо подчеркнуть, что коррекция условий осуществлялась с учетом понимания преподавателями кафедры задачи по формированию универсальной компетенции (УК-7) с учетом запроса образовательной программы. В соответствии с образовательной программой у выпускника должна быть сформирована способность к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Изменение поведенческих реакций по здоровому образу жизни, формирование новых установок, а также потребности в здоровье через знания, умения, навыки появляются на старших курсах. И задача преподавателей помочь новому поколению успешно социализироваться и эффективно адаптироваться в профессиональном сообществе [3].

Укажем, что теоретические аспекты знаний по реализуемым дисциплинам были предложены обучающимся в текстовом варианте на образовательном портале Moodle в форме лекций с последующим тестированием усвоенных знаний [7].

Реализация практической составляющей также осуществлялась на образовательном портале Moodle в форме видеоуроков. Обратим внимание на то, что видеоуроки были разбиты на два блока [7]. Первый блок предполагает самостоятельное повторение физических упражнений за преподавателем, демонстрируемых в представленном видеоуроке с последующим выполнением практического самостоятельного задания [6]. Второй блок позволяет обучающемуся выполнить нормативы, с учетом рекомендаций преподавателя, указанных в видеоуроке. В последующем, для определения уровня развития физических качеств преподавателем, обучающийся самостоятельно записывает видеофрагмент выполнения норматива и пересылает преподавателю для проверки. Несомненно, формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в период перехода на дистанционный формат обучения был бы менее эффективен, если бы преподаватели кафедры не мотивировали обучающихся понимая процессы идентификации.

Необходимо отметить, что механизм идентификации в целях формирования способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности осуществляется через отождествление себя с другой личностью, с преподавателем – носителем ценностей физической культуры, стремление наследовать их через установление эмоциональной связи со значимым человеком, принятие в свой внутренний мир его ценностей и убеждений [5]. Обращаясь к данному варианту действия механизма идентификации, можно сказать, что формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности будет обусловлено личной примерностью преподавателей кафедры, а в равной степени и их авторитетом у обучающихся. Активность механизма идентификации во многом связана с теми событиями (окружающая среда, используемые методические мероприятия, социальные сети) и личностями (профессионалы-практики, кино- и литературные герои и пр.), которые попадают в поле оценки обучающихся, от способа организации рефлексии и эмоционального насыщения акта отношения [4].

С учетом особенностей механизма идентификации для формирования универсальной компетенции (УК-7) на кафедре создали интернет страницу в социальной сети Инстаграм (sport_nsuem7). Создание интернет страницы позволило дополнительно мотивировать обучающихся к формированию необходимой компетенции посредством создания контента о здоровом образе жизни, показа видеороликов спортивной направленности, включающих мероприятия по реализации ВФСК ГТО.

Немаловажную роль в формате дистанционного обучения сыграло методическое сопровождение, основные усилия которого были сосредоточены на создание учебно-методических материалов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту». Также необходимо отметить, что на протяжении реализации дисциплин в период дистанционного обучения было хорошо организовано взаимодействие между преподавателями кафедры и старостами групп. Организованное взаимодействие позволяло своевременно в офлайн формате осуществлять консультации со студентами по порядку организации и проведения занятий.

Таким образом, представленный комплекс условий, осуществляемый во взаимодействии и во взаимосвязи, позволил качественно подойти к вопросу реализации дисциплин «Физи-

ческая культура и спорт», «Элективные дисциплины по Физической культуре и спорту» в формате дистанционных технологий и эффективно осуществить деятельность по формированию способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Братчиков, В.А. Социальная идентификация курсантов вузов МВД России / В.А. Братчиков // дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.04. – Саратов, 2003. – 145 с.
2. Об образовании в Российской Федерации: [федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ: принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Гарант.ру, Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/>.
3. Егоров, А.В. Самообразование студентов средствами физической культуры / А.В. Егоров // Актуальные вопросы образования. Современный университет как пространство цифрового мышления: сб. материалов Международной научно-метод. конф. 28-30 янв. 2020 г. В 3 ч. – Ч 3. – Новосибирск: СГУГиТ, 2020. – С. 125-128.
4. Полухина, М.В. Профессиональная идентификация студенчества / М.В. Полухина // дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.06. – Екатеринбург, 2006. – 179 с.
5. Полякова, Е.С. Образование и идеологическая идентичность: особенности взаимодействия в российском обществе / Е.С. Полякова // дис. ... канд. философ. наук: 09.00.11. – Нижний Новгород, 2013. – 150 с.
6. Шмер, В.В. Использование методик самооценки психического состояния и самоконтроля в физическом воспитании студентов / В.В. Шмер [Электронный ресурс]: практикум. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 56 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87111.html>. – ЭБС «IPRbooks».
7. Интернет ресурсы: Курс лекций «Физическая культура и спорт» Режим доступа: <https://sdo.nsuem.ru/enrol/index.php?id=1183>. Дата обращения 08.04.2021.

IMPLEMENTATION OF PHYSICAL EDUCATION DISCIPLINES AT AN ECONOMIC UNIVERSITY DURING THE TRANSITION TO DISTANCE LEARNING

A.V. Shulakov,¹ N.K. Skukin²

(¹Novosibirsk Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the Russian National Guard Troops, Novosibirsk, Russia; ²Novosibirsk State University of Economics and Management «NINH», Novosibirsk, Russia)

Abstract. The article discusses the experience on the introduction of distance educational technologies into the educational process of the university. The proposed complex of distance learning technologies allowed students to master educational programs, the purpose of which is to form the ability to maintain the proper level of physical fitness to ensure full-fledged social and professional activities.

Keywords: physical education, distance-learning technologies, universal competencies.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И БЛОГОВ В ИНТЕРНЕТЕ С ЦЕЛЬЮ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.В. Эргашева, Г.П. Кузнецова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние глобальной сети Интернет на пропаганду здорового образа жизни разных возрастных групп жителей Казани. Выявлено отношение респондентов к спортивным блогам и какое влияние они оказывают на пользователей.

Ключевые слова: Социальные сети, блог, пользователь, здоровый образ жизни.

Целью работы является анализ эффективности применения социальных сетей в качестве оздоровительной виртуальной площадки, продвижения занятий спортом в широкие круги пользователей.

Рассматриваемая в данной статье тема актуальна, так как люди разных возрастных групп ежедневно используют социальные сети, из которых каждый может черпать для себя важную информацию. Различные интернет платформы являются отличным средством PR-компаний всевозможных сфер деятельности человека. Здоровый образ жизни и спорт не стал исключением, и несмотря на большой интерес в обществе, нуждаются в продвижении и популяризации.

Чтобы оценить воздействие социальных сетей в качестве платформы для пропаганды здорового образа жизни среди жителей Казани, было опрошено 50 человек из разных возрастных групп. Основную массу респондентов составила молодежь в возрасте от 19 до 25 лет (47 %), от 15-18 (8 %), от 26-33 (37 %), старше 34 (8 %). Респондентам был предложен ряд вопросов, на которые они ответили в следующем процентном соотношении:

1. Посещаете ли Вы спортивные клубы, бассейн, тренажерные залы, бани, сауны?

- Спортивные клубы (21,7 %);
- Тренажерный зал (21,7 %);
- Баня, сауна (43,5 %);
- Бассейн (17,4 %);
- Не посещаю, но занимаюсь физкультурой дома (21,7 %);
- Не посещаю/не занимаюсь физкультурой (8,7 %).

2. Считаете ли Вы, что ведение здорового образа жизни – новый тренд в современном мире?

- Да (69,6 %);
- Нет (30,4 %);

3. Участвовали ли Вы когда-нибудь в спортивных марафонах с помощью социальных сетей?

- Да (43,5 %);
- Нет (56,5 %);

4. Используйте ли Вы социальные сети в качестве источника знаний, получения теоретических навыков о занятиях физкультурой, ведения здорового образа жизни?

- Да, ищу необходимую информацию самостоятельно (47,8 %);
- Да, читаю блоги/смотрю видео-блоги проверенных экспертов в сфере ЗОЖ (30,4 %);
- Нет, не доверяю людям в Интернете (21,7 %);

5. Интересуетесь ли Вы спортивными страницами и блогами в социальных сетях?

– Да, в социальных сетях я нахожу соратников, которые мотивируют меня заниматься физкультурой (30,4 %);

– Да, мне интересно наблюдать за спортивным прогрессом других людей (43,5 %);

– Да, из них я черпаю для себя полезную информацию, которую активно применяю или собираюсь применить в будущем (34,8 %);

– Нет, не интересуюсь (13 %);

6. Проверяете ли Вы информацию о занятиях физкультурой, рекомендации о питании, получаемые из Интернета?

– Да, обязательно проверяю информацию через несколько источников (65,2 %);

– Нет, доверяю мнению людей в Интернете (34,8 %);

7. Посоветовались бы Вы со специалистом, перед тем как следовать диете или плану тренировок из Интернета?

– Обязательно, потому что ко всему нужен индивидуальный подход (52,2 %);

– Нет, ориентировался бы на свои ощущения (47,8 %);

8. Согласны ли Вы с мнением, что Интернет и социальные сети могут оказывать положительное воздействие на формирование здорового образа жизни среди пользователей?

– Да (87 %);

– Нет (13 %);

9. Повысилась ли бы Ваша мотивация, если человек рассказывает в своем блоге о личном успехе в сфере ЗОЖ?

– Да (78,3 %);

– Нет (21,7 %);

10. Следуете ли Вы новым направлениям в сфере ЗОЖ, пропагандируемых в Интернете (детокс, воркаут, веганство, сыроедение)?

– Да, но подхожу к ним очень избирательно (39,1 %);

– Нет, не считаю новомодные направления полезными для здоровья (60,9 %);

11. Посетили бы Вы городское спортивно-оздоровительное мероприятие по рекомендации читаемого Вами блоггера?

– Да (60,9 %);

– Нет (30,9 %);

На основании ответов, полученных в ходе социологического опроса, были сделаны следующие выводы:

1. Социальные сети могут нанести как положительный эффект – 83 % (распространение публичных страниц, мотивирующих своих читателей на ведение активного и здорового образа жизни, возможности объединения единомышленников, распространения норм здорового образа жизни), так и отрицательный – 21,7 % (в виду недостоверности информации, преподнесения ошибочных мнений как фактов) в формировании здорового образа жизни современного человека.

2. Интернет-блоги и сообщества вызывают большой интерес и доверие у своих читателей в сфере поддержания и укрепления здоровья (78,3 %), однако пользователи относятся избирательно к информации, публикуемой в Интернете (65,2 %).

3. Популяризация спорта и оздоровление населения, как городская или государственная программа, могут быть осуществлены через интернет-блоги, имеющие влияние на своих читателей (60,9 %).

USE OF SOCIAL NETWORKS AND BLOGS ON THE INTERNET TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE

O.V. Ergasheva, G.P. Kuznetsova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article examines the influence of the global Internet on the promotion of a healthy lifestyle of various age groups of residents of Kazan. The respondents' attitude to sports blogs and their influence on users are revealed.

Keywords: Social networks, blog, user, healthy lifestyle.

СЕКЦИЯ 2

**ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ
В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Д.Х. Абуляйла, Р.Г. Сарвардинова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены понятие, возможность и эффективность занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья, получены данные исследования, а также выявлены основные факторы, влияющие на здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, тренировки, работоспособность, стрессоустойчивость, профилактика.

Актуальность темы статьи состоит в том, что технологический прорыв, сопровождающий человечество последние несколько десятилетий, значительно повлиял на образ жизни людей. Умственный труд заменил физический, возросла гиподинамия, на этом фоне снизилась функциональная возможность. Ученые утверждают, что двигательная активность будет являться оптимальной только для 33 % людей, еще 32,5 % просто не занимаются физической культурой, остальные делают это эпизодически или реже раза в неделю [1]. Таким образом, активных и полностью здоровых людей становится все меньше, чем постоянно обращающихся к врачам с различного рода заболеваниями.

Целью работы является определение эффективности физической культуры для формирования здорового образа жизни.

В связи с заявленной целью, были определены следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по рассматриваемому вопросу;
2. Определить составляющие здорового образа жизни;
3. Определить эффективность занятий по физической культуре.

В качестве метода исследования проведен социологический опрос.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ключом к физическому и умственному долголетию, а также нравственному совершенствованию. Несомненно, количество лиц, одобряющих и непосредственно проповедующих ЗОЖ в России, растет день ото дня. Вместе с этим, необходимо отметить, что всегда есть, куда расти, и что наша страна еще не исчерпала возможности по привлечению молодежи к здоровому образу жизни.

Физическая культура – это способ укрепить свое здоровье. Самая простая формулировка термина «здоровье» – это отсутствие у живого организма различных недугов и болезней,

которые ограничивают возможности его жизнедеятельности. В более широком смысле здоровье – это благоприятное состояние как физического и духовного, так и социального благополучия человека [4]. Поэтому очень большое значение имеют занятия спортом в повседневной жизни.

Исследования показали – те люди, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают большей коммуникабельностью и общительностью.

В результате проведенного социологического опроса было выявлено, что студенты, занимающиеся спортом, обращаются с проблемами, связанными со здоровьем реже, чем те, кто занимается периодически, или вовсе не посещает занятия по физической культуре.

Из 83 опрошенных студентов в возрасте 20 лет – 35 занимаются 1 раз в неделю или реже (группа А), 32 занимаются 2-3 раза в неделю (группа Б), 16 – чаще (группа В). Из группы А 18 опрошенных обращаются к врачам почти ежемесячно, из группы Б – 9, а из группы В – 4 респондента. Из группы А 17 человек обращаются с проблемами со здоровьем 5 или меньше раз в год, из Б – 23, а из В – 13.

К базовым пунктам здорового образа жизни относятся следующие:

1. Сбалансированный и хорошо организованный режим дня и питания, который должен быть подобран для каждого индивидуально в соответствии с его биоритмами;
2. Занятия спортом и двигательная активность;
3. Избегание стрессов и нервного напряжения;
4. Запрет на вредные привычки [3].

Во время занятий спортом человек воспитывает в себе выдержку, эмоциональный контроль, стойкость, способность четко управлять своими действиями, что не мало важно для здорового человека.

Приоритетной задачей общества является введение в моду здорового образа жизни. С одной стороны, задача сложная и многомерная, а с другой, в век информационных технологий нет ничего невозможного. Прежде всего, это работа в сети интернет.

На сегодняшний день на просторах отечественной сети существует несколько особо крупных проектов по привлечению молодежи, да и всего населения, к активным занятиям физической культурой и спортом. Блогеры и другие любители здорового образа жизни создают информационные сайты, на которые выкладывают различную информацию о видах спорта. В настоящее время в социальных сетях создаются группы любителей бега, любителей совместных прогулок на лыжах, групповых катаний на коньках, игры в хоккей и т.д. Данные сайты не изменяют своей направленности, они пропагандируют занятия спортом среди всех слоев населения. Это яркий пример того, как можно использовать сеть интернет в данной проблеме.

В заключении стоит сказать, что спорт в настоящее время является объектом пристального внимания и интерес к нему с каждым годом растет. Поэтому, чтобы интерес к нему не угасал, необходимо качественная поддержка со стороны различных организаций, занимающихся социальными проектами и организующих спортивно-массовые мероприятия. Только так можно рассматривать в будущем еще больший интерес к спорту со стороны не только студентов, но и всех граждан различных возрастов, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста. При таком раскладе можно прогнозировать, что здоровье людей в будущем будет на достаточно высоком уровне, а положительно относящихся к спорту людей станет гораздо больше.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Веденева, Е.Л.* Бег, как наиболее доступный вид нагрузки для самостоятельного поддержания физической подготовки / Е.Л. Веденева, О.Н. Юртаев // Барнаульский Вестник. – 2018. – № 1. – С. 260-261.
2. *Егорова, А.Д.* Влияние физической культуры на умственную работоспособность студентов / А.Д. Егорова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 346-349.
3. *Красилов, О.В.* Влияние утомления на работоспособность организма в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / О.В. Красилов, С.В. Мананников, Е.В. Мальченков // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2017. – № 15-2. – С. 153-155.
4. *Савельева, О.В.* Некоторые аспекты выполнения комплексной программы «СГЭУ – вуз здорового образа жизни» / О.В. Савельева, Л.А. Иванова // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 167-169.

PHYSICAL EDUCATION AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

D.Kh. Abulaila, R.G. Sarvartdinova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines the concept, possibility and effectiveness of physical education to strengthen one's own health. We received data from the research and identified the main factors affecting health.

Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, exercise, performance capacity, stress resistance, prevention.

ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК НА СТАБИЛЬНОСТЬ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

А.М. Гайнутдинов, Е.Б. Титова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н.Туполева-КАИ, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о прыжках в длину, исследования о стабильности разбега в прыжках в длину.

Ключевые слова: Прыжки в длину с разбега, двигательная установка, спорт.

Целью нашей работы является изучение вопроса влияния двигательных установок на стабильность разбега для повышения спортивного мастерства прыгунов в длину с разбега.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов прыгунов в длину.

Для достижения поставленной цели выполнялись следующие задачи:

1. Изучение специальной литературы;
2. Проведение, исследование тренировочного процесса с точки зрения влияния двигательных установок на стабильность разбега в прыжках в длину;
3. Анализ полученных результатов исследования;
4. Разработка рекомендаций по применению результатов исследования в тренировке спортсменов в прыжках в длину.

Прыжки в длину с разбега – это скоростно-силовое упражнение. Принято условное деление фаз прыжка в длину с разбега на части: разбег, отталкивания, движение в полете, группировка и приземление. В разбеге прыгуны должны не только иметь высокий уровень спринтерской подготовленности, но и уметь реализовывать свой скоростной потенциал. Реализация скоростных возможностей в разбеге оценивается коэффициентом реализации скорости, который показывает, на сколько процентов прыгуны используют свои скоростные возможности в разбеге. Скоростные возможности прыгунов, специализирующихся в горизонтальных прыжках, проявляются в умении набрать высокую скорость на последних шагах разбега. Чем выше скорость, тем больше при прочих равных условиях вероятность показа высокого соревновательного результата.

Для решения обозначенных задач нами использовались следующие методы исследования: изучение и обобщение научно-методической литературы; проведение наблюдения и экспериментов; тестирование; и др.

На основе изученных научно-методических источников и специальной литературы проводились исследования во время тренировочного процесса с точки зрения влияния двигательных установок на стабильность разбега в прыжках в длину. Нами обследовалась группа спортсменов легкоатлетов прыгунов в длину г. Казани, являющиеся студентами высших учебных заведений. Обследования проводились во время тренировочных процессов. Группа спортсменов однородна по возрасту, антропометрическим данным и спортивным результатам. Для выявления влияния различных двигательных установок на стабильность разбега в прыжках в длину, нами проводилось исследование при выполнении упражнения с разбега на 30 м с хода, как без двигательной установки, так и с выполнением двигательной установки «Бежать около предельно быстро, сохраняя мышечное чувство свободы и взаимосвязи движений» (табл. 1).

Таблица 1

Ф.И.О исследуемого	Результат разбега без двигательной установки (в секундах)		Результат разбега с двигательной установкой (в секундах)	
	1	2	1	2
Гайнутдинов А.М.	2.92	2.88	2.90	2.89
Федотов М.А.	2.86	2.95	2.84	2.90
Брайнин С.А.	2.96	2.96	2.92	2.99

Проведенные исследования позволяют сказать, что анализ параметров движения в тестовых упражнениях показал стремление спортсменов поддержать оптимальную скорость разбега в каждой попытке во время тренировки, как без двигательной установки просто выполняя упражнение, так и с двигательной установкой тренера. Однако темп в динамике разбега в каждой последующей попытке либо снижался или был нестабилен, либо повышался, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Можно предположить, что возрастало утомление спортсменов, а значит, снижались показатели результативности. В связи с чем можно сделать вывод, что развитая скоростная выносливость так же способствует достижению высоких результатов.

Второе задание было, это исследования тестовых прыжков в длину с разбега с двигательной установкой и без двигательной установки (табл. 2).

Таблица 2

Ф.И.О исследуемого	Результат прыжков без двигательной установки (в метрах)		Результат прыжков с двигательной установкой (в метрах)	
	1	2	1	2
Гайнутдинов А.М.	6.50	6.55	7.00	6.98
Федотов М.А.	6.40	6.48	6.86	6.90
Брайнин С.А.	6.23	6.33	6.77	6.82

Нами проверялась гипотеза стабильности разбега в прыжках в длину, а также улучшения эффективности подготовки и результативности спортсменов на соревнованиях и тренировках после выполнения двигательной установки «Бежать около предельно быстро, сохраняя мышечное чувство свободы и взаимосвязи движений».

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующее заключение, теоретически и экспериментально в работе доказана возможность повышения результатов прыжка после выполнения двигательной установки за счет стабильности разбега в тренировочном процессе в прыжках в длину. Анализ полученных данных показал, что в условиях соревнований прыжки в длину выполняются, не всегда стабильно, со значительными нарушениями темпа и ритма в заключительной части разбега. Прыгуны, особенно низкой квалификации, стремятся к необоснованному завышению скорости перед отталкиванием, что говорит о неумении контролировать ее на различных участках. Впоследствии это приводит к перестройке двигательных действий перед отталкиванием, их ухудшению в отталкивании и в полетной фазе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов, С.В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки / С.В. Антонов: автореф... дис. канд. пед. Наук. – М., 1991. – С. 20-22.

THE RESULTS OF THE EFFECT OF MOTOR SETS ON THE STABILITY OF THE RUNUP IN LONG JUMPS

A.M. Gainutdinov, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about the long jump, research on the stability of the run in the long jump.

Keywords: long jumps with a takeoff run, motor set, sport.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А.Р. Гибадуллина, Р.Г. Сарвартдинова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье студента. Рассмотрено влияние физических упражнений на самочувствие обучающегося. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для поддержания здоровья студентов во время учебы.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, студенты, здоровье, спорт.

Актуальность темы исследования состоит в том, что забота о состоянии здоровья имеет большое практическое и социальное значение в практике каждого человека. Выполнение упражнений является ежедневной профилактикой и необходимым атрибутом для сохранения здоровья, правилом, которое должно войти в повседневную жизнь. Спорт играет большую роль в жизни человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, нам кажется, занятия спортом поднимают настроение. Занятия физической культурой – это компенсация того, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д. [3, С. 10].

Целью исследования явилось привлечение внимания студентов к проблеме сохранения здоровья. В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие задачи:

1. Изучить упражнения для сохранения и улучшения здоровья;
2. Выявить динамику ухудшения здоровья при невыполнении регулярных упражнений;
3. Определить упражнения, которые стоит выполнять для поддержания здоровья.

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп. В исследовании принимали участие обучающиеся 1 курса КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В состав 1 группы вошли – 28 студентов (15 девушек, 13 юношей). В состав 2 группы – 22 обучающихся (10 юношей, 12 девушек). 1 группа выполняла каждый день: подъем колена к локтю, планка, приседания, растяжка мышц. 2 группа в это время никаких упражнений не выполняла. Через месяц таких занятий в контрольной были выявлены незначительные жалобы (у 60 % участников группы), на ухудшения здоровья: быстрая утомляемость, частые перепады настроения, боли в спине. В экспериментальной группе жалоб на ухудшение не было, однако были замечены улучшения: студенты стали меньше уставать, уменьшились боли в зоне поясницы. В ходе проведенного исследования, авторы определили, какие наиболее простые упражнения на их взгляд, стоит выполнять для сохранения здоровья студента.

Упражнения, рекомендованные к выполнению:

1. Медленный бег;
2. Различные наклоны (наклон прогнувшись, руки на поясе; наклон вперед-книзу, руки на поясе; наклон вправо, руки на поясе; наклон назад, руки на поясе; наклон в широкой стойке с захватом; наклон с обхватом; наклон в широкой стойке, руки на поясе и др.);
3. Приседание на носках;
4. Круговые вращения плечами [4, С.20].

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь желаемого эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Вот три главных принципа, которые легко запомнить [2, С. 33].

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут;
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, а целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни [1, С. 17].

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика;
2. Ежедневная физкультпауза;
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю)

[1, С. 17].

В заключении можно отметить, что грамотно составленная программа тренировок с умеренным количеством силовых упражнений и правильный рацион питания поможет укрепить весь организм. Регулярные занятия физической культурой и спортом дают возможность организму адаптировать свое здоровье, выработать и укрепить иммунитет, тем самым противостоять различным формам заболеваний. Необходимо понять, что даже обычные прогулки на свежем воздухе будут способствовать улучшению здоровья.

Как показали исследования и спортивная практика, умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний) способствуют улучшению или стабилизации общего физического развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виноградов, П.А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие для учеб. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Совет спорт, 1996. – 587 с.

2. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. (Пробл. и перспективы использ. средств массовой информ. в их пропаганде) / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 286 с.

3. *Марьясис, В.В.* Берегите себя от болезней / В.В. Марьясис. – М. – 1992. – 55 с.

4. *Космолинский, Ф.П.* Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский. – М.: Знание, 1983. – 63 с.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENT'S LIFE

A.R. Gibadullina, R.G. Sarvardinova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the impact of physical education on the health of the student. The effect of physical exercise on the well-being of the student is considered. Recommendations on how to do physical exercises to maintain the health of students during their studies are given.

Keywords: exercises, physical education, students, health, sports.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

А.В. Дмитриев, Т.Ю. Покровская

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние пандемии COVID-19 на физическую активность человека, обозначены ограничительные меры, введенные в городах Российской Федерации. Приведены статистические данные о двигательной активности людей во время изоляции и карантинных мер на весну 2020 года по сравнению с весной 2019 года. Даны практические рекомендации по организации и проведению тренировок в домашних условиях.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, пандемия, спорт, режим самоизоляции, студенты.

Весной 2020 года весь мир оказался охваченным новой инфекцией COVID-19, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2. Ограничения, введенные в связи с пандемией, оказали значительное воздействие на многие сферы жизни – социальную, политическую, экономическую, культурную. Для предотвращения дальнейшего распространения коронавирусной инфекции повсеместно был введен режим самоизоляции, многие люди лишились работы. Повсеместно предприятия и организации переводились в режим удаленной работы. Образование в вузах, школах, колледжах приобрело формат дистанционного обучения. Все это в совокупности отразилось на психическом и физическом здоровье обучающихся, что и обосновывает актуальность рассматриваемой темы [3].

Целью исследования явилось выявление влияния пандемии и мер изоляции на физическую активность человека, а также предложение техник поддержки физического здорового состояния.

Исходя из заявленной цели выделим следующие задачи:

1. Рассмотреть статистику физической активности студентов;
2. Обозначить важность тренировок в домашних условиях;
3. Предложить способы их проведения.

Методы исследования: анализ статистики, изучение научной литературы, социологический опрос.

Изоляция ограничила ежедневную двигательную активность почти каждого человека, что пагубно отразилось не только на здоровье, но еще и усугубило положение тех лиц, которые имеют различные заболевания.

Согласно проведенного исследования, весной 2020 года ежедневная активность людей снизилась в среднем во всем мире примерно на 12 % по сравнению с весной 2019 года. Самыми популярными видами спорта в период изоляции стали ходьба и тренировки на велотренажерах. Резко возросло количество тренировок по подъему по лестнице, данные показатели выросли на 525 %. По сравнению с 2019 годом, когда более половины всех занятий в помещениях являлись силовыми, весной 2020 года около половины всех тренировок основаны на кардио-упражнениях, при условии того, что человек имеет соответствующие условия [4].

В этой связи становится актуальным вопрос о проведении тренировок в домашних условиях. Новизна исследования заключается в том, что, опираясь на статистические данные, авторы разработали рекомендации для проведения тренировок в домашних условиях, для поддержания двигательной активности. Такой вид физической активности, безусловно, не заменит занятий со специальным спортивным инвентарем и профессиональным преподавателем, но станет хорошей альтернативой, помогающей сохранить здоровье и держать мышцы в тонусе.

Домашнее пространство, если оно не ограничено, можно оборудовать простыми тренажерами и снарядами: турник, разборные гантели, резиновые жгуты, эспандер и т.д. Если такое приобретение не представляется возможным, то в качестве спортивного снаряжения предлагается использовать домашние подручные средства. Например, вместо гантелей небольшого веса можно взять бутылки с водой, скакалку, которая к примеру, способна заменить любая толстая веревка.

Если человек ранее до пандемии не занимался спортом, то не стоит сразу начинать с длительных, серьезных тренировок. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно, по мере улучшения физических качеств, это является первым фундаментальным принципом.

Второй принцип – последовательность, так, например, разминка начинается с мелких групп мышц, с постепенным переходом к более крупным, сверху вниз.

Третий принцип индивидуализация – построение программы занятий, выбор упражнений должен основываться на индивидуальных особенностях организма, с учетом заболеваний.

На базе кафедры ФКиС КНИТУ-КАИ был проведен социологический опрос студентов второго курса, в котором приняли участие 150 обучающихся, из них 80 юношей и 70 девушек, что соответствует генеральной совокупности названного вуза (табл. 1).

Таблица 1

Вопрос	Ответ юношей, %		Ответ девушек, %	
	положительный	отрицательный	положительный	отрицательный
Считаете ли вы необходимыми занятия спортом во время ограничительных мер?	88	12	94	12
Занимаетесь ли вы спортом на самоизоляции, находясь дома?	52	48	54	46
Стали ли вы заниматься больше в новых условиях пандемии?	11	89	26	74

Одним из следствий пандемии коронавируса является популяризация онлайн-формата организации спортивных тренировок, что, в свою очередь, ведет к распространению здорового образа жизни среди населения. Особенно большое распространение получили такие виды занятий, как йога, фитнес, стретчинг [2].

Безусловно, что несомненными преимуществами домашних тренировок являются экономия денежных средств, возможность разнообразия тренировок по своему усмотрению, экономия времени, так как исключается время в пути и сборы, а также психологически комфортная обстановка [4], но невозможно ни одним онлайн-занятием заменить общение с преподавателем, со сверстниками, получить определенные коммуникативные навыки.

В заключении отметим, что стиль жизни студентов после введения ограничительных мер претерпел значительные изменения, это отразилось на их двигательной активности, о чем свидетельствует статистика. Наиболее значимыми являются выводы о том, что люди, которые вели наиболее активный образ жизни, стали еще больше времени посвящать спорту. Напротив, обучающиеся, которые вели малоподвижный образ жизни, стали еще меньше двигаться. Получается, что выбор в пользу своего здоровья, а значит и ведение активного образа жизни – это сознательный выбор молодежи, которые понимают всю значимость своего физического состояния и прямого влияния его на качество жизни, на результаты работы. Студенты, ведущие активный образ жизни, становятся более жизнестойкими и конкурентоспособными на ранке труда по сравнению с теми, кто пренебрегает спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев, А.С. Машичев // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 489-490.
2. Юдин, Б.Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б.Л. Юдин, А.С. Машичев // Молодой ученый. – 2020. – № 21 (311). – С. 246-247.
3. Указ Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» // Собрание законодательства Российской Федерации. 06.04.2020. № 14 (часть I) ст. 2082.
4. Корольчук, А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / А. Корольчук [Текст]: // Fit-test: [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx> свободный (22.05.2020).

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING A PANDEMIC

A.VI. Dmitriev, T.Yu. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article is devoted to the impact of the COVID-19 pandemic on human physical activity, and describes the restrictive measures introduced in the cities of the Russian Federation. Statistical data on people's motor activity during isolation and quarantine measures for the spring of 2020 compared to the spring of 2019 are presented. Practical recommendations for organizing and conducting home training are given.

Keywords: physical education; health; pandemic; sports; self-isolation; students

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Ю.В. Зайцева, Т.Н. Петрова

*(Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического
университета, г. Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о возможности использования подвижных игр с элементами волейбола на занятиях по физической культуре и спорту со студентами для освоения технических приемов и простейших технико-тактических действий.

Ключевые слова: подвижные игры, волейбол, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Актуальность. Современная система вузовского образования нацелена на решение двух главных проблем подготовки будущих специалистов: *первая* – создание оптимальных условий обучения на фоне интенсификации учебного процесса с целью подготовки высококвалифицированных, инициативных, креативных и стрессоустойчивых специалистов, и *вторая* – использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья и т.п. В таких противоречивых условиях организации учебного процесса физическая культура и спорт, независимо от формы проведения – самостоятельных или организованных, сохраняют свою ценность и значимость. В рабочей программе по элективной дисциплине по физической культуре и спорту определены классические виды спорта, используемые на занятиях со студентами [2]. Однако, так как процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с каждым днем растет, то полноценное использование спортивных игр, в частности волейбола, становится невозможным. В такой ситуации основным видом физических упражнений становятся подвижные игры с элементами волейбола.

Таким образом, мы определили проблему исследования – какие подвижные игры с элементами волейбола являются оптимальными?

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Чебоксарского института (филиал) Московского политехнического университета с применением следующих методов – теоретический анализ методической литературы и Интернет-источников, педагогическое наблюдение, обобщение практического опыта.

Результаты исследования. Физическая культура и спорт в нашем вузе охватывают студентов обоего пола с различным уровнем физической подготовленности, физического развития, и главное, с различными показателями здоровья. В такой ситуации применение подвижных игр с элементами волейбола является очень актуальным. Волейбол один из самых популярных спортивных игр, которая изучается и используется в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту. Она достаточно популярна среди студентов. Для них игра в волейбол является социально значимым фактором [3].

В учебно-воспитательной работе по физической культуре подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола применяются как для изучения и совершенствования приемов игры

в защите и нападении, тактическим действиям, а также для общей физической подготовки [1, 5]. Подвижные игры в нашей практике применялись по следующей методике:

– На первых занятиях, после определения степени осведомленности и технической подготовленности студентов по волейболу, нами были подобраны и проводились подвижные игры для выработки и закрепления правильной стойки – «Салки» с различными заданиями для принятия стойки или осаливание не рукой, а волейбольным мячом и т.д.

– Далее внедрялись подвижные игры с перемещениями и передачами мяча. Это могут быть такие упражнения по технике в виде игр: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)», «Передал - садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» и т.д.

– Технические приемы в нападении включают в себя такие действия, как прием и передача мяча. Для выработки навыков приема мяча нами использовались такие игры, как «Быстрой отбей», «Только снизу», «Встречная эстафета».

– По мере усвоения технических приемов в защите и нападении в учебный процесс были включены подвижные игры с подачами мяча и нападающим ударом. Упражнения выполнялись в группе и через сетку. К таким играм можно отнести «Самый меткий», «Охотники и утки», «Прыгающий мяч», «Бомбардиры» и т.д.

– Далее на учебных занятиях уделялось время для отработки простейших тактических действий. Определенная группа подвижных игр является подходящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в той или иной мере воспитывают у занимающихся умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону.

Кроме этого, на занятиях физической культурой использовались «облегченные» варианты упражнений: прием мяча сверху, снизу (ладонью, кулаком и т.д.); передачи мяча в парах, тройках (любой частью тела); прием подач; подачи (кулаком, броском); игра в защите; нападающие удары с задней линии после передачи (одной рукой, двумя руками – перебрасывание); перебрасывание одной рукой ударом снизу, двусторонние игры в различных составах, развивающие упражнения и т.д.

Большое внимание на занятиях по физической культуре и спорту с применением элементов волейбола уделялось эстафетам с включением в них специальных заданий, направленных на развитие ловкости, быстроты реакции, умения управлять своим телом в необычных условиях опорного и особенно безопорного положения. Эстафеты строятся по типу преодоления полосы препятствий с выполнением отдельных заданий. Задания представляют собой перемещения различными способами, прыжки на одной и обеих ногах также в необычных положениях, повороты на 360° во время движения, остановки и рывки с места и т.п. [4, 5].

Необходимо разнообразить не только условия прохождения дистанции, но и стартовые положения. Такими положениями могут быть: стойки волейболиста, сидя на полу, лицом и спиной в направлении движения, лежа на животе или на спине, головой или ногами к стартовой линии и т.п.

Выводы. Таким образом, педагогическое наблюдение и анализ практического опыта показали, что студенты успешно могут освоить технику игры в волейбол при методически правильном использовании имеющихся средств волейбола, в частности при применении подвижных игр с элементами волейбола. Эффективность занятий повышается, если при проведении занятий с различными по составу группами соблюдать режим правильного дозирования, адаптировать технические приемы во взаимосвязи с имеющимися особенностями физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья у студентов и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бундина, А.Ю. Актуальные вопросы развития скоростно-силовых способностей студентов техникума, занимающихся волейболом / А.Ю. Бундина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 127-132.

2. Бундина, А.Ю. Организация и содержание учебно-воспитательных занятий по физической культуре и волейболу в условиях техникума / А.Ю. Бундина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 507–513.

3. Иванов, Е.Н. Спортивная подготовка студентов-волейболистов в вузе / Е.Н. Иванов, Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 14-15 ноября 2020 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИГУ-КАИ, 2020. – С. 458-460.

4. Петрова, Т.Н. Разработка проекта физической подготовки юных волейболисток / Т.Н. Петрова, А.В. Калеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 310-313.

5. Петрова, Т.Н. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14-15 лет / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко, А.И. Коняева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула: ТулГУ. – 2020. – Вып.1. – С. 68-75. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-10109.

OUTDOOR GAMES WITH ELEMENTS OF VOLLEYBALL IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

J.V. Zaytseva, T. N. Petrova

*(Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University, Cheboksary,
Russia)*

Abstract. This article describes general information about the possibility of using outdoor games with elements of volleyball in physical education and sports classes with students to master techniques and the simplest technical and tactical actions.

Keywords: outdoor games, volleyball, technical training, tactical training.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЙСБОЛ-5 НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

А.Р. Заринов

Научный руководитель: А.С. Попов

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: Рассмотрена возможность применения спортивной дисциплины Бейсбол 5 (Baseball 5) на занятиях по физической культуре студентов высшего образования. На основе анализа научных источников изучено влияние уличного бейсбола на физическую подготовленность обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, бейсбол 5, бейсбол, учебное занятие.

Бейсбол-5(пять) или Б5 – городская версия классического бейсбола. Это быстрая, молодая и динамичная дисциплина, которая следует основополагающим принципам ее родоначальной дисциплины. В Б5 можно играть везде и, нужен только каучуковый мяч [1].

Для игры понадобится 10 человек, мяч и мел. Мел нужен только для рисования площадки, можно же разметить площадку другими всевозможными способами. Итак, правила Б5 похожи на правила обычного бейсбола. Есть три базы и дом, расположенные квадратом с расстоянием между ними 13м. 10 человек разбиваются на две команды: защита и нападение. Задача первых поймать мяч и доставить его на базу быстрее чем до нее добежит соперник, задача вторых соответственно по очереди вводить мяч в игру подкинув его и ударив, а после добежать к базе до того, как туда доставят мяч.

В условиях нашей страны, в которой бейсбол не так развит, как в других странах, можно использовать учебные занятия для обучения учащихся основам бейсбола, с применением его наиболее простой и удобной разновидности. А также дополнять или адаптировать правила, чтобы процесс проведения занятия был более увлекательным, динамичным и интересным [4].

В 2020 международный олимпийский комитет утвердил бейсбол 5 в спортивную программу юношеских олимпийских игр. Утверждение Б5 стало толчком развития бейсбола в разных странах, в том числе и в России [2].

Б5 относится к играм, для которых основным способом достижения игрового результата является продвижение игрока нападающей команды. Именно поэтому подразумевает улучшение у учащихся вузов реакцию выбора, координацию, а также физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость и сила. Помимо этого, система Б-5 как способ подготовки студентов вуза может быть направлена на улучшение концентрации и тактического мышления. Кроме того, занятия физическими упражнениями с элементами бейсбол-5 способствуют укреплению функционального состояния [3].

Занятия по Б-5 предусматривает регулярные нагрузки общей и специальной направленности, которые основаны на сочетании уникальных игровых двигательных действий и общей физической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия по системе бейсбол 5 подходят для студентов с разным уровнем физической подготовленности. Первую роль в этом спорте играет мышление, а только уже вторую физическая подготовка, к тому же Б5 позволяет легко адаптировать организм занимающихся к разнообразным физическим нагрузкам. При этом меняются упражнения, направленные на улучшение навыков игры.

Бейсбол-5 не предъявляет особых требований к уровню физической подготовленности занимающихся. Он одинаково подходит и для тех, кто только начал совершенствовать свою физическую форму и для тех, кто активно занимается физической культурой и спортом. На учебном занятии чаще всего комбинируется несколько видов деятельности: бег, прыжки, отбивание, работа с тяжелым мячом, упражнения на ловкость, прыжки через барьеры, а также прыжки со скалкой и другие упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности. Занятие по Б-5 делится на несколько частей: подготовительная часть, включающая в себя разминку в спортивном зале или спортивной площадке, и основная часть, состоящая из изучения, отработки двигательных действий и игры между студентами. В конце занятия проводится анализ ошибок, который направлен на улучшение навыков игры и координации на площадке.

Ввиду новизны данной дисциплины – еще не налажено массовое производство инвентаря, а именно мячей. Единственной проблемой, с которой могут столкнуться при внедрении Б-5 в учебную среду, является отсутствие мячей. Но есть решения данной проблемы: замена мяча Б-5 на аналог – теннисный мяч, который почти идеально подходит по характеристикам.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии Б-5 на физическую подготовленность и функциональное состояние студентов высших учебных заведений. Одним из наиболее важных факторов является доступность данного вида спорта, так любой желающий может организовать место для игры почти в любом месте, потому что для этого требуется минимум условий. Также стоит отметить уникальность данного вида спорта, которая заключается в том, что команды являются смешанными, то есть одновременно в игре принимают участие и девушки и юноши, что положительно сказывается на популяризации данного вида спорта среди активной молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальные правила бейсбола-5 [Электронный ресурс]. – URL: <http://baseball5.ru/rules> (дата обращения: 05.03.2021).
2. Официальный сайт федерации бейсбола РФ-5 [Электронный ресурс]. – URL: <https://baseballrussia.ru/?p=4741> (дата обращения: 10.03.2021).
3. Чумаков, А.А. Бейсбол для всех // Олимпизм: истоки, традиции и современность. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – С. 318-321. (дата обращения: 22.03.2021).
4. Чумаков, А.А. Методические рекомендации к обучению студенческому бейсболу // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2017. – С. 232-235. (Дата обращения: 22.03.2021).

FEATURES OF THE APPLICATION OF THE DISCIPLINE BASEBALL 5 IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

A.R. Zaripov

Scientific adviser: A.S. Popov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev - KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The possibility of applying the sports discipline Baseball 5 in the physical education classes of students of higher education is considered. Based on the analysis of scientific sources, the influence of street baseball on the physical fitness of students is studied.

Keywords: Physical education, sports, baseball 5, baseball, training session.

CROSSFIT КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВКИ

И.Р. Илькин, Е.Б. Титова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются положительные и отрицательные воздействия тренировочной методики CrossFit. О ее необходимости внедрения в стандарты тренировок студентов, для поддержания здорового тела и духа.

Ключевые слова: CrossFit, спорт, физическая культура, круговая тренировка.

Актуальность системы CrossFit заключается в том, что его направления постоянно совершенствуются, развиваются и охватывают различные формы двигательной активности. CrossFit как вид физической активности способен удовлетворить весь спектр потребностей занимающихся. В наше время студенты очень мало активны и много находятся в сидячем положении, тренировки обязательны для них. CrossFit развивает все группы мышц, регулярные тренировки будут держать человека в тонусе.

Целью данного исследования является популяризация методики CrossFit среди студентов. В соответствии с поставленной целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить историю создания системы CrossFit.
2. Проанализировать комплексы упражнений.
3. Проанализировать плюсы и минусы системы CrossFit.
4. Сформулировать на основе полученной информации вывод.

Решение поставленных задач осуществлялось методом анализа данных социологических исследований, статистики и литературных источников. В ходе изучения материалов были выделены существенные свойства и особенности предмета исследования. На основе собранной информации был сформулирован вывод. CrossFit – это комплекс тренировок. Грег Глассман разработал систему CrossFit и вместе с Лорен Дженай зарегистрировал в качестве торговой марки корпорацию CrossFit, Inc в 2000 году. Кроссфит это комплекс упражнений и подразумевает под собой соревновательный вид спорта. Кроссфит - включают в себя элементы круговых тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, пауэрлифтинга, бега и других. Кроссфит представляет собой подобие круговой тренировки, упражнения комплекса повторяются и занятие заканчивается, когда спортсмен выполнит заданное количество кругов. Такие тренировки очень сильно развивают выносливость, дыхательную систему и все группы мышц. В комплексе тренировок Кроссфит упражнения подбираются так, чтобы спортсмены могли улучшать силу, ловкость и выносливость. Специалисты выделяют три основных части кросс фита, это гимнастика, силовой тренинг, кардио нагрузки.

Кроссфит гармонично и пропорционально развивает тело. Кроссфит это отличный способ приобщить себя к спорту и здоровому образу жизни, этого очень не хватает студентам в настоящее время. Кроссфитом можно заниматься ежедневно, но нужно контролировать нагрузки.

Плюсы кроссфита, прежде всего, состоят во всестороннем физическом развитии занимающихся. У них, как правило, рельефная и твердая мускулатура. Также занятия развивают

волевые качества, поскольку одним из принципов тренировки является умение перебороть себя. Приступая к комплексу упражнений нужно обязательно его доделать. Занимаясь Кроссфитом можно использовать огромное количество упражнений и их нужно всегда менять, чтобы организм не привыкал. Кроме того, высокая интенсивность занятий способствует снижению лишнего веса, за одну тренировку сжигается около 1000 калорий. При организации правильного питания результат проявляется еще более значительно. В сравнении с другими дисциплинами, занимаясь Кроссфитом эффект от тренировок достигается быстрее. Кроссфит также имеет минусы. Если кроссфитер занимается профессионально, то он должен быть очень хорошо физически подготовлен, потому что из-за большого количества повторений идет сильная нагрузка на сердце и суставы. Спортсмен должен контролировать себя во время тренировок. Тренировка должна приносить только пользу. Нужно всегда рассчитывать свои возможности, выбирая набор упражнений для тренировки. Также из-за больших весов могут быть повреждения, без надзора специалиста заниматься кроссфитом не рекомендуется.

Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет ресурсов по проблеме исследования, можно отметить, что кроссфит в системе упражнений фитнеса является инновационной технологией физической деятельности, набирающий популярность. Данная методика физических тренировок подходит спортсменам всех возрастов и разного уровня подготовки. Эффективность данной методики доказана с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. Система кроссфит поможет студентам всестороннее развивать свое тело и поддерживать его в тонусе, поэтому кроссфит необходимо внедрять в стандартные занятия студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.skyrace.club/primefc/CrossFit-Guide.pdf> (Дата обращения: 23.08.2020).
2. Думенко С.В. Кроссфит как инновационная технология развития физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.sgu.ru/VKR/2017/44-03-01_1033.pdf (Дата обращения: 23.08.2020).
3. CrossFit Inc. Руководство тренера 1-го уровня. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (Дата обращения: 23.08.2020)

CROSSFIT AS AN IMPORTANT ELEMENT OF WORKOUT

I.R. Ilkin, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the CrossFit training method, its pros and cons. The purpose of promoting CrossFit is to promote a healthy lifestyle among students and professional sports.

Keywords: CrossFit, sports, physical education, circular training.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВУЗЕ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

О.В. Ларина

*(Саратовский национальный исследовательский университет имени
Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с проведением тренировочных занятий в вузе в режиме дистанционного обучения. В статье обсуждаются результаты показателей физической подготовленности студенток 1-2 курса, занимающихся в группе ритмической гимнастики в онлайн-режиме.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студентки, тренировочные занятия, упражнения, подготовка.

Повышение качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения и задачами развития российского общества и экономики требует от вузов не только качественно насыщенных по объему информации дисциплин, но и набора образовательных элементов, развивающих студента в личностном и социальном плане.

Одним из решений поставленной задачи стали разработка и внедрение современных педагогических технологий, в том числе дистанционного обучения. До последнего времени дистанционные технологии применялись в основном при обучении слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров, а также студентов высших учебных заведений заочной и очно-заочной формы или имеющих ограниченные возможности здоровья. Однако эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране, в условиях распространения коронавирусной инфекции в 2020 году, внесла коррективы во все сферы жизнедеятельности, в том числе и в систему вузовского образования.

Дистанционное обучение из вспомогательной формы переросло в основную форму взаимодействия и контактной работы с обучающимися практически во всех образовательных организациях. В связи с тяжелой эпидемиологической обстановкой в стране население вынуждено ограничить свою повседневную двигательную активность: выход на улицу только по необходимости; обучение и работа на дому; запрещены посещения спортивных площадок, культурно-массовых мероприятий и др. Студенты вынужденно перешли на дистанционное обучение, что поспособствовало снижению физической подготовленности, а также малоподвижный образ жизни, в данной ситуации, оказывал негативное воздействие на здоровье и качество жизни. Самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи. Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье в этот период.

В условиях пандемии все граждане и студенты перешли на удаленную форму обучения. Необходимо было решить физическое воспитание студентов исходя из их возможностей. В различных странах проводили тестирования студентов, которое было направлено на выявление проблем с которыми они сталкиваются в процессе дистанционного обучения. В основном это проблемы с выполнением упражнений, маленькая площадь проживания, нет возможности вести съемку, родственники, не позволяющие заниматься в таком формате и т.д.

С техническими проблемами столкнулись не только студенты, но и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. Но, в отличие от других дисциплин в выполнении заданий по физической культуре она более остра. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры и др. К материальным проблемам можно отнести отсутствие необходимого спортивного инвентаря, хотя можно подобрать и такие упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования.

К личностным проблемам авторы отнесли стеснительность, застенчивость, внешний вид и другие проблемы. Исходя из выше изложенного, было решено использовать лекции, тестирования, практические занятия и индивидуальные упражнения. Далее было решено разработать специальную модель для проведения занятий. Разработанная модель реализации образовательных дисциплин цикла «Физическая культура» с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий включает в себя:

1. Все учебные занятия проводятся с применением сервисов и ресурсов платформы Zoom.us. Платформу Zoom рекомендуется использовать для видеоконференций (лекций, семинаров, консультаций, установок на практические занятия и т.п.).

2. Платформа электронной информационно-образовательной среды (ИОС). Платформа используется для размещения учебно-методических материалов (конспекты лекций и методические рекомендации по организации самостоятельных занятий и видеокомплексы физических упражнений, примерные тесты и вопросы к устному и письменному опросу по разделу, образцы «Дневник самоконтроля», методики выполнения функциональных проб, требования физической и технико-тактической подготовленности), сохранения работ обучающихся, проведения тестовых занятий и контрольных мероприятий.

3. Для организации видеоконференций преподаватель использует постоянный идентификатор персональной конференции. Все учебные занятия проводятся согласно расписанию;

4. Преподаватель заранее планирует ход занятия, определяя регламент его проведения. Каждое занятие начинается с видеоконференции (длительностью 30 – 40 минут), на которой необходимо представить регламент проведения занятия, дать необходимый теоретический материал и задания, ответить на возникающие у студентов вопросы;

5. Необходимость второго, третьего и последующие подключения (видеоконференции) на текущем занятии определяется преподавателем в зависимости от вида занятия и планирования его хода (лекция, семинар, контроль, практика и т.д.);

6. При отсутствии технической возможности присутствия обучающихся на занятии в онлайн-режиме, допускается использование практики видеотчетов о самостоятельной работе по теме занятия.

Также были выпущены следующие требования к прохождению промежуточной аттестации:

- Оценка за посещаемость
- Оценка знаний теоретических, методико-практических и организационных основ физической культуры и спорта (тестирование, устный и письменный опрос по разделу, экспертная оценка дневника самоконтроля);
- Оценка за результат физической подготовленности (сдача нормативов), письменная (творческая) работа (для временно освобожденных) или учет динамики роста физической подготовленности (индивидуальный подход с учетом заболеваний студентов);

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что у дистанционного образования есть как положительные, так и отрицательные моменты. Кому-то больше по душе такое образование и работа. Появляется больше времени провести дома с семьей, найти время для себя

и своего хобби, саморазвитие. Люди находят в этом свою изюминку. Но, некоторым не хватает практики, знаний в определенных заданиях. Общения или же усвоение информации происходит лучше при очном обучении. Таким людям довольно сложно. Но, ко всему можно найти подход.

Было выявлено, что в режиме дистанционного обучения нет методик и комплексов упражнений, для поддержания и улучшения общей физической подготовленности занимающихся. В связи с этим была составлена программа дистанционного обучения, включающая специальные упражнения и способы их выполнения, направленные на развитие общей физической подготовки. Данная программа включала: комплексы упражнений, в которые входили упражнения со скакалкой, специальные упражнения для развития координационных способностей и упражнения для развития силовой и общей выносливости [1].

Было проведено тестирование общей физической подготовленности студенток 1-2 курсов в режиме онлайн. Были подобраны тесты наиболее информативные и простые в выполнении: прыжок в длину с места; прыжки через скакалку (количество раз за 60 секунд); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.); одновременное поднимание ног и рук из положения лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.); наклон вперед стоя на гимнастической скамье; бег на месте в течении 2 минут; сгибание и разгибание рук в упоре на коленях. Тренировочные занятия проходили по общепринятым нормам, 2 раза в неделю по 90 минут. Выполнялись: беговые и прыжковые упражнения на месте, упражнения специальной направленности на гибкость и координационные способности; комплексы танцевальных и гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение; упражнения на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресс, а также дыхательные упражнения йоги [2].

Техника элементов объяснялась заранее, а также объяснения и рекомендации по выполнению элемента проговаривались как до, так и во время выполнения. Помимо этого, занимающиеся изучали фото и видео материалы с правильным выполнением упражнений. Это делалось с целью довести студента до технически верного исполнения упражнения. По мере возможности тренирующихся, нагрузка увеличивалась. Количество повторений одного упражнения определялось тренером, увеличиваясь с каждой тренировкой на одно – два повторения. Время отдыха составляло 30 секунд, время отдыха между сериями составляло 60 секунд, максимальное количество серий – три. На тренировочных занятиях использовались различные методы совершенствования физических качеств [3].

Установлены значительные увеличения следующих показателей: пассивной гибкости; скоростно-силовых способностей; общей выносливости; скоростных способностей; силовой выносливости рук и плечевого пояса. У девушек, занимающихся в онлайн режиме через 10 месяцев занятий, не только сохранилась физическая форма, но и произошли положительные изменения показателей общей физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ларина, О.В.* Педагогическая технология формирования физической культуры учащейся молодежи / О.В. Ларина // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы Материалы VII Международной научной конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 219-224.

2. *Павленкович, С.С.* Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах / С.С. Павленкович // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. –М.: Изд-во АСОУ, 2020. – № 2-1. – С. 233-240.

3. Ларина, О.В. Формирование физической культуры личности студентов с использованием оздоровительных технологий / О.В. Ларина // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – М.: Изд-во «Академия социального управления», 2019. – № 2. – С. 146-153.

CONDUCTING RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES AT THE UNIVERSITY IN THE DISTANCE LEARNING MODE

O.V. Larina

(Saratov National Research State University. Saratov, Russia)

Abstract. The article deals with the problems associated with conducting training sessions at a university in the distance-learning mode. The article discusses the results of indicators of physical fitness of 1st-2nd year students engaged in rhythmic gymnastics group in online mode.

Keywords: distance learning, female students, training sessions, exercises, training.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Н.А. Попованова, В.М. Кравченко, В.С. Зоммер

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия)*

Аннотация. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) достижение определенного уровня физической подготовленности средствами физической культуры требует создания и применения механизмов здоровьесбережения в процессе обучения в вузе. В статье рассмотрено использование современных здоровьесберегающих технологий на примере КГПУ им. В.П. Астафьева.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающие технологии, вуз, физическая культура, ограниченные возможности здоровья.

Важность использования современных здоровьесберегающих технологий в высшей школе обусловлена тем, что одной из основных проблем является увеличение числа студенческой молодежи, имеющей отклонения в состоянии здоровья. Растущая интенсивность учебной нагрузки, дефицит двигательной активности отрицательно влияют на здоровье студентов. Особенно острой эта проблема стала в период пандемии новой коронавирусной инфекции в 2020-2021 году. В связи с введением ограничительных мер студенты высших учебных заведений были переведены на обучение с использованием исключительно дистанционных технологий. Наибольшее число трудностей возникло при проведении занятий по физической культуре в электронной среде университета. Физическая культура в вузе – это учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с развитием жизненно необходимых двигательных качеств [1]. Переход обучения в дистанционный формат актуализировал необходимость использования современных здоровьесберегающих технологий, в том числе и в электронной информационно-образовательной среде вуза.

Функционирование российской системы высшего образования показывает, что самыми актуальными являются образовательные учреждения, проводящие активную политику по внедрению инновационных технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов, а также формированию у них мотивации здорового образа жизни. Особенно это касается студентов с ОВЗ и инвалидностью. Обучение данной категории студентов должно не только отражать современные инновационные технологии, но и учитывать их нозологические особенности [3].

С целью обеспечения индивидуального подхода к каждому студенту в КГПУ им. В.П. Астафьева предусмотрена «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», которая учитывает вид и тяжесть нарушений функций организма обучающихся и реализуется в объеме 328 часов в течение 5 семестров обучения. В процессе реализации дисциплины и по ее окончанию актуальной становится организация самостоятельной работы по физической культуре, направленная на формирование мотивации к здоровьесбережению, развитию умений самоконтроля и регуляции физического состояния в процессе практических занятий, обучающихся с ОВЗ. В период пандемии профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и здоровья были разработаны электронные курсы для

дистанционного обучения студентов. Курс «Организация самостоятельной работы по физической культуре обучающихся с ОВЗ» состоит из двух блоков, представленных семнадцатью темами [2]. В первом блоке пять комплексов упражнений: общей физической подготовки; включающий общеразвивающие упражнения; на развитие координации движений тела; для развития подвижности суставов; направленный на растягивание мышц тела. Во втором блоке двенадцать тем, содержащих комплексы упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, упражнения для снятия боли в коленном суставе, упражнения для снижения артериального давления, восстановления дыхательной системы после COVID-19.

Положительное воздействие данных комплексов упражнений проявлялось в ликвидации дефицита двигательной активности в период дистанционного обучения и формировании у студентов с ОВЗ привычки выполнять упражнения в определенное время. Электронный ресурс является инструментом укрепления иммунитета, улучшает осанку, укрепляет мышцы, способствует борьбе с лишним весом.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным, потому что физические упражнения непосредственно направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе дистанционного образования в период пандемии.

Таким образом, применение преподавателями кафедры физической культуры и здоровья КГПУ им. В.П. Астафьева данных здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у будущих педагогов направленность на сохранение и укрепление здоровья, обеспечивает индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его нозологических отклонений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин, А.Н. Основные направления здоровьесберегающих технологий в вузе на занятиях физической культурой и при организации учебного процесса / А.Н. Белкин, О.А. Крюченко // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр РС(Я). – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – С. 459-467.

2. Организация самостоятельной работы по физической культуре обучающихся с ОВЗ: электронный курс. URL: <https://e.kspu.ru/course/view.php?id=3849> (дата обращения: 05.03.2021).

3. Попованова Н.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов с ОВЗ в процессе реализации здоровьесберегающих технологий в педагогическом вузе / Н.А. Попованова, Г.И. Чижакова, Г.Н. Казакова // Alma Mater. Вестник высшей школы. – № 7 июль 2020. – С. 48-51.

USE OF MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

N.A. Popovanova, V.M. Kravchenko, V.S. Zommer

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev,
Krasnoyarsk, Russia)*

Abstract. For students with disabilities, achieving a certain level of physical fitness by means of physical culture requires the creation and application of health-preserving mechanisms in the process of studying at a university. The article discusses the use of modern health-saving technologies on the example of the KSPU named after V.P. Astafieva.

Keywords: students, health-saving technologies, university, physical education, disabilities.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ

М.И. Сидоров, Р.Г. Сарвартдинова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье определена необходимость наличия пропаганды здорового образа жизни в РФ, необходимость его в современных условиях, проведен опрос о понимании этой необходимости среди представителей молодежи 18-22 лет.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, вредные привычки, современный мир, государство.

XXI век – век высоких скоростей, огромных потоков информации, быстрых изменений событий, и поэтому каждый человек обязан найти себя в этом мире. XXI век – это век технологий, информатизации и компьютеризации. Однако под воздействием СМИ, кино и окружающих людей у молодых людей присутствует мнение, что в этой жизни нужно попробовать все, в том числе и алкоголь, табак, легкие и не очень наркотики. Из-за развития компьютерной сферы уже сейчас многим подросткам виртуальный мир заменяет реальный. Согласно опросу от Maximus Education, 27 % опрошенных школьников тратят на гаджеты восемь и более часов в день. 18 % школьников тратят на гаджеты в среднем три часа в день, 15 % – в среднем пять часов в день. Игровая индустрия не отстает от гаджетов, и многие школьники ведут сидячий образ жизни – более 12 часов за компьютером, фастфуд и многое другое [3].

Целью данной статьи является определение необходимости развития пропаганды со стороны государства на развитие здорового образа жизни среди молодежи и выяснение его существования в настоящий момент.

Задачи:

1. Изучить методы воздействия на населения;
2. Провести опрос среди молодежи о отношении к вредным привычкам;
3. Выявить влияние государства на интересы молодежи.

Методы исследования: изучение научной литературы, социологический опрос.

Правительство Российской Федерации активно работает в направлении приобщения молодежи к ЗОЖ. Например, 15 января 2020г. вышел приказ министерства здравоохранения №8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». По данным Минздрава, вклад профилактики в снижение смертности от неинфекционных заболеваний составляет от 40 до 70 %. Поэтому важной частью стратегии является активная пропаганда здорового образа жизни и регулярных медосмотров. Для этого Минздрав предлагает:

1. Строить спортивные площадки и велодорожки, доступные для всех слоев населения и возрастных групп, включая инвалидов;
2. Добиться того, чтобы к 2025 году как частные, так и государственные медучреждения соответствовали стандарту лечения, который предполагает 80-процентное обеспечение базовыми технологиями и основными лекарствами [1].

Для развития здорового образа жизни (ЗОЖ) государство также обращает внимания на физическое воспитание молодежи. 28 ноября 2020 года Правительство РФ утвердило стратегию развития физической культуры и спорта в России до 2030 года. Стратегия включает в себя 11 приоритетных направлений, которые охватывают профессиональный и любительский спорт, в их числе развитие инфраструктуры, формирование спортивного резерва, внедре-

ние инновационных технологий в подготовку спортсменов, привлечение внебюджетного финансирования, международное сотрудничество и др. В рамках стратегии планируется отремонтировать и построить новые спортивные объекты в сельской местности, создать физкультурные центры для детей, модернизировать спортивные сооружения [2].

Однако появляется резонный вопрос – работает ли подобная пропаганда? Похожие меры применялись более пяти лет назад, однако никаких больших изменений замечено не было. С целью подтвердить или опровергнуть этот вопрос было проведено исследование среди молодежи 18-22 лет в количестве 152 человека, обучающихся в высших учебных заведениях, в том числе и КАИ (89), КХТИ (41) и КГЭУ (32), среди которых 101 девушка и 51 юноша.

Таблица 1

Здоровый образ жизни среди представителей молодежи

Вопросы	Часто (более четырех дней в неделю), %	Скорее часто (более двух дней в неделю), %	Скорее редко (менее дня в месяц), %	Никогда, %
Как часто вы употребляете алкоголь?	1	33	59	17
Как часто вы делаете зарядку?	7	67	8	18
Как часто вы сидите за компьютером?	52	33	14	1

Согласно опросу, результаты которого показаны в Таблице 1, более 33% обучающихся употребляют алкоголь более 2 раз в неделю. Лишь 7% делают зарядку по утрам на постоянной основе, и более 52% респондентов ведут сидячий образ жизни. Так как представители молодежи в возрасте 18-22 лет представляют собой результат убеждений, идей, мыслей, которые вложили в них родители, окружающий их социум и конечно же государство, то можно сказать что они являются результатом пропаганды здорового образа жизни. Таким образом видно, что пропаганда правительства РФ о здоровом образе жизни работает очень слабо и оказывает лишь небольшое воздействие на молодое поколение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новостной портал [Электронный ресурс] / Новости в России и мире; ред. Астапкович В., 2017. Доступ URL: <https://tass.ru/obschestvo/3955134> свободный (дата обращения – 01.03.2021).
2. Новостной портал [Электронный ресурс] / Новости в России и мире; ред. Астафьев А., 2020. Доступ URL: <https://tass.ru/sport/10120315> свободный (дата обращения - 01.03.2021).
3. Новостной портал [Электронный ресурс] / Российское информационное агенство; 2020. Доступ URL: <https://pobedarf.ru/2020/10/30/analitiki-oczenili-zavisimost-shkolnikov-ot-gadzhetov/> свободный (дата обращения - 01.03.2021).

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN RUSSIA

M.I. Sidorov, R.G. Sarvardinova

(Kazan National Research Technical University named after. A.N. Tupolev-KAI, Kazan)

Abstract. This article identifies the presence of healthy lifestyle promotion in the Russian Federation, the need for it in modern conditions, and conducted a survey on the understanding of this need among young people aged 18-22 years.

Keywords. Healthy lifestyle, bad habits, the modern world, the country.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

С.О. Скворцова

*(Новосибирский Государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация. Автором рассматривается исторический аспект и современное состояние физического воспитания обучающихся в специальной медицинской группе. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», открывают широкие возможности для учащихся с ослабленным здоровьем выбрать наиболее доступный для них вид спорта, повышающий физическую работоспособность и улучшить качество жизни.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, обучающиеся, плавание, скандинавская ходьба, спортизация физического воспитания.

Каждый учебный год в университете, начинается с прохождения обучающимися медицинского осмотра. Его необходимость, обусловлена тем, что все учащиеся первого курса должны быть распределены по состоянию здоровья на момент поступления в вуз, по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры и освобожденные.

Начиная занятия с лекций о физической культуре, спорте и здоровье, необходимо донести до сознания обучающихся, что распределение по медицинским группам поможет преподавателям не только правильно дозировать нагрузку, но и подбирать индивидуальные программы занятий. Объяснить, что, накопленный в первые два десятилетия жизни физический потенциал нужно постоянно поддерживать и совершенствовать.

Цель данного исследования: рассмотреть возможности по организации занятий в специальной медицинской группе и перспективы их решения.

Совершив небольшой экскурс в историю, одно из ранних упоминаний, мы нашли в статье «О работе по физической культуре с третьей (врачебной) группой в высших учебных заведениях» опубликованной в 1939 году в журнале «Теория и практика физической культуры» [1].

Автор, В.В. Витшас, описывает, как преподавателями и врачами МГУ была разработана программа по конкретному содержанию уроков, по отдельным видам спорта для студентов III (врачебной) группы, которая соответствует сегодняшней специальной медицинской группе (СМГ). Занятия были групповые, но с индивидуальным подходом к каждому обучающему. Общая проблема с сегодняшним днем, не удавалось создать однородных по заболеваемости групп (ССС, ВСД, миопия, ОДА), в тот период обучающиеся занимались гимнастикой, лыжами, л/атлетикой, греблей.

Необходимо отметить, что регулярно проводилась проверка и запись пульса, самочувствия, настроения, врачебный контроль был на высоте, врачи систематически присутствовали на учебных занятиях, внося корректировки в разрабатываемую программу.

Отметим, что многочисленные публикации авторов о организации занятий физической культурой для СМГ, показывают, какие трудности испытывают преподаватели кафедры физического воспитания при подборе средств физической культуры, физической нагрузки, так как проблема создания однородных по диагнозам и уровню физической подготовленности групп, остается злободневной и на сегодняшний день.

Физический аспект тренирующего воздействия играет ведущую роль в процессе восстановительного лечения при различной патологии поскольку позволяет значительно расширить пространство активных действий в повседневной жизни, а также реадaptировать утраченные резервные физические возможности. При этом, основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации, к развитию на основе приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности организмов, их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма [2].

Укажем, что введение «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту», которые начинаются у обучающихся первого курса со второго семестра, расширяет возможности студентов СМГ нашего университета в освоении техники новых для них видов спорта (скандинавская ходьба, плавание, самбо, фитнес, атлетическая гимнастика). Преподаватели кафедры используют это разнообразие, для создания устойчивой мотивации к регулярным занятиям избранной дисциплиной, с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся.

Надо отметить, что многие обучающиеся СМГ остановили свой выбор на занятиях по плаванию. Благодаря наличию бассейна в нашем университете мы имеем возможность проводить занятия по плаванию в сетке учебного расписания. При обучении учащихся СМГ, мы используем интересную методику занятий на суше и воде, по профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника.

Т.В. Колташова разработала программу «Школа оздоровления позвоночника», которая включает следующие средства физической культуры:

- унифицированное плавание (брасом – с помощью рук, кролем - с помощью ног в ластах), отличающееся значительным объемом и интенсивностью;
- подводного горизонтального провисания, адаптированного к условиям бассейна и обеспечивающего улучшение питания межпозвонковых дисков;
- резистивной гимнастики, обладающей анальгезирующим эффектом;
- разгрузочная гимнастика, снижающая после рабочего утомления [3].

Кроме того, очистка воды в нашем бассейне происходит за счет озонирования, поэтому обучающиеся с аллергическими реакциями на хлор, могут спокойно заниматься, плюс закалывающий эффект для ослабленного иммунитета.

Выбор учебных занятий по скандинавской ходьбе объясняется тем, что она решает проблемы здоровья обучающихся с разными диагнозами (хронические заболевания дыхательных путей, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, вегетососудистая дистония и др.). Положительный момент, в том, что наш университет находится рядом с Центральным парком, это позволяет проводить занятия на свежем воздухе круглогодично.

Отметим, что такие занятия имеют не только оздоровительное значение (повышение сопротивляемости организма, укрепление иммунитета), но и укрепляет нервную систему, помогает избавиться от стресса и психоэмоциональных перегрузок.

В процессе таких занятий также создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера, нравственных основ личности (чувства товарищества, взаимопомощи, умение заниматься самостоятельно и в коллективе), волевых качеств (выдержки, настойчивости в преодолении трудностей). Во время занятий скандинавской ходьбой совершаются движения, которые требуют гибкости и эластичности связочно-мышечного аппарата. Одним из плюсов скандинавской ходьбы являются естественные движения, которые не перегружают и не травмируют суставы [4].

Следует отметить, что многие студенты, проживающие в общежитии университета, рядом с парком, продолжают самостоятельно заниматься в свободное время скандинавской ходьбой. Нам представляется, что данные виды спорта, менее травматичны и наиболее доступны для обучающихся в СМГ. Основываясь на наших наблюдениях и опыте, отметим, что самбо и атлетическая гимнастика имеет значительное количество противопоказаний для обучающихся данной категории. Важно подчеркнуть, что профилактическую направленность авторских образовательных программ можно всегда корректировать, учитывая личностные особенности и реакцию организма обучающихся с проблемами здоровья на физическую нагрузку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Витшас, В.В.* О работе по физической культуре с третьей (врачебной) группой в высших учебных заведениях / В.В. Витшас // Теория и практика физической культуры. – 1939. – № 5. – С. 46-50.
2. *Пономарева, В.В.* Физическая реабилитация студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем: дис. докт. мед. наук / В.В. Пономарева. – М., 1990. – 343 с.
3. *Колташова, Т.В.* Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Т.В. Колташова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 60-63.
4. *Шемятихин, В.А.* Скандинавская ходьба: учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин; [науч.ред. О.А. Мокроусова]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.

OPPORTUNITIES OF PHYSICAL EDUCATION IN A SPECIAL MEDICAL GROUP: HISTORY AND PROSPECTS

S.O. Skvortsova

(Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. The author considers the historical aspect and the current state of physical education of students in a special medical group. «Elective disciplines in physical culture and sports», open up wide opportunities for students with impaired health to choose the most accessible sport for them, increasing physical performance and improving the quality of life.

Keywords: special medical group, students, swimming, Nordic walking, sportization of physical education.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

В.Н. Тимофеева, К.А. Огиенко

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается важная проблема студенческого спорта – отсутствие мотивации к занятиям физической культурой у студентов, выясняются причины ее появления и пути решения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, проблема, мотивация.

Воздействие средств физического воспитания в полной мере формирует у студентов стремление к здоровому образу жизни и психологические качества. Однако на пути данного формирования существует ряд проблем, одной из которых является отсутствие мотивации к занятиям. Это можно отметить по участвовавшим прогулам и неаттестациям, по дисциплине физическая культура, а так же нежеланием заниматься самостоятельно. Актуальность данной темы обусловлена требованием государства в выполнении социального заказа по созданию нового физкультурно-спортивного поколения специалистов [1]. Именно поэтому в последнее время наблюдается повышенный интерес к студенческому спорту, который выражается в статьях, изучающих проблемы и перспективы этой части спорта.

Цель данного исследования заключается в выявлении причин снижения мотивации студентов к занятиям спортом в период обучения в вузе. Практическая значимость проведенной работы заключается в формировании пути решения проблем, так как выявленные причины помогут преподавателям в разработке программ, направленных на развитие спортивного интереса обучающихся, что поможет вузам взрастить больше спортивных студентов.

Методом исследования является анкетирование, с дальнейшей обработкой и интерпретацией результатов. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов Института КТЗИ Казанского национального технического университета имени А.Н. Туполева в количестве 100 человек. Студентам было предложено ответить на вопросы, выявляющие их отношение к занятиям физической культурой.

В результате обработки ответов, выяснилось, что 43 % опрошенных теряют мотивацию для посещения занятий физической культуры из-за неудобного расписания, 50 % из них – первокурсники, в расписании которых в некоторый день стоит всего одна пара, которая проходит в 8 утра. Нежелание идти на нее они аргументировали долгой дорогой в час пик до здания ради одного занятия. 27 % – учащиеся 2, 3 курсов, для которых расписание кажется неудобным из-за необходимости после пары ехать в другой корпус, т.к. времени на восстановление и дорогу между парами не хватает. Остальные 23 % – студенты, которые не способны после физической нагрузки сразу переключиться на занятия точными науками (рис. 1).

Неудобное расписание



Рис. 1

28 % респондентов выбрали в качестве причины снижения мотивации – низкий индивидуально-дифференцируемый подход. Студенты аргументировали это большим количеством учащихся на занятия с разных потоков и факультетов, индивидуальный подход к которым в таких условиях преподаватель не имеет возможности осуществить.

29 % опрошиваемых выбрали «прочее», где нужно было дописать причину самому. 62 % из них сошлись во мнении, что после слабого преподавания урока физической культуры в школе перейти к новому спортивному темпу в вузе сложно. 37 % объяснили это вечными трудностями в учебе или работе. Такое мнение может привести их не только к ухудшению физического состояния, но и навредить психике [2].

Стоит отметить, что, по результатам исследования, студенты полностью довольны материально-технической базой. Только в нашем университете построен универсальный спортивный комплекс «Олимп», работают бассейн и футбольный стадион (рис. 2).



Рис. 2

Путь для повышения мотивации и интереса к занятию спортом 35 % студентов выбрали через открытие новых секций, таких, как стретчинг, йога, стрельба. 34 % студентов хотели бы подробно изучить комплексы упражнений, например, комплекс для улучшения осанки и здоровой спины, потому что большую часть времени студенты института компьютерных технологий проводят за компьютером. Остальная часть респондентов хотела бы видеть в стенах вуза известных людей спорта, которые бы смогли вдохновить учащихся своим примером (рис. 3).

Пути для повышения мотивации



Рис. 3

Результаты исследования позволяют сделать вывод о преобладающих причинах снижения мотивации к спортивной деятельности студентов. Отметим, что государство заинтересовано в физически развитой молодежи, будущих специалистах, и действующая система физического воспитания в КНИТУ-КАИ является завершенной для этого, однако такие пункты, как непрактичность расписания, низкий дифференцируемый подход преподавателей к студентам, неумение студента справляться с трудностями, снижают мотивацию учащихся к занятиям спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ 7 августа 2009 г. № 1101-р.
2. Севрюков Н.Н. Об оптимальных физических нагрузках студентов / Н.Н. Севрюков, Л.Р. Фаршатов, В.А. Бедняков// Актуальные психолого-педагогические проблемы подготовки специалиста: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Стерлитамак, 2009 г. / Стерлитамак. гос. пед. акад. им. Зайнаб Бишевой. – Стерлитамак, 2009. – С. 256-267.

THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO ENGAGE IN SPORTS

V.N. Timofeeva, K.A. Ogienko

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines an important problem of student sports-lack of motivation, explains the reasons for its appearance and ways to solve it.

Keywords: physical culture, sport, problem, motivation.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ

А.А. Титаренко, О.Б. Маметова, А.В. Аверкова

*(ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
(структурное подразделение) Медицинская академия
имени С.И. Георгиевского, Республика Крым, г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается влияние фитбол-аэробики на показатели физического развития и функционального состояния девушек 16-17 лет.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, аэробика, физическое развитие, средства физического воспитания, фитбол-аэробика.

Введение. Включение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития, обуславливает актуальность поиска новых оздоровительных форм проведения занятий, при составлении учебных программ в вузе, пользующиеся популярностью среди молодежи. Среди различных форм оздоровительной гимнастики особой популярностью пользуется аэробика. Разнообразие, постоянное обновление программ, доступность и высокий эмоциональный фон, позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении многих лет занимать высокий рейтинг востребованности среди разных слоев населения [1, 3, 4, 5].

Практическая реализация современной программы по физическому воспитанию в вузах, требует разработки, экспериментальной проверки, анализа, внесение коррективов, и лишь потом включение в учебный процесс. Нами проведено исследование, цель которого – поиск наиболее эффективных форм проведения занятий с оздоровительной направленностью со студентками непрофильных вузов.

Задачи:

1. Определить изменения в физическом развитии девушек 16-17 лет при воздействии упражнений с фитболами;

2. Подобрать методические рекомендации в процессе использования фитбол-аэробики.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод математической статистики.

Исследования проводились среди студенток 1-2-х курсов Медицинской академии имени С.И. Георгиевского. По состоянию здоровья, все участницы отнесены к основной медицинской группе. В исследовании приняли участие 40 девушек – 2 академические группы по 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Литературные данные [2, 3, 6], и наши наблюдения показали, что упражнения на фитболе и с фитболом, рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма и практически всех мышечных групп. Сочетание динамических и статических режимов работы мышц оказывает наиболее полное воздействие на организм. Кроме общеукрепляющего и развивающего воздействия, фитбол-аэробика оказывает оздоровительное влияние на организм в целом, стимулирует кровоток во всем теле и снижает артериальное давление.

Преподавателями кафедры, предложена программа, состоящая из комплексов упражнений по фитбол-аэробике разной направленности. Занятия проводились 3 раза в неделю: 34 практических занятия в годовом плане на академических занятиях, и 64 занятия секционного направления. Программа рассчитана на 1 год и включает в себя комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-атлетика, фитбол-стретчинг, фитбол-коррекция, фитбол-игра, бокс-фитбол, фитбол с элементами спортивных игр.

Занятия проводятся с постепенным увеличением нагрузки. Овладев техникой выполнения упражнений с фитболом в разных исходных положениях и в движении, постепенно увеличивается количество повторений, частота и амплитуда выполнения упражнения. Таким образом, идет постепенное увеличение нагрузки с дальнейшим усложнением выполняемых упражнений. Оздоровительное воздействие фитбол-аэробики, ее влияния на организм занимающегося, многогранна и включает: профилактику функциональных нарушений со стороны многих органов и систем, профилактику мышечной недостаточности, укрепление мышц брюшного пресса, укрепление мышц спины и таза, укрепление мышц рук и плечевого пояса, укрепление связочного аппарата, совершенствование координации движений, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата, формирование правильной осанки, увеличение гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц ног и свода стопы, профилактику развития плоскостопия.

Для определения эффективности предложенной программы нами было проведено тестирование в начале учебного года (для определения исходного уровня функционального состояния, физического развития). В конце учебного года тесты были повторены, что дало возможность проанализировать динамику изменения вышеперечисленных показателей.

Таблица 1

Показатели физического развития и функционального состояния (M±m)

Показатели	Данные (n = 40)	
	первичные	вторичные
Рост (см)	168,32±3,33	169,13±3,37
Масса тела (кг)	69,67±4,86	53,80±4,51*
Окружность грудной клетки (см)	95,36±4,95	92,14±3,78*
Окружность талии (см)	66,35±5,43	62,29±5,15*
Окружность бедер (см)	101,6±4,26	96,39±7,03*
Объем бицепса руки (см)	27,21±2,58	25,17±1,49*
Динамометрия (кг)	24,10±1,37	27,10±2,65*
Артериальное давление (систолическое) (мм.рт.ст.)	121,43±8,25	117,57±3,80*
Артериальное давление (диастолическое) (мм.рт.ст.)	81,43±5,11	77,4±4,04*
Частота сердечных сокращений (уд\мин)	69,30±1,62	67,70±2,18

Примечание: * – достоверность при $p \leq 0,05$.

На достоверном уровне значимости изменились показатели: окружность талии, объем бедер, произошли изменения антропометрических показателей и показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы (тенденция к снижению), исключение составил рост.

Методические рекомендации. Во время упражнений с фитболом необходим самоконтроль за дыханием, контроль за техникой и структурой выполнения упражнений – избегать тех упражнений, которые причиняют боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать нагруз-

ку за счет увеличения ритма и темпа движений и сложности выполняемых упражнений. Необходим промежуточный контроль за изменениями в физическом развитии девушек и функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно отметить, что применение комплексов фитбол-аэробики, выступает действенным средством влияния на физическое развитие и оздоровление организма.

1. Занятия фитбол-аэробикой влияют на увеличение силы и повышение тонуса мышц, происходят изменения в физическом развитии;

2. Реакция адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке не выходит за грань принятых норм, улучшаются функциональные показатели, что свидетельствует об оздоровительном эффекте.

3. Научное обоснование, популярность, эффективность применения, дает возможность рекомендовать преподавателям использовать комплексы фитбол-аэробики в программе по физическому воспитанию в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Круцевич, Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: сб. науч. ст. – СПб., 2003. Т. 2. – С. 43-45.

2. Кусова, А.Р. Занятия по фитнес-программам как эффективное средство повышения качества здоровья обучающихся в вузе / А.Р. Кусова, А.А. Разуваева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 11(1). – С. 17-19.

3. Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21-24.

4. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.

5. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Голяниц, Т.С. Лисицкая. – Троицк: Тривант лтд, 2000. – 74 с.

6. Якуб, И.Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, А.А. Старикова / Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 442-446.

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF FITBALL AEROBICS' FEMALE STUDENTS OF NON-PROFESSIONAL INSTITUTES

A.A. Titarenko, O.B. Mametova, A.V. Averkova

*(FSAEI HE «Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky»,
(structural unit) Medical Academy named after S.I. Georgievsky,
Republic of Crimea, Simferopol, Russia)*

Abstract. The article examines the influence of fitball aerobics on the physical development and functional status of girls aged 16-17.

Keywords: physical culture, health, students, aerobics, physical development, physical education, fitball aerobics.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСАНКУ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Уланова, Р.Г. Сарвартдинова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье описаны общие сведения о влиянии физической культуры на позвоночник, а также способы коррекции осанки с помощью упражнений и виды физической нагрузки, вредящей позвоночнику.

Ключевые слова: Физическая культура, осанка, позвоночник, упражнения.

Актуальность темы исследования состоит в том, что правильная осанка имеет огромное значение как для социальной жизни человека, так и для его здоровья в целом. В повседневной жизни для того, чтобы иметь правильную осанку необходимо систематически выполнять комплекс физических упражнений.

В современном мире остро встает проблема сколиоза. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, которое может быть, как приобретенным, так и врожденным. Согласно статистике, около 40% населения планеты имеют данный дефект. С возрастом сколиоз прогрессирует. Однако если заниматься физической нагрузкой, то можно или приостановить развитие сколиоза, или же (на ранних стадиях) вылечить его. Но не всякие упражнения подходят для людей с деформированным позвоночником. Некоторые физические нагрузки способны еще более усугубить положение дел [1].

В целях избавления или во всяком случае приостановления развития данного дефекта, студенты занимаются в специальных медицинских группах, где им показывают, каким образом, воздействовать на свой позвоночник, чтобы он принял правильное положение. Зачастую именно из-за патологий, связанных с опорно-двигательным аппаратом, студенты выбирают данное направление физической культуры.

Целью исследования является привлечения внимания студентов к сохранению своего здоровья и улучшению осанки.

В соответствии с заданной целью, в статье решались следующие задачи:

1. Выявить упражнения, которые помогают сохранить правильную осанку, исправить дефекты, связанные с состоянием позвоночника.

2. Обозначить упражнения, которые не только не способствуют улучшению осанки, но и в целом вредят позвоночнику.

Для начала рассмотрим те физические упражнения, которые полезны для осанки.

Одно из наиболее эффективных – «кошка», в котором спина то, прогибается, то округляется. Это упражнение полезно тем, что оно вытягивает позвоночник и улучшает кровообращение [2]. Также к эффективным упражнениям относятся:

1. Попеременное вытягивание рук и ног;
2. Глубокий выпад вперед;
3. Классическая планка;
4. Наклон с опорой на стену;
5. Поза младенца (используется при «разгрузке» после планки);
6. Низкий выпад;

7. Подъем корпуса с руками за головой;
8. «Лодочка» и др.

Особенно полезным упражнением является планка, поскольку она помогает скорректировать осанку и укрепить мышечный корсет [2]. Время выполнения не менее 20 секунд, в последствии его можно увеличить до нескольких минут.

В большинстве случаев данные упражнения помогают человеку в его цели получить здоровую и красивую осанку. Исключениями являются разве что те случаи, где дефект уже сильно запущен, например, третья и четвертая степени сколиоза.

Существуют также упражнения, которые, напротив, оказывают неблагоприятное воздействие на нашу осанку. К таким относятся, например, подъемы тяжелых предметов и упражнения с резкими движениями, а также упражнения, которые выполняются без предварительной разминки [4]. Среди последствий подобных упражнений: защемление нерва, сдвиг межпозвоночных дисков и др.

В заключении хотелось бы отметить, что правильные физические нагрузки способны улучшить состояние нашего позвоночника. А понять, какие именно упражнения являются нужными для красивой осанки, помогает физическая культура. Нагрузкой стоит заниматься в присутствии тренера, а также необходимо перед этим проконсультироваться с врачом. Неправильно подобранный комплекс упражнений способен усугубить ситуацию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сколиоз-подробно: - Российские Корсеты - [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Режим доступа <http://russiancorset.ru/paczientam/skolioz.html> свободный (дата обращения: 31.03.2021 г.).

2. 12 простых и эффективных упражнений для красивой осанки: Здоровье: РБК Стиль. – [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Режим доступа <https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85> свободный (дата обращения: 31.03.2021 г.).

3. Топ-30 лучших упражнений для улучшения осанки (ФОТО) - [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Режим доступа <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html> свободный (дата обращения: 31.03.2021 г.).

4. Вредные физические нагрузки на позвоночник: последствия и возможность их избежать. Клиника Бобыря – [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Режим доступа <https://www.spina.ru/inf/states/3231> свободный (дата обращения: 31.03.2021 г.).

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON HUMAN POSTURE

A.A. Ulanova, R.G. Sarvartdinova

*(Kazan National Research Technical University named after. A.N. Tupolev-KAI,
Kazan)*

Abstract. This article describes general information about the impact of physical culture on the spine, as well as ways to correct posture through exercise and types of physical activity that harm the spine.

Keywords: physical culture, posture, spine, exercises.

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ОПЫТ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

А.М. Шафигуллина, Л.К. Нагматуллина

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Представлен опыт проведения занятий в специальной медицинской группе, проводимых на базе КСК «КАИ-ОЛИМП» КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева.

Ключевые слова: физическая культура, отклонения в состоянии здоровья, специальная медицинская группа, ограничения физических нагрузок, коронавирусная инфекция, сохранение здоровья.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении являются неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективным средством социального становления, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья обучающейся молодежи.

Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, представленный в «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2030 года» позволил зафиксировать увеличение с 2010 по 2019 год доли населения, систематически занимающейся спортом более чем в 2 раза – с 19 до 43 %, а также увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения (Стратегией до 2020 года установлен показатель к 2020 году – до 80 %, достигнут в 2019 году – 83 %) [3]. Приведенные числовые данные указывают на достаточно высокий уровень положительной мотивации молодежи в отношении занятий физической культурой и спортом, наличие заинтересованности в сохранении здоровья, поддержании здорового образа жизни. Тем более, развитая инфраструктура спортивных вузовских комплексов позволяет максимально эффективно задействовать арсенал всех имеющихся возможностей в процессе занятий и тренировок.

В современных условиях, когда уходят в прошлое установки на пренебрежительное отношение к здоровью и потребность в физических нагрузках осознается как жизненная необходимость и средство противостояния новым инфекциям, все большее количество молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях, стремится независимо от имеющихся показателей здоровья, посещать занятия по физической культуре или заниматься в различных спортивных секциях. В этой связи особого внимания требует физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и которым врачами рекомендовано заниматься в специальной медицинской группе. В специальную медицинскую группу (СМГ) направляются студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, не являющиеся препятствием для занятий физической культурой, но требующие ограничения физических нагрузок [2, с. 8]. Основными задачами занятий в таких группах являются: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития и

закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости, формирование основных двигательных навыков и развитие качеств, соблюдение принципов здорового образа жизни [1, с.75]. Данный контингент студентов нуждается не только в особом, постоянном контроле со стороны медицинских работников, но и индивидуальном подходе со стороны преподавателей, потому что, имея хронические заболевания, не позволяющие повышенную физическую активность, не может подвергать свой организм интенсивным физическим нагрузкам. Этот факт особенно важно учитывать в сложившихся условиях, когда гиподинамия периода карантина по коронавирусной инфекции, могла не лучшим образом сказаться на здоровье этой группы обучающихся и даже привести к обострению хронических заболеваний, утрате сформированных физических навыков. Поэтому реализация индивидуального подхода к студентам СМГ означает постепенное увеличение физических нагрузок во время занятий с учетом текущих показателей физического состояния, изменение их интенсивности в диапазоне от самого малого к среднему, контроль за реакцией организма на физические нагрузки.

В группе студентов, имеющих ослабленное здоровье, а потому не ориентированных на получение высоких спортивных показателей, необходимо продуманное планирование результатов, учитывающих объективно недостаточную физическую подготовленность и изменение двигательного режима в период самоизоляции. Индивидуальный подход предполагает также подбор упражнений и их дозировку в зависимости от физических возможностей студентов, учет общего состояния организма к началу занятия.

Существенным фактором повышения эффективности занятий студентов в специальной медицинской группе, проводимых в условиях вуза, является их дополнение самостоятельно выполняемыми упражнениями, организуемыми самими обучающимися во внеучебное время в соответствии с программами, рекомендованными врачами. Таким образом студент формирует собственное образовательное пространство, в котором учитываются особенности его заболевания.

В Казанском национальном исследовательском техническом университете (КНИТУ-КАИ) в рамках дисциплины «Физическая культура» реализована групповая форма работы с обучающимися, которые входят в состав специальной медицинской группы. Специальная медицинская группа состоит из студентов разных академических групп, разного возраста и пола, страдающих различными недугами и не готовых к занятиям физической культурой в основной группе. В занятиях одновременно участвуют студенты с разными нарушениями здоровья, поэтому проводится совместная работа с преподавателем по определению для каждого обучающегося предполагаемых показателей физического развития, которых необходимо достичь в результате занятий, разрабатывается индивидуальный комплекс упражнений. На занятиях по физическому воспитанию со студентами СМГ используются следующие средства и методы: дозированная ходьба, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, бег различной интенсивности и др., соответствующие индивидуальному состоянию, физической подготовленности и функциональной переносимости под контролем преподавателя. Объем, интенсивность нагрузки, время отдыха между упражнениями изменяются по мере адаптации к физической нагрузке. Кроме того, для релаксации обучающихся на занятиях используют медитативную, расслабляющую музыку для поддержания у них хорошего настроения.

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и основной частей занятия составлены с учетом особенностей индивидуального диагноза. Так, например, студенты с заболеваниями верхних дыхательных путей, сердца и сосудов помимо общеразвивающих упражнений выполняют специальный комплекс для дыхания, с нарушениями костно-мышечной системы – упражнения для коррекции осанки, плоскостопия.

Обучающиеся, особенно впервые приступающие к занятиям в СМГ, весьма слабо осведомлены об особенностях личной переносимости тех или иных видов физической нагрузки. Поэтому реализация индивидуального подхода в процессе занятий с обучающимися специальной медицинской группы заключается не только в методически грамотном построении занятия преподавателем, знании ключевых методик лечебной физической культуры и реабилитации, но и в его умении правильно, с учетом медицинских показаний каждого студента, распределить и спланировать интенсивность физических нагрузок на долгосрочный период – семестр, учебный год, научить самостоятельно отслеживать и оценивать индивидуальную реакцию на физические нагрузки и их изменения. Результатом такого подхода к организации занятий является осознание обучающимися важности занятий физической культурой, превращение занятий из принудительных и формальных в конструктивный, обучающий процесс, интересный и продуктивный для преподавателя и обучающегося, ориентированный на сохранение и поддержание здоровья студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Богурин, А.А.* Содержание и формы физического воспитания студентов специальных медицинских групп / А.А. Богурин, О.С. Богурина. – Гродно, 2012. – 67 с.
2. *Пулина, В.В.* Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе / В.В. Пулина // Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.
3. Стратегия 2030 – Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: minsport.gov.ru (дата обращения 30.03.2021).

STUDIES ON THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS: EXPERIENCE OF A TECHNICAL UNIVERSITY

A.M. Shafigullina, L.K. Nagmatullina

*(Kazan National Research Technical University named after. A.N. Tupolev-KAI,
Kazan)*

Abstract. The article examines the features of physical education of students with deviations in health. The experience of conducting classes in a special medical group, conducted based on CSC «KAI-OLYMP» KNITU-KAI named after A.N. Tupolev.

Keywords: physical culture, deviations in health, special medical group, exercise restrictions, coronavirus infection, health preservation.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Р.А. Шерстобитов, Т.Ю. Покровская

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им А.Н. Туполева-КАИ)*

Аннотация. В статье рассмотрено понятие физическая культура, как составляющая физического воспитания, ее роль и задачи в жизни человека. Определена значимость спорта в студенческой жизни, его влияние на здоровье студента, исследован вопрос мотивации к занятиям физической культуры обучающихся КНИТУ-КАИ. Приводятся данные социологического опроса вовлеченности студентов вне учебного процесса в спортивные секции.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; студенты; здоровье; мотивация.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современном мире наблюдается снижение мотивации среди молодежи к занятиям спортом, что является причиной ухудшения их физического здоровья, в этой связи, большая часть студентов освобождена от занятий по физической культуре. Поэтому с раннего возраста следует вырабатывать мотивацию и необходимость в занятиях физической культурой. Формировать в сознании студента понятие о физической культуре, как о важнейшей составляющей не только физического, но и психического здоровья.

Целью данного исследования явилось определение влияния занятий физической культурой на здоровье студента.

В соответствии с поставленной целью определены следующие задачи:

1. Определить влияние занятий физической культурой и спортом на физическое и психологическое состояние студента;
2. Выяснить какую роль занимают занятия спортом в жизни обучающихся;

В основе учебно-воспитательного процесса в вузе лежит системный характер образования и воспитания, здесь идеально сливается профессиональная подготовка специалиста с формированием его мировоззрения, посредством физического, нравственного, эстетического и других видов воспитания [1, С. 15].

В настоящее время в учебных заведениях складывается система воспитания, направленная на личность обучающегося, на развитие его способностей и навыков, иными словами, система воспитания строится на принципах гуманизма. Любая система образования должна включать и развитие физической культуры человека. Это помогает установить баланс и взаимосвязь между всеми составляющими процесса образования.

Выступая как обязательная учебная дисциплина, она играет огромную роль в формировании всесторонней личности, а также оптимизации физико-психологического состояния студента [3, С. 148].

Рассмотрим основные цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Целью занятий по физической культуре студентов является осуществление физического воспитания личности и формирование способности использования средств физической культуры для поддержания и оптимизации психофизического здоровья, а также подготовки к профессиональной деятельности [4, С. 58].

Можно выделить следующие задачи курса:

1. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
2. Понимание социальной роли физической культуры в воспитании личности и в подготовке к профессиональной деятельности;
3. Формирование ценностных установок, ориентированных на поддержание здорового образа жизни, занятий спортом, физического самовоспитания;
4. Овладение практическими навыками, обеспечивающими укрепление здоровья, психического состояния, совершенствование личности, самодисциплину и самовоспитание;
5. Обеспечение общей физической подготовленности, а также профессионально-прикладной, определяющей готовность студента к будущей профессии.

Исходя из вышеперечисленного можно еще раз убедиться в важности физической культуры, как части общей и профессиональной культуры человека, а также в необходимости ее, как обязательной учебной дисциплины для всех специальностей.

Рассмотрим вопрос, касающийся мотивации студентов к занятиям физической культуры и их участие в проводимых учебным заведением различных спортивных мероприятий.

В настоящее время ситуация складывается не совсем благоприятным образом. Об этом можно говорить, основываясь на посещаемости студентами занятий по физической культуре, или, например, на количестве обучающихся в составе специальной группе или вовсе освобожденных от занятий.

В рамках исследования был проведен социологический опрос 56 обучающихся различных учебных заведений в возрасте 17-23 лет. Результаты опроса следующие: 38% опрошенных занимаются спортом во внеучебное время; 32 % занимаются физической культурой только в вузе и 30 % не занимаются физкультурой вовсе.

На основе проведенного исследования можно выявлено, что значительная часть студентов исключает любые занятия физической культурой из своей жизни. Такие данные могут негативно сказаться, как на их здоровье, так и на направленности их увлечений в отрицательную сторону, например, курение, алкоголь и т.п.

Для исключения негативных последствий стоит обеспечивать осуществление мер по повышению мотивации у обучающихся к занятиям спортом.

«Важным условием развития мотивации студентов выступает правильно организованный процесс физического воспитания в вузе» [5, С.13]. Это можно обеспечить фиксированием результатов сдачи нормативов, учитывая, что между сдачей нормативов будут осуществляться тренировки, направленные на улучшение результатов. Для повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов необходимо основываться на их интересы. Наличие в университетах различных популярных среди молодежи спортивных секций может вызвать повышение процента обучающихся, привлеченных к занятиям физической культурой [2].

Подводя итог, следует отметить, что включение физической культуры в учебный процесс является обязательным условием для воспитания всесторонней, морально и физически здоровой личности, готовой к осуществлению профессиональной деятельности. В настоящее время было бы правильно предусмотреть учебными заведениями ряда мер, способствующих стимулированию студентов к развитию в физическом плане. Это помогло бы обеспечить нашей стране здоровое и спортивное будущее в лице молодого поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Захарова, Л.В.* Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; СФУ, КГПУ им. В.П. Астафьева, СибГУ им. акад. М. Ф. Решетнева, СибЮИ МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.
2. *Наумочкина, Д.А.* Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности. / Д.А. Наумочкина // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2019. – С. 11-14.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». Доступ URL: www.consultant.ru свободный (дата обращения: 25.02.2021).
4. Приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 02.03.2000 г. № 686 // Электрон. фонд правовой и нормативно-технической документации «Кодекс». Доступ URL: www.kodeks.ru свободный (дата обращения: 25.02.2021).
5. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственной комиссии Российской Федерации по высшему образованию от 27.07.94 №777 // СПС «КонсультантПлюс». Доступ URL: www.consultant.ru свободный (дата обращения: 25.02.2021).

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

R.A. Sherstobitov, T.Yu. Pokrovskaya

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI)

Abstract: The article discusses the concept of physical culture, as a component of physical education, its role and tasks in human life. The importance of sports in student life, its influence on the health of a student has been determined; the issue of motivation for physical education of students of KNRTU-KAI has been investigated. The data of a sociological survey of the involvement of students outside the educational process in sports sections are presented.

Keywords: physical education; sports; students; health; motivation.

СЕКЦИЯ 3

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Т.А. Беспалова, В.Е. Ильин

(Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия)

Аннотация: статья посвящена изучению здоровья и уровня адаптации студентов, входящих в состав сборной команды СГУ по волейболу и занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство». Режим двигательной активности студентов не оказывает определяющего влияния на уровень здоровья. У студентов-волейболистов, не зависимо от режима двигательной активности, выявлен удовлетворительный уровень адаптации, что позволяет сделать заключение о достаточно высоких функциональных возможностях организма обследованных спортсменов.

Ключевые слова: студенты, уровень здоровья, уровень адаптации.

Современный волейбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к волейболистам, самые высокие. Воспитание физических качеств, основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя [1, 2, 3].

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

В ходе исследования были оценены уровень здоровья и уровень адаптации игроков сборной команды СГУ им. Н.Г. Чернышевского по волейболу и студентов СГУ, занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство». Студенты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Экспериментальную группу составили юноши 18-20 лет, игроки сборной команды СГУ им. Н.Г. Чернышевского по волейболу в количестве 14 человек, обучающиеся в институте физической культуры и спорта, геологическом, географическом факультетах и факультете компьютерных наук и информационных технологий. Контрольную группу у составили 14 юношей 18-20 лет, студенты института физической культуры и спорта, занимающиеся волейболом, в рамках учебной дисциплины «Повышение педагогического мастерства» и не имеющие спортивных разрядов.

Юноши экспериментальной группы тренировались 2 раза в неделю по 1,5 часа. Юноши контрольной группы занимались волейболом по 2 часа 1 раз в неделю. Двигательная актив-

ность юношей контрольной и экспериментальной групп проходила в соответствии с учебным планом 44.03.01 направление подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура». Изменение динамического стереотипа студентов контрольной и экспериментальной групп, высокий темп жизни, информационные перегрузки, дефицит времени в современных условиях оказывают на организм человека определенное влияние, которое, при снижении адаптационных функциональных резервов, может вызывать негативные изменения в жизнедеятельности организма. Учащаяся молодежь во всех странах мира выделяется в группу риска по состоянию здоровья из-за умственных и психоэмоциональных перегрузок, и хронического недостатка времени на восстановительные процессы. Это относится и к студентам физкультурных вузов, многие из которых сочетают учебную нагрузку с активной тренировочной деятельностью, что становится дополнительным фактором напряжения функциональных систем организма. Занятия волейболом, как и любая двигательная активность, является дополнительным фактором напряжения функциональных систем организма студентов, а с другой стороны, способствует повышению адаптационных функциональных резервов. Поэтому в дальнейшем мы определили уровень здоровья и адаптационный потенциал спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

Студентам, было предложено ответить на вопросы анкеты, отражающие субъективную оценку здоровья – самооценку здоровья (СОЗ). Тестирование «Субъективная оценка здоровья» показало, что студенты дают позитивные оценки своему здоровью: 42,0 % оценивают свое здоровье как «хорошее», 58,0 % – «удовлетворительное», оценок «плохое здоровье» в процессе анкетирования не получено. Средний балл ($M \pm m$) самооценки здоровья по шкале здоров-нездоров (от 0 до 29 баллов) в экспериментальной группе составил $6,9 \pm 0,85$, а у студентов контрольной группы, $-9,4 \pm 0,51$ ($p \leq 0,05$), что, возможно, связано с более четкими ответами спортсменов. Наиболее частые жалобы на нездоровье студентами были связаны с волнением, отсутствием сна, головокружениями, ухудшением зрения. Таким образом, самооценок здоровья у студентов-спортсменов выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Анализ результатов исследования показал, что интегральный показатель уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко у студентов экспериментальной группы соответствует среднему уровню ($6,78 \pm 0,71$) и превышает аналогичный показатель у студентов контрольной ($5,90 \pm 0,61$), соответствующий уровню здоровья ниже среднего. Изучение адаптационного потенциала выявило удовлетворительную адаптацию у студентов контрольной и экспериментальной групп. Анализ величин внутригруппового уровня адаптации также не выявил значительных отличий: удовлетворительная адаптация обнаружена у 74,1 % студентов экспериментальной группы и 76 % студентов контрольной группы, напряжение адаптации – у 22,2 % студентов экспериментальной группы и 16,9 % студентов контрольной группы, неудовлетворительная адаптация – у 3,7 % студентов экспериментальной группы и 7,1 % студентов контрольной группы.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить определенные различия в показателях уровня здоровья у студентов-волейболистов контрольной и экспериментальной групп. Уровень адаптационного потенциала в контрольной группе – ($2,00 \pm 0,09$) практически не отличается от уровня адаптационного потенциала в экспериментальной группе ($1,90 \pm 0,16$). При этом у большинства у студентов-волейболистов контрольной и экспериментальной групп выявлен удовлетворительный уровень адаптации, что позволяет сделать заключение о достаточно высоких функциональных возможностях организма обследованных спортсменов. Это, вероятно, позволяет студентам переносить интенсивные физические и учебные нагрузки, несмотря на относительно средние показатели физического здоровья, определенные у них в ходе нашего исследования. Психическое здоровье - один из определяющих факторов

нашего здоровья. Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

На заключительном этапе исследования студентами, принимавшими участие в настоящем исследовании, была проведена самооценка уровня депрессии с помощью опросника В. Зунга (адаптация Т.И. Балашовой). Опросник В. Зунга разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии (или другими словами измерение степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии), для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики, анализируя полученные данные по уровню депрессивного состояния, следует отметить, что основная масса студентов диагностировали у себя состояние без депрессии. Уровень депрессии в контрольной группе студентов составил $45,83 \pm 1,93$, а у студентов экспериментальной группы – $41,81 \pm 2,45$ ($p \leq 0,5$). Согласно ключу опросника, В. Зунга величина уровня депрессии менее 50 баллов свидетельствует об отсутствии у респондентов состояния депрессии и хорошем настроении, но в то же время в нашем случае соответствует верхней его границе.

Однако, относительно большая величина уровня депрессии у студентов контрольной группы указывает на то, что они в большей степени испытывают адаптационные затруднения, что выражается повышенным средним уровнем депрессивного состояния и может стать симптомом депрессивного состояния ситуативного характера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспалова, Т.А. Особенности мотивации к спорту у спортсменов-любителей / Т.А. Беспалова // Сборник статей «Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе». – 2019. – С. 93-97.

2. Павленкович, С.С. Особенности психофизиологического статуса футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович // Стреховские Чтения. Саратов. Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. – 2020. – № 28. – С. 250-254.

3. Шпитальная, Е.Н. Психологический анализ основных компонентов игры в волейбол / Е.Н. Шпитальная // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 164-169

HEALTH STATE OF STUDENTS WITH DIFFERENT REGIMES OF MOTOR ACTIVITY

T.A. Bepalova, V.E. Iiin

(Saratov state University, Saratov, Russia)

Abstract. The article is devoted to the study of the health and the level of adaptation of students who are a part of the SSU national volleyball team and go in for volleyball within the framework of the discipline «Professional and Pedagogical Skill». The mode of students' motor activity does not have a decisive influence on the level of health. In student volleyball players, regardless of the mode of physical activity, a satisfactory level of adaptation was revealed, which allows us to make a conclusion about the sufficiently high functional capabilities of the organism of the examined athletes.

Keywords: students, health level, adaptation level.

ФКИС: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

М.А. Гавва, М.В. Соколова, Н.В. Плаксина, Е.В. Смирнова, Т.Н. Акулова

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в университете; последствия для здоровья в период пандемии и постпандемических ограничений; сложности в восстановлении организма; варианты методов снижения тревожности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, пандемия, студенческая диспансеризация.

Пандемия и, как следствие, невозможность нормальной физической активности у обучающихся вузов, обнажила серьезную проблему студенческой молодежи в структуре и функционировании двигательной системы и тонуса мышц. Длительное времяпрепровождение на дистанционном обучении с использованием компьютера привело к ярко выраженным проблемам физиологического характера у студентов, в частности – позвоночного столба. Позвоночник – основной стретжень, залог прямохождения, подвижности, равновесия, отвечает за нормальную работу внутренних органов. Позвоночник – основа нашего скелета, он придает телу нужную форму и правильное положение; в нем сосредоточен спинной мозг, от него отходят спинномозговые нервы, которые управляют работой всего организма; к позвоночнику крепятся конечности и огромное количество больших и малых мускулов и связок спины и живота, предназначенных для удержания тела в вертикальном положении, более того, он контролирует расположение жизненно важных органов – на своих местах. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье человека. Жизнеспособность человека главным образом зависит от состояния позвоночника. В настоящее время почти все специалисты по медицине склонны считать, что причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника, что во многом определяется неправильной осанкой человека [1].

Помимо вышесказанного, у многих отмечаются проблемы ментального характера (состояние психики, отличное от нормального). Оказавшись в необычном для нашей психики тревожном состоянии, здоровье обучающихся приблизилось к категории «отклонения от нормы». Процессы восстановления и психического, и физического здоровья протекают довольно медленно, иногда приходится обращаться к психологам и психотерапевтам, да и ситуация на данный момент начинает повторяться, что снова нагнетает страх и тревожные мысли среди студентов, которые негативно влияют на их общее самочувствие.

Авторами было проведено анкетирование с целью выявления основных позиций отношения к физическим нагрузкам и состояниям метального плана в период барьерных ограничений. В исследовательской выборке участвовало 150 студентов разных курсов и вузов (РХТУ им. Менделеева, МГМСУ им. Евдокимова, РГУ нефти и газа (НИУ) им. Губкина, РЭУ им. Плеханова).

Интерпретация результатов опроса дала довольно общее представление о физическом и ментальном состоянии студентов во время и после вынужденной самоизоляции.

Результаты ответов на первый вопрос: «Занимались ли вы какой-либо физической активностью в этот период?», распределились так: около 77 % опрошенных ответили «да», соответственно, 23 % не занимались никакой физической культурой.

Следующий вопрос о регулярности физических упражнений. Выявил следующие позиции: около 33 % занимались 2 – 3 раза в неделю, 21 % – 1 раз в неделю, и, абсолютно полярные друг другу ответы с одинаковым численным значением – 23 % – либо занимались чем-то каждый день, либо не занимались ничем.

Третий вопрос вне зависимости от занятий физической активностью звучал: «Появились ли у вас какие-то проблемы физического характера?». Результаты распределились следующим образом: 68 % от всего числа заявили, что не заметили существенных изменений в своем здоровье. Но все-таки, число людей, которые ощутили на себе отрицательное влияние низкой физической активности довольно немалое – 32 %. Так, 19 % опрошенных заметили постоянную или периодическую боль в спине, около 13 % – боли в коленях, так же, которая у студентов либо уже постоянна, либо периодична. Около 14 % отметили, что у них стало болеть что-то помимо перечисленного.

По результатам исследования довольно значительная часть опрошенных испытывает физические недуги после этого сложного периода с низкой физической активностью.

Анкетные вопросы включали и вопросы о ментальном здоровье студентов во время самоизоляции. Около 39 % от всего числа не заметили роста тревожности с начала пандемии, 42 % – ощутили угнетение работы мозга, следствием которого стали депрессия и тревожность (в основном). 9 % опрошенных не смогли самостоятельно решить ментальные проблемы, поэтому они были вынуждены обратиться к психологу или психотерапевту.

Основные жалобы студентов сводились к таким проявлениям психофизиологического плана как: сильная апатия, тревожность, депрессия, какой и не было никогда в жизни, снижение мотивации, трудности в попытке сосредоточиться. В то же время, небольшому количеству опрошенных (в общей сумме – 3 %) во время самоизоляции стало лучше в ментальном плане. Студенты смогли побороть тревожность и неврологические проблемы, в общей сложности, после самоизоляции им стало гораздо лучше, чем было до введения изоляционных мер.

Для решения проблем, связанных с физическим состоянием организма, представляется очевидным внедрение на занятиях упражнений, направленных на растяжение и укрепление мышц спины.

После незначительных ослаблений органического режима и по возвращении к привычным учебным занятиям, преподаватели отметили, что общая физическая подготовка студентов фиксировалась на довольно низком уровне. Преподаватели грамотно давали нагрузку, чтобы дать студентам прийти в форму. Особенное внимание было уделено мышцам спины и комплексам на растяжение позвоночника.

Проводя опросы у студентов после исследовательских мероприятий, был отмечен общий тонус среди спортивных групп и желание приходить на занятия даже сверх временных нормативов, отведенных по программе занятий ФКиС. Можно сделать вывод о том, что определенная часть студентов оценила работу преподавателей элективной физической культуры и спорта, обучающиеся отметили, что благодаря тренировкам и занятиям почувствовали себя здоровыми.

Дополнительной помощью студентам, пострадавшим во время пандемии от тревожного расстройства или панических атак, рассматривались и различные дыхательные практики, йога. Все, что мы переживаем и выстраиваем во внутреннем плане действий, так или иначе отражается на состоянии тела и души. Не только ограниченная подвижность, но и стресс во время самоизоляции привел к мышечным спазмам или защемлению. Отмечается позитивное влияние

практик йоги на состояние организма. Снимая мышечные зажимы с помощью йоги, студенту представляется некоторая возможность понять первопричину ограничений в подвижности собственного тела, понять, какие эмоции испытываются в данный момент. Главное не бросать практику, прислушиваться к ощущениям своего тела и чувствовать внутреннюю гармонию [2]. Для решения проблем ментального характера было бы эффективно ввести такие занятия на полноценной и ситсематической основе, чтобы можно было приходить в зал после умственных занятий и успокаиваться, приводить в порядок мысли, чувства, ощущения.

В вопросе об эффективной реализации занятий физической культурой и спортом, особенно в периоды пиков ограничений, стоит отметить и такую немаловажную проблему, как отсутствие централизованного медицинского осмотра на площадке вуза. Невозможность плановой общей студенческой диспансеризации в современных реалиях силу отсутствия законодательной базы заставляет студентов самим искать поликлинические и медицинские площадки, где можно было бы пройти полное обследование для получения справки о группе здоровья. Студенты вынуждены посещать врачей самостоятельно, зачастую проводя довольно много времени в очередях и записываясь на неудобное время, которое совпадает с учебным графиком в вузе. Централизованный медицинский осмотр на базе вуза решил бы проблему, позволив студентам посетить всех необходимых врачей в один-два дня, значительно упростив процедуру его прохождения и минимизировав нарушения дисциплины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Образовательная социальная сеть «Алые паруса» // URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/12/28/rol-pozvonochnika-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения 10.04.2021)
2. Йога. Все для йоги // URL: <https://yoga.spb.ru/stati/polozhitel-noe-vliyanie-jogi-na-zdorov-e-cheloveka/> (дата обращения 10.04.2021)

PC&S: IMPLEMENTATION IN PANDEMIC CONDITION; MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS

M.A. Gavva, M.V. Sokolova, N.V. Plaksina, E.V. Smirnova, T.N. Akulova

(D.I. Mendeleev Russian University of chemical technology, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the medical and biological problems of physical culture and sports at the university; health implications during pandemic and post-pandemic constraints difficulties in restoring the body; options for reducing anxiety.

Keywords: physical culture, health, pandemic, student medical examination.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКСИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. Гребнева, А.В. Козлова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: в нашей статье проанализированы причины возникновения гипоксии головного мозга у обучающихся, рассмотрены основные виды и последствия для всего организма. Рассмотрены средства и методы профилактики данных патологических состояний средствами физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, гипоксия, головной мозг, дыхательные упражнения.

Поступательное развитие российской экономики требует большого внимания к кадрам, которые готовят высшие учебные заведения. Выпускники должны обладать высокими профессиональными и общекультурными компетенциями. Но состояние здоровья стоит в приоритете. Во время обучения в образовательной организации студенты сталкиваются с очень плотным учебным графиком, вынуждены долго находиться в помещении, в положении сидя. Удаленная форма обучения, принятая из-за сложной эпидемиологической ситуации, в связи с распространением по миру заболевания COVID-19 усугубило эту проблему, так как обучающиеся больше времени стали проводить за гаджетами, выполняя задания в рамках самостоятельной работы студентов. Все это может привести к ухудшению мозгового кровообращения обучающихся и снижению эффективности мыслительных процессов: концентрации внимания, памяти, воспроизведение информации и другое.

Одновременно с ухудшением кровообращения наблюдаются признаки гипоксии головного мозга. Гипоксия – это кислородное голодание тканей нашего мозга [1]. В случае возникновения изолированной гипоксии в действие вступает компенсационный механизм усиленной циркуляции крови, что позволяет организму передавать достаточное количество кислорода в кровь головного мозга и уничтожать образовавшиеся в нем токсины за небольшой промежуток времени. Но иногда возникают и более серьезные ситуации. В зависимости от скорости развития гипоксического состояния различают следующие формы: молниеносное состояние, которое может длиться несколько минут, при этом подача кислорода полностью отсутствует, острая – развивается на протяжении нескольких минут, может скрываться за дыхательной недостаточностью, подострая нарастает на протяжении нескольких часов и хроническая, которая длится в течении нескольких дней, недель, а иногда и месяцев. У студентов чаще всего развивается хроническая гипоксия, которая может проявляться самой разнообразной симптоматикой. Возникает головокружение, часто меняется настроение без видимой на то причины, головные боли, довольно быстрая утомляемость, нарушение сна (оно может быть выражено в бессоннице ночью, или сонливости днем), снижение концентрации внимания и общее снижение умственной, а иногда и физической работоспособности [2].

Причины возникновения таких нарушений весьма разнообразны, это может быть анемия, проблема с дыхательными путями, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания по-

звоночного столба, аномалии развития сосудов, коллагенозы, васкулиты и другие. Но чаще всего у студенческой молодежи возникают гипоксические явления, связанные с гиподинамией, нарушением режима дня, отсутствием пребывания на свежем воздухе. Проведенный нами опрос среди студентов специального медицинского отделения 1-го и 2-го курса показал: что 39% ограничиваются двигательной активностью только на учебных занятиях по физической культуре, 8% посещают дополнительно спортивные комплексы и клубы, 12 % регулярно занимаются физическими упражнениями самостоятельно, 41 % редко занимаются спортом, причем низкая физическая активность может наблюдаться до двух недель. Далее наш опрос выявил, что только 18% регулярно занимаются физической активностью на свежем воздухе, что обеспечивает организм достаточным количеством кислорода. Остальные предпочитают заниматься в условиях спортивного зала или бассейна, 9 % регулярно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, 6 % делают гимнастику в течение учебного дня, для улучшения умственной работоспособности, 42 % респондентов регулярно бывают на свежем воздухе в течение 2 часов, 24 % спят ежедневно 8 часов, 29 % уделяют сну 7 часов, 24 % регулярно спят менее 6 часов в день.

В качестве профилактики гипоксии головного мозга необходимо регулярно заниматься физической культурой, не менее нескольких раз в неделю. Во время движения интенсивно сокращается сердечная мышца, прокачивая кровь в головной мозг, работает и механизм мышечного насоса. Рекомендовано делать дыхательные упражнения, обеспечивающие легкие достаточным объемом и достаточную вентиляцию воздухоносных путей.

Вся дыхательная гимнастика основана на усилении обмена воздуха в альвеолах легких за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивных выдохах. [3] Она влияет на настроение, работу внутренних органов и различных отделов головного мозга. Упражнения могут включать в себя движения с различными способами дыхания (носом, ртом, попеременно и др.). При мышечной работе новые механизмы регуляции обеспечивают адекватное дыхание, которое обеспечивает связь между воздухообменом и кровоснабжением легких, на дыхательные движения ведущее влияние оказывает кора головного мозга. Занятия на свежем воздухе насыщают кровь достаточным количеством кислорода, что способствует ускорению обмена веществ, увеличению общей выносливости организма и поддержанию тонуса сосудов всего организма в целом [4].

Задержка дыхания в занятиях, проводимых на свежем воздухе в круглогодично, стимулирует работу легких.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев, Н.А.* Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – С. 113.
2. *Молов, А.А.* Адаптация головного мозга и сердца к недостатку кислорода / А.А. Молов, К.Ю. Шхагумов, И.Х. Борукаева, З.Х. Абазова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.
3. *Янковский, С.А.* Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов / С.А. Янковский, В.А. Захаркевич // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039879> (дата обращения: 11.04.2021).
4. Дыхательная гимнастика: методические рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина; сост.: Т.А. Самойлюк, Т.С. Демчук. – Брест: БрГУ, 2018. – С. 30;

5. Янковский, С.А. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов / С.А. Янковский, В.А. Захаркевич // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум».

6. Молов, А.А. Адаптация головного мозга и сердца к недостатку кислорода / А.А. Молов, К.Ю. Шхагумов, И.Х. Борукаева, З.Х. Абазова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. Режим доступа: URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28682> (дата обращения: 30.03.2021).

PREVENTION OF STUDENTS BRAIN HYPOXIA WITH THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

D. Grebneva, A.V. Kozlova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. Our article analyzes the causes of students cerebral hypoxia, considers its main types and consequences for the whole organism. The means and methods of prevention of these pathological conditions by means of physical culture are considered.

Keywords: physical culture, hypoxia, brain, breathing exercises.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Семенов, М.Г. Шнайдер, А.Н. Урмаев

*(ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова» г. Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные принципы спортивного питания.

Ключевые слова: спортивное питание, обмен веществ, спортсмены, тренировки.

Актуальность работы. Пищевой рацион современного человека далек от совершенства. Проблема питания была и остается для спортсменов и их тренеров довольно острой, так как спортивное питание может помочь добиться неплохой работоспособности на тренировках, скорейшего восстановления между тренировками, а также помочь поддерживать необходимый вес.

Цель исследования проанализировать основные принципы спортивного питания.

Изучив ряд исследовательских работ по спортивному питанию и их рекомендации, которые основываются на некоторых характеристиках состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме животных, так и исследовании особенностей биохимических и физических процессов при физических нагрузках самих спортсменов.

Величины энергетических затрат спортсменов в высшей степени различны и находятся в зависимости, в основном, не только лишь от вида спорта, но и от размера выполняемой работы. Затраты энергии имеют все шансы изменяться в довольно весомых границах для одного и того же вида спорта в зависимости от веса спортсмена. Необходимо учитывать поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих объемах, но и в подходящих для усвоения соотношениях. При этом нужно помнить, что вредоносна не только дефицитность отдельных элементов питания, но и небезопасен и их избыток, включая множество аминокислот, витаминов и иных пищевых препаратов. Потребность в основных пищевых веществах в день у профессиональных спортсменов составляет (в г) и энергии (ккал):

- Мужчины: белки – 154-174; жиры – 145-177; калорийность 4500-5000;
- Женщины: белки – 136-158; жиры – 129-161; калорийность 4000-5000.

Эту норму энергии сложно получить из обычных продуктов для людей регулярно занимающимся тем или иным видом спорта с достижением последующих результатов. В зависимости от результата, достигаемого применением того или иного вида спортивного питания, можно выделить следующие типы добавок, которые подразделяют на классы в спортивном питании. Наиболее известны следующие: высокобелковые продукты (протеин); углеводно-белковые смеси; аминокислоты; жиросжигатели; специальные препараты; креатин; антикатаболики (ВСАА, Фосфатидилсерин); препараты, повышающие уровень тестостерона; средства для укрепления суставов и связок; витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы; энергетики [1, 2].

Спортивное питание – это пищевые добавки, из которого удалено все лишнее и никакой химии в нем нет. Они могут содержать углеводы, белки, жиры, минералы, витамины, лекарственные травы, ферменты, промежуточные продукты метаболизма (такие как аминокислоты), а также различные экстракты растений.

Питание – жизненная потребность человека. Основные задачи питания состоят в обеспечении организма человека энергией, «пластическими» (строительными) веществами и биологически активными компонентами. Любые отклонения от адекватного снабжения потребностям организма к пищевым веществам могут нанести существенный ущерб здоровью и привести к ухудшению умственной и физической работоспособности [3]. Поэтому спортсменам необходимо помнить о трех принципах: своевременность, умеренность и разнообразие.

Питание спортсменов необходимо сделать разнообразным и обеспечивающим организм всеми важными веществами. Однообразное питание, излишнее потребление мяса, яиц и молока, себя не оправдывает, а наоборот, оно может послужить предпосылкой нарушения метаболизма и перегрузке организма затрудняющими работу печени и почек.

Опираясь на исследования научно-методической литературы, пришли к выводу, что подъем спортивных результатов возможен не только за счет увеличения тренировок, и их интенсивности, но и правильного рационального сбалансированного питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Иванова, А.Н.* Рацион питания спортсменов придерживающихся вегетарианства / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, А.А. Григорьев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 октября 2020). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – С. 77-83.

2. *Пьянзина, Н.Н.* Рациональное питание как одна из составляющих здоровья образа жизни студентов / Н.Н. Пьянзина, С.А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. Материалы научно-практической конференции. отв. редактор О.Б. Колесникова. – 2019. – С. 162-166.

3. *Шнайдер, М.Г.* Физическая и умственная деятельность студентов вузов как неделимые элементы / М.Г. Шнайдер, А.Н. Урмаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 13-14 ноября 2020 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2020. – С. 171-174.

EATING ATHLETES

A.A. Semenov, M.G. Schneider, A.N. Urmaev

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Russia, Cheboksary)

Abstract. This article discusses the basic principles of sports nutrition.

Keywords: sports nutrition, metabolism athletes, athletes, workout.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Е.В. Товкалева, Г.Х. Насырова

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В настоящей работе у студентов КНИТУ с нарушением зрения определяли уровень координации движения, оценивали двигательные способности при выполнении определенных физических упражнений.

Ключевые слова: двигательная устойчивость, двигательные способности, двигательная активность, миопия, координация движения.

Сегодня все больше внимания уделяется физическому воспитанию людей с различными отклонениями в состоянии здоровья, как одному из важнейших факторов в процессе абилитации, реабилитации и интеграции в общество [2]. В полной мере это относится и к физическому воспитанию студентов, имеющих проблемы со зрением. Серьезное нарушение функций зрительного анализатора представляет для студентов барьер, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым [1, 3].

Цель работы: Изучение двигательной активности студентов КНИТУ с нарушением зрения. Для достижения этой цели были определены следующие задачи:

- Установить влияние зрения на двигательную устойчивость студентов;
- Определить уровень координации движения у студентов с нарушением зрения;
- Оценить двигательные способности студентов с нарушением зрения при выполнении определенных упражнений.

Двигательная устойчивость студентов определялась временем выполнения статического упражнения (стоя на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны) на гимнастической скамейке. Это упражнение выполнялось с закрытыми и открытыми глазами.

Для определения уровня координации движения применяли общепринятые координационные пробы разной сложности. Уровень координации определяли в 4-х учебных группах, обследовано 45 студентов, проведено 135 измерений.

Двигательные способности студентов оценивались по результатам выполнения ряда упражнений, характеризующих точность движения, ориентировочные способности, координационные и скоростные возможности. Студенты выполняли бег, вращаясь вправо-влево (4 вращения), быструю ходьбу по скамейке, бег по скамейке, бег спиной вперед, метание теннисного мяча в цель. Кроме этого, студентам было предложено выполнить комплекс упражнений (4 упражнения, следующих друг за другом). Оценивалась способность быстрого переключения с одного упражнения на другое и качество исполнения. Работа выполнена на студентах КНИТУ (технологический). Всего обследовано 155 студентов. Большая часть студентов с нарушением зрения имели диагноз миопия разной степени, астигматизм и косоглазие.

Для установления роли зрения при выполнении физических упражнений определяли время выполнения статического упражнения с открытыми и закрытыми глазами (табл. 1).

Таблица 1

Время выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами

Группы обследуемых	Статистические показатели	Время выполнения упражнений (мин)	
		с открытыми глазами	с закрытыми глазами
I	M + m P	1,843 ± 0,553	0,186 ± 0,109 <0,001
II	M ± m P	1,788 ± 0,174	0,211 ± 0,081 <0,001
III	M ± m P	2,611 ± 0,325	0,366 ± 0,065 <0,001
IV	M ± m P	2,533 ± 0,205	0,533 ± 0,062 <0,001

Обследовали 4 учебные группы: основное учебное отделение (II); специальное учебное отделение (СМГ): 1. Отделение СПО (I), 2. Студенты, имеющие нарушения зрения (IV), 3. Студенты, имеющие другие отклонения в состоянии здоровья (III). В этой части работы обследовано 81 студент.

Полученные результаты позволяют констатировать резкое уменьшение времени выполнения упражнения с закрытыми глазами. Оно сократилось в десятки раз во всех обследуемых группах. Студенты, имеющие нарушение зрения, также уверенно выполняли статическое упражнения, как и студенты других учебных групп.

Уровень координации движения определяли с помощью 3-х координаторных проб. Проведено 135 измерений. Изучение уровня координации выявило, что с первой простой координаторной пробой справились все студенты во всех обследуемых группах. Вторая координаторная проба удалась 80 % студентам с нарушением зрения, 93,3 % – с другими отклонениями в состоянии здоровья, 58,3 % - основного учебного отделения и только 37,5 % – СПО. Третью координаторную пробу, более сложную, применяют у спортсменов для определения координации. В наших исследованиях установлено, что с ней справились 25 % студентов основного отделения, 33,3 % – СМГ, 20 % – с нарушением зрения. Студенты СПО с этой пробой не справились.

Таким образом, изучение координации движения показало, что у студентов с нарушением зрения уровень вестибулярной устойчивости не отличается от студентов других учебных групп, а в некоторых случаях даже выше.

Для определения двигательных способностей студентов с нарушением зрения мы оценивали выполнение ряда упражнений, а также комплекса упражнений этими студентами и студентами, имеющие другие отклонения в состоянии здоровья (табл. 2).

Таблица 2

Время выполнения различных упражнений студентами СМГ и имеющими нарушения зрения

№	Виды упражнений	Статистические показатели	Время выполнения (мин)	
			III группа	IV группа
1	Бег, вращаясь вправо-влево(4 вращения)	M ± m P	0,118 ± 0,002	0,131 ± 0,02 <0,0001
2	Быстрая ходьба по скамейке	M ± m P	0,057 ± 0,0016	0,061 ± 0,003 <0,2
3	Бег по скамейке	M ± m P	0,029 ± 0,001	0,030 ± 0,002 <0,5
4	Бег спиной вперед	M ± m P	0,071 ± 0,001	0,071 ± 0,001 <0,5
5	Метание теннисного мяча в цель	M ± m P	45,5 ± 7,960	37,5 ± 5,238 <0,2
6	Комплекс упражнений	M ± m P	0,282 ± 0,014	0,278 ± 0,005 >0,5

Как следует из таблицы 2, студенты с нарушением зрения достоверно хуже выполняли лишь одно упражнение – это бег, вращаясь вправо-влево. При этом они не могли выполнить это упражнение четко по прямой траектории и прийти на финиш в установленном месте. При выполнении комплекса упражнений, следующих друг за другом, у студентов с нарушением зрения наблюдалось: отсутствие четкости в смене упражнений, некоторые затруднения в ориентировке в пространстве, что выражалось в нарушении траектории движения, падении, а также в смене упражнения с бега спиной вперед на бег галопом.

Выводы:

1. Доказана важная роль зрения в выполнении физических упражнений.
2. Установлен хороший уровень координации движений у студентов с нарушением зрения.
3. Наиболее сложными упражнениями для студентов с нарушением зрения явились вращения из различных исходных положений, бег спиной вперед, а также быстрая смена упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дубровский, В.И.* Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд-й Центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
2. *Евсеев, С.П.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.
3. *Шкарлова, С.И.* Близорукость, дальнозоркость, астигматизм / С.И. Шкарлова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 328 с.

MOTOR CAPABILITIES OF STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT

E.V. Tovkaleva, G.H. Nasyrova

(Kazan National Research University of Technology, Kazan, Russia)

Abstract. In the present work, the students of KNITU with visual impairment determined the level of movement coordination, assessed their motor abilities when performing certain physical exercises.

Keywords: motor stability, motor abilities, motor activity, myopia, movement coordination.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Е.Н. Фатыхова, Т.Ю. Покровская

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены виды плоскостопия, причины его появления, как избежать плоскостопия. В работе исследуется вопрос зависимости плоскостопия от возраста, а также необходимость профилактики, как для тех, у кого оно есть, и тех, у кого его нет.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ЛФК, плоскостопие, здоровье, стопа, ноги, здоровье стоп.

В организме человека все взаимосвязано, здоровые стопы обеспечивают нам правильную походку и правильное распределение массы тела, которые в свою очередь отвечают за здоровье суставов и мышц. А от здоровья суставов и мышц зависит здоровье наших внутренних органов и т.п.

Большинство врачей-ортопедов отмечают, что в последнее время увеличилось количество людей, страдающих плоскостопием. Регулярные медицинские осмотры говорят, что плоскостопие обнаруживается еще в шести-семилетнем возрасте. Ученые утверждают, что более 50 % людей земного шара страдает плоскостопием.

Плоскостопие – это уплощение стопы, которое создает дискомфорт при ходьбе и стоянии человека. Данное заболевание не просто видоизменение стопы, оно влечет за собой еще более большие заболевания такие как: радикулит, остеохондроз, искривления позвоночника, сколиоз и еще много неприятных болезней.

Здоровая стопа – это единый слаженный механизм, совершенный «инструмент» для опоры и передвижения, состоящий из костной системы и мышечно-связочного корсета. Здоровый человек легко осуществляет плавный перекал стопы от пятки до кончика пальцев. Это происходит благодаря мышцам и связкам, стягивающим косточки стопы между собой. Ослабление любого из этих звеньев приводит к деформации стопы. [1].

Определить наличие плоскостопия не составляет затруднений. У каждого из нас в детском саду или в начальной школе делали отпечатки стоп. Необходимо было покрасить стопы и встать на листочек. Для определения результата достаточно было взять карандаш и линейку, провести прямую линию вдоль отпечатка внутреннего края стопы, где есть так называемое углубление, а потом через углубление следа в самом глубоком его месте провести еще одну прямую линию – перпендикулярно первой.

Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная, если достигает середины линии – это плоскостопие.

Существуют виды и степени плоскостопия. Есть 3 степени: 1, 2, 3 степень. Важно знать степень, потому что от нее зависит тяжесть проявления заболевания и его лечения.

1 степень плоскостопия – не заметна деформация стопы, но связки ослаблены. Симптомы в виде дискомфорта или боли в ногах могут возникать при длительном пребывании на ногах, после отдыха все они исчезают, возможно небольшое изменение походки.

2 степень плоскостопия – наблюдается внешнее изменение стопы, свод резко уменьшен, есть расширение и распластывание стопы. Боль в ногах достаточно выражена, возникает почти постоянно, распространяясь на голени. Походка изменена, возможно развитие косолапости.

3 степень плоскостопия – резко выраженное изменение стопы. Наблюдается деформация пальцев, постоянные боли в ногах, вплоть до бедер и ягодиц. Резко нарушена трудоспособность и походка, непродолжительная ходьба вызывает резкий дискомфорт, ношение обычной обуви невозможно. [2].

Виды плоскостопия делятся на врожденное и приобретенное. Врожденный вид встречается крайне редко и в таких случаях нередко находят и другие нарушения скелета. Данный вид требует незамедлительного решения, в крайне тяжелых случаях хирургического вмешательства.

Приобретенное плоскостопие встречается намного чаще. Оно возникает в результате полученных травм, нарушения развития скелета, нехватки витаминов и кальция. Наиболее распространенным является статическое плоскостопие, которое образуется в результате наследственной предрасположенности, слабых мышц и суставов, избыточного веса, неудобной обуви и большой нагрузки на ноги.

Даже если ставят диагноз плоскостопие – это не приговор. На сегодняшний день разработано большое количество лечебно-физических комплексов, регулярное выполнение которых позволит снять ежедневную усталость и боль в ногах и стопах. Также необходимо выбирать удобную для вас обувь, она не обязательно должна быть ортопедической, но существуют также массажные и ортопедические стельки для обуви. Рекомендуют ходьбу босиком по неровной поверхности и песку, ходьбу на цыпочках, прыжки, подвижные игры и ножные ванны. Большая доля людей, страдающих плоскостопием, приходится на возрастную группу от 16 до 50 лет, также обнаружение данного заболевания возможно и в достаточно раннем возрасте. Чтобы проверить и подкрепить данную информацию фактами, было проведено исследование в возрастном секторе от 18 до 60 лет. Среди участников опроса оказались, как студенты, так и люди рабочего класса.



Рис. 1. Степени плоскостопия

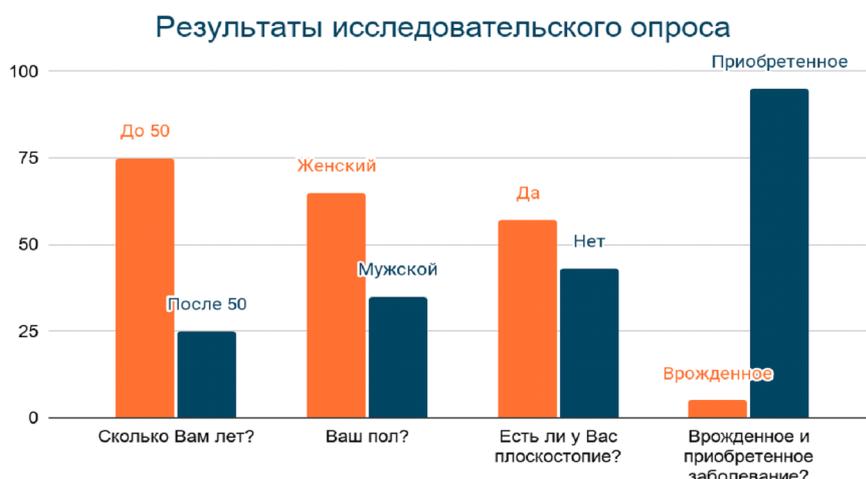


Рис. 2. Результаты исследования

При опросе были заданы следующие вопросы:

1. Сколько Вам лет?
2. Ваш пол?
3. Есть ли у Вас плоскостопие?
4. Врожденное или приобретенное заболевание?

Исследование показало, что в большей степени преобладает приобретенное плоскостопие у женщин как в молодом, так и в зрелом возрасте. Это связано с деятельностью во время дня, возможно длительное время нахождения на ногах в неудобной обуви, как на работе, так и на учебе. Конечно же есть и мужчины с таким заболеванием, но как показали результаты, женщины преобладают. Необходимо следить за своим режимом дня и заниматься профилактикой данного заболевания, чтобы облегчить его симптомы или предотвратить его появление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильева, А.* Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения [Текст] / А. Васильева. – СПб.: Крылов, 2011. – С. 8.
2. Плоскостопие: виды, профилактика и лечение. Многопрофильный медицинский центр [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://www.med157.ru/articles/ploskostopie-vidy-profilaktika-i-lechenie> (дата обращения: 01.04.2021).
3. *Михнович, Е.Р.* Диагностика и лечение продольного плоскостопия / Е.Р. Михнович, А.И. Волоотовский, Е.Л. Талако; пер. с англ. Н.А. Татаренко // [Электронный ресурс]. – Мн.: БГМУ, 2004. – 26 с. – Режим доступа: URL: http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/8719/Prodol_ploskostop.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения: 01.04.2021).

CAUSES OF FLAT FEET AND ITS PREVENTION

E.N. Fatykhova, T.Yu. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the types of flat feet, the reasons for its appearance, how to avoid flat feet. The work examines the question of the dependence of flat feet on age, as well as the need for prevention, both for those who have it and those who do not.

Keywords: physical education, sports, physical therapy, flat feet, health, foot, legs.

ВАЖНОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА

А.И. Шакиртов, С.А. Блохин

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Практика тестирования гидратации была внедрена в течение последних нескольких десятилетий, и в последние годы появились новые и более передовые технологии, способные обнаруживать изменения в состоянии гидратации спортсмена. Состояние гидратации может влиять на целый ряд физиологических функций в организме человека, связанных как с производительностью, так и со здоровьем, поэтому рекомендуется его регулярно тестировать.

Ключевые слова: гидратация, дегидратация, обезвоживание, изменение массы тела, биоэлектрический импедансный анализ, показатели крови, спортивная наука.

Физические упражнения происходят во многих различных условиях окружающей среды. Это, в сочетании с рядом других факторов, таких как уровень физической подготовки и скорость метаболизма, может вызвать повышение основной температуры тела и эффективно увеличить потоотделение. У человека основным способом потери тепла является потоотделение, и это может быть существенным при интенсивных физических нагрузках, особенно в теплой и влажной среде. Пот содержит воду и электролиты, которые важны для оптимального функционирования человеческого организма. Потеря этих важных молекул может не только негативно сказаться на производительности, но и на здоровье, поэтому полезно следить за состоянием гидратации. Тестирование гидратации может принимать различные формы в зависимости от имеющихся ресурсов и свободного времени испытуемого.

Тестирование на гидратацию - это анализ, используемый для определения баланса жидкости в организме спортсмена. Нарушения баланса жидкости в организме спортсмена могут привести к серьезным нарушениям работоспособности и здоровья, поэтому тестирование гидратации может быть полезным компонентом спортивных программ. Когда спортсмен находится в нормальном состоянии, он с большей вероятностью сможет выступать на полную мощность, чем если бы он был обезвожен [1].

Было разработано и внедрено множество методов гидратационного тестирования, наиболее распространенные из которых включают: изменение массы тела; биоэлектрический импедансный анализ; удельный вес мочи; мочевые показатели; показатели крови. Хотя существует множество методов оценки гидратационного статуса спортсменов, каждый из них имеет различный уровень достоверности, надежности и практичности. Важно поддерживать состояние гомеостаза организма как можно больше до, во время и после тренировки, так как это помогает спортсмену лучше выполнять упражнения и хорошо восстанавливаться. С точки зрения баланса жидкости, цель перед тренировкой состоит в том, чтобы тело находилось в гидратированном состоянии. Таким образом, предварительное тестирование гидратации может определить, находится ли спортсмен в достаточном состоянии гидратации и, следовательно, готов ли он выложиться на максимум.

Было показано, что во время физических упражнений снижение массы тела спортсмена на 2 % или более снижает как аэробные, так и когнитивные показатели. Обезвоживание мо-

жет повлиять на аэробные показатели. Это связано с тем, что дефицит воды в организме может привести к увеличению сердечно-сосудистой нагрузки из-за увеличения частоты сердечных сокращений и уменьшения ударного объема; в конечном итоге это приводит к снижению сердечного выброса. Обезвоживание также может снизить наполнение сердца из-за уменьшения объема крови, что часто сопровождается повышением кожного кровотока. Существуют и другие риски для здоровья, которые представляет для спортсмена обезвоживание, такие как судороги, гипонатриемия и тепловой удар [2].

Чтобы предотвратить это, существуют естественные нейрофизиологические процессы, поддерживающие гомеостаз. Терморегуляция – это процесс, при котором тепло рассеивается от тела с целью поддержания оптимальной температуры (37° С). Повышение всего на 1° может активировать терморегуляторный центр организма, который затем может действовать для снижения температуры тела с помощью нескольких механизмов; одним из которых является потоотделение. Существует несколько различных способов измерения уровня гидратации спортсмена, каждый из которых имеет свой собственный уровень достоверности, надежности и практичности. Удельный вес мочи – это плотность образца мочи по сравнению с плотностью воды. Плотность образца определяется его концентрацией, а также концентрацией ряда молекул, таких как мочевины, белок и глюкоза. Тестирование биоэлектрического импедансного анализа может быть нескольких типов: одночастотный; многочастотный; биоэлектрическая спектроскопия; сегментарный; локализованный; биоэлектрический импедансный векторный анализ. Наука, стоящая за этим подходом, довольно проста: она включает в себя переменный ток, проходящий через тело (50 кГц), и измеряется сопротивление току. Полученные данные зависят от модели используемого оборудования, некоторые устройства обеспечивают оценку общих запасов воды в организме, в то время как другие предоставляют исходные данные и расчеты, которые должны использоваться для дальнейшего прогнозирования состава тела спортсмена.

Изменения массы тела использовались в прошлом для измерения острых изменений гидратационного статуса. Популярность этого метода в спортивных клубах объясняется тем, что он является простым и недорогим инструментом, позволяющим быстро оценить так называемый гидратационный статус спортсмена. Принцип измерения массы тела спортсмена до и после тренировки для оценки состояния гидратации относительно прост. Предполагается, что 1 мл пота представляет собой 1 г потерянной массы. Например, если спортсмен весил 78 кг до тренировки и 76,8 кг после, означает потерю массы в 1,5 %. Однако важно отметить, что существует множество факторов, которые могут ограничить надежность и достоверность результатов. Использование этого метода предполагает, что вся масса, потерянная во время тренировки, происходит не только из-за пота, но и многие другие факторы могут способствовать потере массы. С практической точки зрения этот метод использует минимальное оборудование, быстр в проведении, экономичен и может обеспечить быструю оценку состояния гидратации спортсмена сразу после тренировки [3].

Считается, что для проверки состояния обезвоживания спортсмена можно использовать ряд показателей, переносимых кровью. Гипертоническая дегидратация может быть обнаружена с помощью изменений концентрации плазмы и натрия плазмы, в то время как гипотоническая или изотоническая дегидратация может быть обнаружена с помощью последовательных измерений гематокрита или гемоглобина. Этот метод требует, чтобы должным образом обученный специалист обеспечил безопасные и стерильные измерения с помощью соответствующего лабораторного оборудования. Будущие исследования в области гидратационных испытаний должны быть сосредоточены на определении возможности изменения существующих методов таким образом, чтобы они могли обеспечить еще более достоверные и надеж-

ные измерения. Влияние острой регидратации после физической нагрузки в виде увеличения чистого веса не являются приемлемым методом оценки регидратации, поскольку он не контролирует замещение жидкости как во внеклеточном, так и во внутриклеточном состоянии организма. Именно здесь измерения параметров мочи и крови могут играть определенную роль в определении состояния гидратации человека как до, так и после физической нагрузки. Такие показатели, как калий, натрий и белок, могут быть подходящими тестами гидратации, но в настоящее время не существует методов, которые были бы простыми, быстрыми и недорогими.

Тестирование на гидратацию является очень важной частью любой спортивной программы и может предотвратить серьезные нарушения работоспособности и здоровья. Существуют доступные методы, которые являются действительными, недорогими и не отнимающими много времени, но необходимо учитывать многие переменные, которые могут повлиять на результаты. Метод, который лучше всего подходит тренеру и спортсмену, будет зависеть от ряда факторов, таких как цена и время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виноградов, Г. П.* Атлетизм: Теория и методика тренировки (Текст): учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов; – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

2. *Дембо, А.Г.* Актуальные проблемы спортивной медицины / А.Г. Дембо; Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.

3. *Журавлева, А.И.* Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская; / Руководство. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.

THE IMPORTANCE OF DETERMINING THE LEVEL OF HYDRATION OF THE BODY

A.I. Shakirtov, S.A. Blokhin

*(Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The practice of hydration testing has been introduced over the past few decades, and in recent years, new and more advanced technologies have emerged that can detect smaller changes in an athlete's hydration state. The state of hydration can affect a number of physiological functions in the human body, related to both performance and health, so it is recommended to test it regularly.

Keywords: hydration, dehydration, body weight change, bioelectric impedance analysis, blood parameters, sports science.

ВАЖНОСТЬ МОНИТОРИНГА РОСТА У СПОРТСМЕНОВ

А.И. Шакиртов, С.А. Блохин

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Для молодых спортсменов состав тела и размер часто являются параметрами силы и мощи по отношению к хронологическому возрасту. Специалисты считают полезным по спортивным показателям отслеживать антропометрические показатели, такие как рост и вес, чтобы определить периоды пикового роста в развитии ребенка. С другой стороны, столь же важно определить периоды замедленного роста. Ребенок с нормальным ростом относительно своей возрастной группы, скорее всего, находится в хорошем состоянии здоровья, в то время как ребенок с аномальным ростом, может иметь заболевание или гормональную проблему.

Ключевые слова: развитие, аномалия, измерение, дети, спортивная наука.

Рост – это естественная и индивидуальная биологическая деятельность, через которую проходят все люди, начиная с зачатия и до зрелого возраста. Заметные изменения можно наблюдать в организме в течение первых 20 лет жизни. Кости и мышечная ткань растут внутри наших частей тела, что приводит к увеличению роста и веса. Физиологически рост является многофакторным процессом, но происходит за счет сочетания гиперплазии, гипертрофии и аккреции [1]. Эти клеточные процессы ведут рост по нелинейному пути от детства до зрелого возраста. Мы замечаем рост не только тканей, но и поведенческих, когнитивных и социальных характеристик человека.

Оценка роста ребенка является отличным показателем его общего здоровья. Когда ребенок испытывает аномальный рост, это может указывать на то, что у него есть болезнь или состояние здоровья, которые могут повлиять на его окончательный рост или благополучие. Раннее выявление аномального роста позволяет поставить соответствующий медицинский диагноз, и в некоторых случаях может даже помочь его вылечить.

Как упоминалось ранее, все дети растут не с одинаковой скоростью и не линейно. В результате крайне важно, чтобы все специалисты по спортивным показателям понимали, растет ли спортсмен «нормальными» темпами или по какой-то причине его рост кажется «ненормальным» (например, замедленным). Измеряя темпы роста на постоянной основе, тренер сможет определить, переживает ли спортсмен период «ненормального» роста, и имеет ли это жизненно важное значение для здоровья и производительности ребенка [2].

Хотя тренер и способен определить, испытывает ли спортсмен период аномального роста, но он не может и не должен пытаться диагностировать проблему самостоятельно. Вместо этого лечащий врач должен принять обоснованное решение относительно дальнейшего курса действий.

Причина этого в том, что рост ребенка может быть ненормальным по множеству сложных причин. Некоторые из них могут включать: генетическую предрасположенность; недоедание; болезни; эндокринные расстройства; травмы.

В некоторых случаях, например, тренер или врач могут не информировать родителей напрямую, поскольку проблема может быть результатом недоедания, которое могло возник-

нуть из-за проблем в доме ребенка. В совокупности вся эта информация подчеркивает серьезность и сложность потенциальных проблем, связанных с ростом ребенка.

Мониторинг роста – это простая и практичная задача, которую тренеры могут реализовать во время тренировок. Однако, нет необходимости делать это очень часто. Сбор данных о росте и весе каждые три месяца могут дать достаточную картину развития подросткового спортсмена. Для достоверности и надежности процедуры данные должны быть одинаковыми каждый раз, когда они выполняются, и с одним и тем же оборудованием. Например, использование каждый раз одних и тех же весов, и ростометров может ограничить дисперсию данных. Кроме того, результаты с минимальным количеством одежды и без обуви может обеспечить более точную оценку роста и веса.

Антропометрические данные ребенка могут быть использованы для оценки роста в будущем. Прогнозируемый рост взрослого человека может быть оценен для индивидов, если имеется информация о росте биологических родителей. Позже ученые пришли к выводу, что использование других антропометрических данных, таких как вес, рост и высота сидения, для прогнозирования роста взрослого человека является точным в пределах 5-8 см у мальчиков и 3-8 см у девочек в 95 % случаев [3]. Важность этого заключается в том, что его можно сочетать с ростом и определять процент прогнозируемого роста взрослого человека.

Сохранение данных о росте и весе позволяет тренерам определять пиковые темпы роста только после того, как они уже произошли. По этой причине мониторинг сам по себе может не дать достаточной информации для тренеров, поэтому рекомендуется комбинировать его с другими данными для определения смещения зрелости или скорости роста. Скорость роста – это изменение роста с течением времени (мм/год), которую испытывают молодые люди.

В период от младенчества к позднему подростковому возрасту рост маленького ребенка нередко находится в 95 перцентиле (процентная доля индивидов из выборки стандартизации, первичный результат которых ниже данного первичного показателя) в один месяц и в 20 перцентиле в следующем. Человеческий рост может быть очень сложным, что может затруднить интерпретацию. Эта огромная разница в росте не должна вызывать беспокойства, если только ребенок не оценивается ниже 5-го перцентиле в последовательных измерениях в течение 3-6 месяцев. Если спортсмена направляют к врачу из-за небольшого роста, то врач, как правило, принимает меру «выжидания и наблюдения» в течение короткого периода времени, прежде чем рекомендовать консультацию специалиста или лечение.

Неправильный диагноз нарушений роста и ненужные направления могут возникнуть из-за ошибок в измерении высоты или неточного построения значений в диаграмме роста. По этой причине крайне важно оценивать рост ребенка последовательно с помощью одних и тех же надежных инструментов, и методов. Кроме того, наличие соответствующей диаграммы роста может быть важным инструментом для наблюдения за ростом ребенка.

Схемы роста у разных полов после полового созревания различны. До наступления полового созревания состав тела одинаков, но изменяется в начале полового созревания из-за большего количества циркулирующих андрогенов у мальчиков по сравнению с девочками. Во время подросткового роста, мальчики, как правило, испытывают большее увеличение объёма рук и ширины плеч по сравнению с девочками. Кроме того, мальчики имеют большую обезжиренную массу и примерно половину процента жира в организме по сравнению с девочками в конце подросткового роста. Между тем, девочки, как правило, испытывают большее увеличение ширины бедер и жировой массы по сравнению с мальчиками.

Мониторинг роста – это то, что не диагностируется. Рост является многофакторным и может зависеть от многих факторов, таких как генетика, недоедание или повреждение хрящевых пластин роста в костях. Тренеры не должны переступать границы и неправильно ди-

агностировать спортсменов. Мониторинг роста дает критическую информацию о развитии спортсмена, но не раскрывает основные факторы, которые могут его вызвать.

Таким образом, мониторинг роста является ценным инструментом для профессиональных спортсменов и тренеров, которые работают с молодыми спортсменами. Собирая данные о росте и весе, тренеры могут определить периоды пикового роста и оценить спортсменов на качество нормального развития. Тренеры, выявляющие детей, которые не соответствуют нормативным значениям роста или веса для их хронологической возрастной группы, должны обращаться к квалифицированным врачам. Только медицинские работники могут обеспечить детей соответствующими процедурами, которые могут оптимизировать возможности для хорошего здоровья, развития и, следовательно, достижения их оптимального взрослого роста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С. В. Хрущева; – Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.

2. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Н. Мильнер; – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с., ил. – (Наука – здоровью).

3. Хрущев, С.В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников. / С.В. Хрущев, С.Д. Поляков, И.Л. Иванов // Метод. рекоменд., 1995. – М.: Федерация спортивной медицины России. Московский городской врачебно-физкультурный диспансер № 1. – 16 с.

THE IMPORTANCE OF MONITORING CHILDREN GROWTH

A.I. Shakirtov, S.A. Blokhin

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev -KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. For young athletes, body composition and size are often parameters of strength and power in relation to chronological age. Experts find it useful for sports indicators to track anthropometric indicators, such as height and weight, to determine the periods of peak growth in the development of a child. On the other hand, it is equally important to identify periods of slow growth. A child with normal height relative to their age group is likely to be in good health, while a child with abnormal height may have a medical condition or a hormonal problem.

Keywords: development, anomaly, measurement, children, sports science.

СВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И КРОВИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

И.З. Хабибуллина

*(ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Уфа, Россия)*

Аннотация. В исследовании было проведено с участием студенты ($n = 31$), клинически здоровые по результатам ежегодного медосмотра, средний возраст которых составил $19,68 \pm 0,17$ лет. Оценивались показатели деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, параметры красной крови. Исследование красной крови проводили на геманализаторе «Sysmex KX-21N», Япония. Определение физической выносливости осуществляли путем расчета кардиореспираторного индекса в модификации Н. Н. Самко в адинамической и в динамической фазах. Толерантность к физическим нагрузкам оценивали по снижению величины КРИС после физической нагрузки (КРИС тол, %). Статистический анализ проводили с помощью программы STATISTICA 10. Для оценки взаимосвязей изученных показателей использовали факторный анализ. В результате исследования было выявлено, что толерантность организма студентов к физической нагрузке связана с адаптационными резервами ССС и индивидуальными характеристиками эритроцитов. Способность переносить физические нагрузки выше при адекватных адаптационных возможностях ССС и повышенном содержании гемоглобина в эритроцитах.

Ключевые слова: внешнее дыхание, кровь, физическая выносливость.

Современные студенты не ограничиваются лишь учебой. Доступность многих ресурсов информации, предоставляемые университетами гранты, проекты и много другое формируют у студентов желание преуспевать во многих сферах деятельности (учебной, научно-исследовательской, спортивной и т.д.). Стремление к совершенствованию приводит к формированию продолжительной напряженной обстановки, которая может стать причиной изменения состояния организма, в том числе и адаптационных возможностей, которые отвечают за приспособление человека к изменяющимся факторам окружающей среды [1], а также его способности переносить физические нагрузки. В свою очередь, среди внутренних систем организма человека первыми реагируют на изменяющиеся условия кислородтранспортная система, характеризующаяся параметрами внешнего дыхания и крови. [2].

Цель. Выяснить какие звенья кислородтранспортной системы организма в большей степени связаны с толерантностью к физической нагрузке.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты ($n = 31$), клинически здоровые по результатам ежегодного медосмотра, средний возраст которых составил $19,68 \pm 0,17$ лет.

Для оценки адаптационного потенциала использовали формулу по Р.М. Баевскому с соавт. (1987). При показателях АП $< 2,1$ приспособительные возможности организма оценивались как удовлетворительные, его значение в интервале от 2,1 и 3,2 отражает напряжение механизмов адаптации, дальнейшее увеличение показателя отражает постепенное ослабление адаптационных механизмов, а значение выше 4,3 свидетельствует о срыве механизмов. Регистрацию состояния дыхательной системы осуществляли графическим методом – спирогра-

фией («Диамант-С», г. Санкт-Петербург). Определяли емкость вдоха (Евд, л), резерв выдоха (Рвд, л), время форсированного вдоха (Твд, сек), время форсированного выдоха (Твд, сек), отношение времени вдоха к выдоху (Твд/Твд), жизненную емкость легких вдоха (ЖЕЛ вд, л), жизненную емкость легких выдоха (ЖЕЛ выд, л), дыхательный объем (ДО, л), частоту дыхания (ЧД), минутный объем дыхания (МОД, л). Исследование красной крови проводили на геманализаторе «Sysmex KX-21N», Япония, при этом определяли средний объем эритроцитов (MCV, фл), среднее содержание гемоглобина (MCH, пг), концентрация гемоглобина (HGB, г/л), гематокрит (HCT, %). Определение физической выносливости осуществляли путем расчета кардиореспираторного индекса (КРИС, усл.ед.) в модификации Н. Н. Самко в адинамической (КРИС ад.) и в динамической фазах (КРИС дин.) – после выполнения на велотренажере 5-ти минутной дозированной нагрузки, скорость педалирования – 40 об/мин. Толерантность к физическим нагрузкам оценивали по снижению величины КРИС после физической нагрузки (КРИСтол, %). Статистический анализ проводили с помощью программы STATISTICA 10. Для оценки взаимосвязей изученных показателей использовали факторный анализ.

Результаты. Взаимосвязи показателей функциональной активности дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС) с показателями физической выносливости оценивали с помощью факторного анализа. По матрице полученных данных выделено два фактора, совместно описывающие 53 % дисперсии. F1 можно оценить, как фактор связи уровня физической выносливости с состоянием кислородтранспортной системы и адаптационными возможностями организма. Согласно структуре этого фактора (табл. 1, рис. 1), толерантность организма студентов к физической нагрузке связана с адаптационными резервами ССС и индивидуальными характеристиками эритроцитов. Так, повышение таких показателей красной крови, как средняя концентрация и содержание гемоглобина, и параметры распределения эритроцитов по объему (MCH, MCHC, RDW-CV), сопровождается повышением минутного объема кровообращения.

Таблица 1

Взаимосвязи показателей функциональной активности дыхательной системы и крови с уровнем физической выносливости у студентов

Показатели	Factor 1	Factor 2
КРИС %	0,70	–
АП усл.ед.	0,79	–
МОК л/мин	0,72	–
MCH	0,68	–
MCHC	0,88	–
RDW-CV	0,88	–
ЖЕЛ вд1	–	0,80
RBC	–	0,82
HGB	–	0,86
HCT	–	0,88

Примечание: Отмечены только достоверные корреляции переменных к фактору.

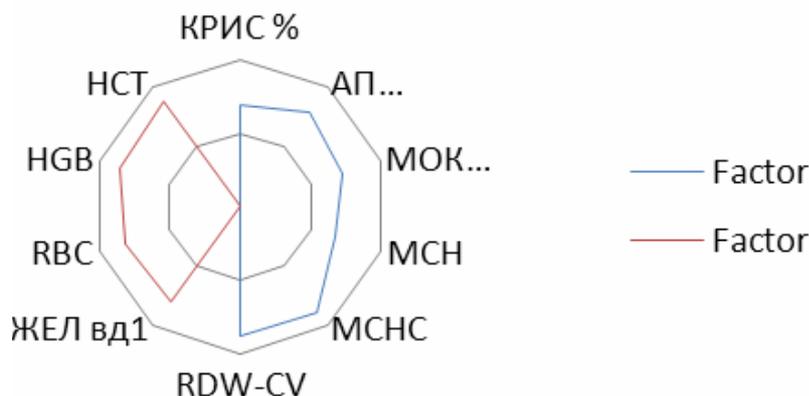


Рис. 1. Факторная структура показателей функциональной активности дыхательной системы и крови с уровнем физической выносливости у студентов

Способность переносить физические нагрузки выше при адекватных адаптационных возможностях ССС [3] и повышенном содержании гемоглобина в эритроцитах.

F2 – фактор красной крови (21,5 % дисперсии). Он объединяет параметры внешнего дыхания с суммарными показателями красной крови. Они коррелируют однонаправлено. Следовательно, при высоких параметрах внешнего дыхания ЖЕЛ и ДО функциональная активность красной крови также повышается и, наоборот, у студентов с низким уровнем дыхательной функции активность красной крови также понижена.

Заключение

Таким образом, выносливость у студентов находится в прямой зависимости от деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Необходимый уровень толерантности к физической нагрузке возможен при нормальной активности кислородобеспечивающей систем организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шамратова, В.Г. Оценка функционирования кислородтранспортной системы крови у студентов / В.Г. Шамратова // Вестник Башкирского университета. – 2007. – № 12(4). – С. 38-40.
2. Илюхина, В.А. Психофизиологическое исследование особенностей компенсаторно-приспособительных возможностей организма к учебной нагрузке в вузе у лиц с разной устойчивостью к транзиторной гипоксии / В.А. Илюхина, К.В. Квашнева, Э.В. Крыжановский // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2013. – № 21. – С. 31-38.
3. Апокин, В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 89.

THE CONNECTION OF THE PARAMETERS OF EXTERNAL RESPIRATION AND BLOOD WITH THE LEVEL OF PHYSIC ENDURANCE AMONG STUDENTS

I.Z. Khabibullina

(Bashkir State Medical University, Ufa, Russia)

Abstract. The study was carried out with the participation of students ($n = 31$), clinically healthy according to the results of an annual medical examination, the average age of which amounted to 19.68 ± 0.17 years. Indicators of respiratory and cardiovascular systems, red blood parameters were evaluated. The study of red blood was performed on the hemanalyzed «SYSMEX KX-21N», Japan. The determination of physical endurance was carried out by calculating the cardiorespiratory index in the modification of N. N. Samko in the adynamic and dynamic phases. Tolerance to physical exertion was evaluated to reduce the value of KRIS after physical exertion (KRIS Tol,%). Statistical analysis was carried out using the Statistica program 10. To assess the relationships of the studied indicators, a factor analysis was used. As a result of the study, it was revealed that the tolerance of the body of students to physical exertion is related to the adaptation reserves of the SSC and the individual characteristics of the erythrocytes. The ability to transfer physical exertion above with adequate adaptive WHP capabilities and increased hemoglobin content in red blood cells.

Keywords: external breathing, blood, physical endurance

СЕКЦИЯ 4

**ОСОБЕННОСТИ
ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО
В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ**

ГТО – СТУПЕНЬ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

А.И. Валиева, Е.Б. Титова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается актуальность развития комплекса ГТО, проблемы его проведения и их решения в настоящее время в Российской Федерации. А также значимость физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который позволяет развить в себе такие качества, как выносливость, скорость, гибкость, упорство, стремление к самосовершенствованию.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация, спорт, подготовка, физическое воспитание, ГТО.

Современный мир полон различных, передовых технологий, скоростей и огромного количества поступления информации. Быстрая смена техники очень быстро внедряется в работу, а особенно в современное обучение. Поэтому с точностью можно сказать, что жизнь студента становится менее активной из-за новых моделей и систем.

Сегодня на состояние здоровья студентов значительное влияние оказывают такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Следовательно, в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения.

Конечно же, очень остро встает вопрос о необходимости и актуальности введения активной деятельности и всеобщей пропаганды всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Молодое поколение уже в 14 лет страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

В современной России комплекс ГТО был введен Указом Президента Российской Федерации 24 марта 2014 года. Однако для нашей страны нормативы ГТО не являются абсолютным новшеством: впервые комплекс был введен в 1931 году в СССР. Таким образом, история существования комплекса ГТО в России в 2021 году отмечает 90-летие и возрождение сдачи указанных нормативов связано с изменением политики государства в сторону укрепления

здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО подразумевает совершенствование учебных программ по предмету «Физическая культура и спорт». Одним из главных является вопрос доступности и согласованности контроля, нацеленного на повышение эффективности физического воспитания.

Все физкультурное сообщество активно включилось в работу по возобновлению и внедрению комплекса ГТО. Основным результатом введения ГТО в программу по физической культуре позволил определить уровень физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, повысить интерес молодежи к развитию физических и волевых качеств, выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта. Многим студентам высших учебных заведений выполнение тестовых заданий ГТО, служит стимулом для серьезных занятий спортом, найти себя в нем, а самое главное укрепить свое тело и дух, силу воли. Можно отметить, что восстановление комплекса ГТО – это немаловажный шаг вперед в физическом развитии не только студентов, но и всех граждан России. ГТО - это не просто получение знака отличия, это в первую очередь самосовершенствование. Занимаясь физической культурой с подготовкой к выполнению нормативов ГТО, ты ставишь перед собой цель, к которой ты идешь, выполняя задачи физического совершенствования. Сбалансированное сочетание упражнений различной направленности обеспечивает лучший оздоровительный эффект. Грамотное использование комплекса ГТО, это оптимальное сочетание общей и специальной подготовленности студентов, которое повышает эффективность занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт». Комплекс ГТО становится основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки.

В заключении хотелось бы сказать, что занятия физической культурой с введением норм ГТО помогают студентам выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне. Воздействие спортивной подготовки многообразно, поскольку в процессе нее происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых студенту в жизни качеств. Самосовершенствование влияет на авторитет студента, на его трудовую деятельность, на систему ценностных ориентаций и, конечно, помогает воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека. На наш взгляд, возрождение комплекса ГТО в образовательных учреждениях является актуальным и принципиальным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

2. *Титова, Е.Б.* ГТО: первые шаги современной молодежи / Е.Б. Титова // Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ч. 1. – Тюмень: «Вектор Бук», 2015. – С. 12-14.

3. *Титова, Е.Б.* Воздействие физической культуры и спорта на формирование личности студента / Е.Б. Титова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы ВНК с межд. участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 97-100.

RLD -STEP TO SELF-IMPROVEMENT

A.I. Valieva, E.B. Titova

*(Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the relevance of the development of the RLD complex, the problems of its implementation and their solution at present time in the Russian Federation. And also the importance of the physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense», which allows you to develop such qualities as endurance, speed, flexibility, perseverance, striving for a specific goal.

Keywords: physical culture, health, motivation, sport, training, physical education, RLD.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Е.В. Домнин, А.В. Русяйкина

(Новосибирский государственный университет экономики и управления)

Аннотация. В данной статье речь пойдет о возрастающей популярности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди студентов высших учебных заведений и об особенностях развития этого комплекса в студенческой среде. На примере НГУЭУ будет показана организация работы по внедрению ВФСК ГТО в вузах.

Ключевые слова. молодежь, студенты, ГТО, внедрение, физическое воспитание, спорт.

Актуальность темы обусловлена тенденцией ухудшения здоровья, физического развития и подготовленности различных групп населения. Порядка 60 процентов обучающихся нашей страны имеют проблемы со здоровьем. По данным Минздравсоцразвития свыше 40 % молодежи призывного возраста не соответствует критериям армейской службы по состоянию здоровья [1]. Именно поэтому необходимо внедрять в студенческую среду комплексы вроде ГТО, для повышения заинтересованности молодежи в спорте и соответственно для улучшения физической подготовки этой группы населения.

Целями комплекса ГТО в наши дни является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, воспитания патриотизма, разностороннего развития человека, а также для обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания среди населения. Современный комплекс ГТО – это основа физического воспитания, в первую очередь, среди молодежи. Поэтому проблема по привлечению населения к выполнению норм решается, на прямую с молодежью, в высших учебных заведениях. Студент занимается физкультурой и спортом в НГУЭУ с первого по третий курс обучения и поддерживает свою физическую форму согласно возрастным критериям. Значение комплекса ГТО состоит в систематизации и выведении определенных норм выполнения физических испытаний для всего населения страны. Он направлен на физическое воспитание граждан с самого малого возраста во всех образовательных организациях, а также в спортклубах, трудовых коллективах и т.д. проводящих спортивно-оздоровительную деятельность.

Проблема заключается в том, что в современном развивающемся мире, где увеличивается роль гаджетов в нашей жизни для работы, учебы и общения, большинство граждан не ведут активный образ жизни в том числе и студенты. Активно занимаются физической культурой и спортом, в нашей стране, порядка 15,9 % населения, что существенно отличается от экономически развитых стран, в которых этот уровень достигает 40-60 % [1]. Поэтому в нашей стране прослеживается тенденция по снижению качества и продолжительности жизни. Данный комплекс призван дать толчок к увеличению количества занимающихся спортом граждан.

Впервые нормы были введены в 1931 году для повышения уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколе-

ния. Комплекс был, и остается сейчас, необходим для качественной подготовки миллионов людей. И в самом начале своего пути он был доступен для мужчин лишь с 18 лет и для женщин с 17 и имел всего 3 возрастные категории [2].

Успех внедрения ВФСК ГТО во многом зависит от финансового, материально-технического и организационного обеспечения. Больше всего трудностей вызывает нехватка спортивного инвентаря в периферийных зонах нашей страны, поэтому и возникают проблемы с выполнением таких нормативов как стрельба из винтовки, рывок гири, турпоход, плавание.

В НГУЭУ была разработана и реализована система мер для решения задач комплекса ГТО, а также для решения вышеперечисленных проблем, предложено три направления: организационное, деятельностное и оценочно-результативное [3].

Организационный этап был направлен на создание методического обеспечения комплекса (составлены планы работы, рабочая программа, методическое пособие для самостоятельной подготовки студентов); был внедрен систематический мониторинг физической подготовленности студентов (первичное, промежуточное тестирование); подготовлена материально-техническая база, (подготовлен спортивный инвентарь, необходимый для подготовки и выполнения комплекса, в частности тумба для наклона и контактная платформа для отжиманий на первом этапе все сделали своими силами, мониторинг мест выполнения и подготовки видов испытаний, такие как бассейн НГУЭУ и аренда легкоатлетической дорожки); организовано взаимодействие с городским центром тестирования.

Деятельностный этап заключался в организации и проведении ознакомительных и спортивно-оздоровительных мероприятий в рамках комплекса ГТО (секция по подготовке к выполнению норм ГТО, обучающие, ознакомительные семинары для студентов и преподавателей вуза, научные конференции, соревнования, ежегодный фестиваль ГТО совместно с городским центром тестирования); подготовка волонтеров для работы с населением (обучение, участие в мероприятиях города, судейство); информационное сопровождение и пропаганда комплекса (информационный стенд ГТО, газета, ролики, инстаграм); стимулирование организаторов и участников комплекса ГТО (разработана система поощрения для преподавателей и студентов).

Оценочно-результативный этап позволил оценить эффективность этапов работы по внедрению комплекса ГТО в вузе.

Результатом этих мер явились сформированные знания студентов о здоровом образе жизни, о комплексе ГТО, о способах самостоятельной подготовки о методах развития физические качеств двигательных и прикладных навыков. Удалось повысить компетенции преподавателей физической культуры, сформировать умения и навыки по организации и проведению мероприятий у волонтеров. Уровень физической подготовки и возрастающий интерес к выполнению норм так же свидетельствует о результатах, предпринятых мер внутри университета, к примеру, в 2017 г. пожелали испытать свои силы 17 студентов, в 2018 – 60, а в 2019 – 68 [4].

Занимаетесь ли вы спортом?

22 ответа

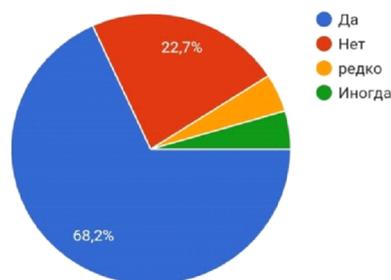


Рис. 1. Заинтересованность студентов в спорте

Удалось повысить компетенции преподавателей физической культуры, сформировать умения и навыки по организации и проведению мероприятий у волонтеров. Уровень физической подготовки и возрастающий интерес к выполнению норм так же свидетельствует о результатах, предпринятых мер внутри университета, к примеру, в 2017 г. пожелали испытать свои силы 17 студентов, в 2018 – 60, а в 2019 – 68 [4]. Взаимодействие с городским центром тестирования решает проблемы с инвентарем и местом проведения испытаний, если таких нет в вузе, а также обеспечивает прием нормативов квалифицированным судейством.

Для выяснения заинтересованности студентов НГУЭУ в занятиях спортом был проведен опрос группы УП 001. Данные опроса свидетельствуют о том что, 68,2 % студентов занимаются спортом.

Система мер принятая и реализованная в НГУЭУ указывает на возможность решения проблем внедрения комплекса в студенческую среду и переноса этого опыта на другие вузы. Личный пример преподавателя, тренера их заинтересованность в подготовке сильного, целеустремленного поколения безусловно ответит взаимностью. Нравянодушные и поддержка руководства кафедры и вуза в целом способствует работе коллектива в позитивном ключе имиджа ВФСК ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Автономная некоммерческая организация «дирекция спортивных и социальных проектов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://www.gto.ru/history>
2. Научная электронная библиотека «ELIBRARY» [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38589835>
3. Портал docs.cntd.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: cntd.ru/document/902169994
4. Сайт университета НГУЭУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://nsuem.ru/university/news-and-announces/detail.php?ID=119528>

FEATURES OF IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX READY FOR LABOR AND DEFENSE IN ECONOMIC UNIVERSITY

E. V. Domnin, A. V. Rusyaykina

(Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. This article deals with the increasing popularity of the All-Russian sports complex «Ready to labor and defense» (RLD) among students at institutions of higher education and the peculiarities of the development of this complex in the student community. On the example of NRUEEU will be shown the organization of work on the implementation of the All-Russian sports complex «RLD» in universities.

Keywords: youth, students, RLD, implementation, physical education, sports.

ВНЕДРЕНИЕ ВФСК «ГТО» В ВУЗАХ

Я.Е. Игошин, Т.Ю. Покровская

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлен анализ динамики интереса к физической культуре и спорту среди студенческой молодежи, выявлены популярные точки зрения относительно внедрения программы ГТО в занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, ГТО, ЗОЖ, интерес, студенты.

За последние пять лет существенно изменились требования тестирования и оценки показателей, для аттестации студентов. Так, например, начиная с первого квартала 2018 года, среди прочих изменений значится испытание бегом на дистанцию 100 м для шестой ступени. Внесено дополнение, разрешающее использовать дистанции на 30 и на 60 м в качестве альтернативы [1]. Это обеспечило возможность проведения тестирования скоростных качеств у студентов в условиях спортивного зала [3, С. 6].

Впрочем, надлежит обозначить, что указанные выше испытания в практике физического воспитания обучающихся давно не использовались, ввиду этого и поставить перспективу удачной сдачи этих нормативов нет возможности, пока не будет выявлен текущий уровень показателей [2, С. 5].

Цель исследования – анализ мнения студенческой молодежи относительно внедрения программы ГТО в занятия физической культурой и спортом в вузе.

В соответствии с указанной целью были сформированы следующие задачи:

1. Выявить динамику интереса к занятиям спортом и программе ГТО;
2. Проанализировать динамику интереса к физической культуре и спорту и отношение к внедрению программы ГТО;
3. Провести социологический опрос студентов 1 и 2 курса КНИТУ-КАИ.

Методы исследования: Анализ научной литературы, социологический опрос.

В социологическом опросе участвовало 50 студентов факультета радиоэлектроники и телекоммуникаций, из них 31 юноша и 19 девушек. Исследование проводилось с целью сбора вероятных причин отрицательной динамики интереса к физической культуре и спорту среди студенческой молодежи в высших учебных заведениях, а также в сборе мнений последних о внедрении программы ГТО в занятия физической культурой и спортом.

Результаты исследования: диаграмма текущей динамики интереса студентов к спорту среди юношей на рис. 1, среди девушек на рис. 2.

После проведенного анализа полученных данных, появилась возможность оценить динамику интереса к физической культуре и спорту в данный момент, выявить самые популярные точки зрения относительно внедрения программы ГТО в занятия физической культурой и спортом. В большей степени все точки зрения и мнения были положительными, идея внедрения программы ГТО в занятия физической культурой и спортом не встретила никакой критики со стороны студентов, что подтверждает гистограмма статистики на рис. 3. Динамика интереса к физической культуре и спорту сохранила положительный рост. Это свидетельствует о том, что сейчас есть хорошая возможность внедрить программу ГТО в занятия физической культурой и спортом при хорошей динамике интереса.

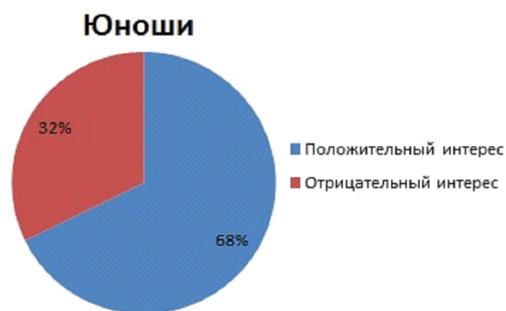


Рис. 1. Текущая динамика интереса студентов к спорту среди юношей

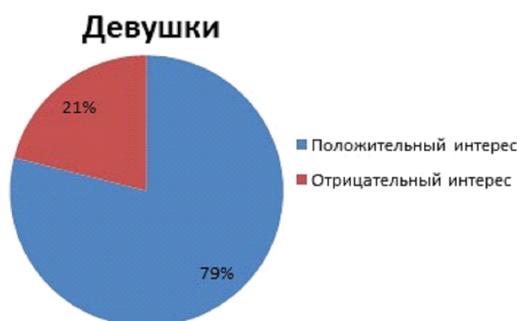


Рис. 2. Текущая динамика интереса студентов к спорту среди девушек

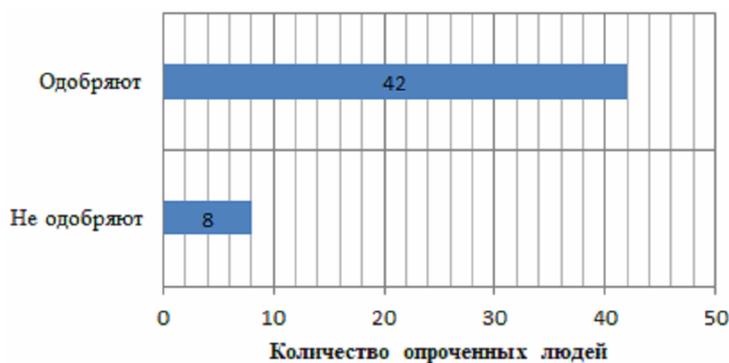


Рис. 3. Статистика одобрения внедрения программы ГТО

Из вышеизложенных фактов можно сделать вывод, что внедрение программы ГТО в занятия физической культурой и спортом является хорошей инициативой, которая не должна встретить критики со стороны студентов, а положительная динамика интереса будет способствовать расширению периода благоприятной обстановки для новых идей.

В заключении хотелось отметить то, что внедрение программы ГТО имеет практическую значимость в плане пользы для студентов [4, С.7]. При условии сохранения положительной динамики интереса к физической культуре и спорту студенты получают возможность поддержания своего здорового образа жизни, а также возможность попробовать свои силы. Все эти обстоятельства должны мотивировать, больше уделять времени к занятиям спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акт министерств и ведомств «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» от 19.07.2017 № 542 // Российская газета. – 2017. – № 71617918. – Ст. 47375.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. /В.И. Лях. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с.
3. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования /Д.И. Нестеровский. – М.: ИЦ «Академия», 2014. – 352 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, Кузнецов В.С. – М.: ИЦ «Академия», 2012. – 480 с.

IMPLEMENTATION OF APCSC «RLD» IN UNIVERSITIES

Ya.E. Igoshin, T.Yu. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article presents an analysis of the dynamics of interest in physical culture and sports among student youth, identifies popular points of view regarding the implementation of the RLD program in physical culture and sports.

Keywords: Physical culture, RLD, healthy lifestyle, interest, students.

СЕКЦИЯ 5

**МАССОВЫЙ
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

А.Р. Иваськевич, Д.Р. Сабирзянов

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны сведения о проблемах и перспективах развития занятий физической культурой, их влияние на организм человека, а также пути повышения мотивации к занятиям спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, проблемы, перспективы, здоровье.

На сегодняшний день, рассматривая развитие студенческого спорта в учреждениях высшего образования, можно наблюдать появление новых задач физического воспитания студентов, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся вузов, а также на стимулирование их интереса к занятиям спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализацию работы по профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде.

Как считают многие ученые, спорт и физическая культура предназначены в помощь для укрепления здоровья, формирования навыков и умений, которые позволяют ориентироваться в жизненных ситуациях и благоприятно способствуют овладению выбранной специальности. Однако, многие студенты не воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, методы, правила и способы деятельности.

Отсутствие потребности и низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой безусловно вызваны слабой организацией спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях. Негативное отношение к занятиям физической культурой в большинстве случаев влечет за собой отсутствие заинтересованности к спорту, но, при этом, не исключает его полностью. Поэтому важным является найти новые средства и методы, которые позволят более эффективно реализовывать должное направление в учебных заведениях.

Стоит отметить существование объективных проблем по организации студенческого спорта в высших учебных заведениях:

- слабый уровень обеспечения необходимым оборудованием и инвентарем для занятий физической культурой;
- минимальная заинтересованность и ответственность большинства всероссийских спортивных федераций по развитию студенческого спорта;

– отсутствие четкого регламента присвоения спортивных званий и правового статуса студенческих команд;

Согласно Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, целью является создание условий вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получение доступа к развитой спортивной инфраструктуре. Для этого планируется модернизировать систему физического воспитания, обеспечить образовательные организации спортивной инфраструктурой, повысить квалификации преподавателей физической культуры, расширить сеть студенческих спортивных клубов, увеличить количество студенческих спортивных лиг.

В развитии системы здоровья обучающихся студенческий спорт и занятия физической культурой должны быть ориентированы на:

- организацию здорового образа жизни и его укреплению;
- формирование положительного отношения к собственному здоровью, обеспечение здорового образа жизни;
- практику организации здорового образа жизни с использованием полученных знаний и навыков [1].

В качестве основных направлений развития студенческого спорта можно выделить расширение сети студенческих спортивных клубов, повышение квалификации специалистов, задействованных в студенческом спорте; увеличение количества внутренних соревнований (между факультетами, группами и т.п.). Однако выполнение данных направлений недостаточно для развития спортивного движения среди студентов.

Таким образом, на сегодняшний день существует потребность дальше продолжать изучать проблемы реализации студенческого спорта, проводить исследования, направленные на разработку теоретических аспектов, а также организационных и методических вопросов обеспечения студенческого спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017г. N1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».

2. Агаев, Н.Ф. Физическая культура как фактор формирования культуры здоровья у студентов / Н.Ф. Агаев, Е.А. Челнокова, Н.Е. Житникова // Проблемы современно педагогического образования, 2018. – № 58-2. – С. 8-11.

DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN UNIVERSITIES: PROBLEMS AND PROSPECTS

A.R. Ivaskevich, D.R. Sabirzyanov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes information about the problems and prospects for the development of physical education, their impact on the human body, as well as ways to increase motivation for sports.

Keywords: physical culture, problems, prospects, health.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

С.С. Павленкович, Е.И. Шкирман

(Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов, Россия)

Аннотация: в статье приведены положительные результаты исследования динамики качественных характеристик внимания студенток-волейболисток в результате внедрения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений, направленного на их тренировку и совершенствование.

Ключевые слова: волейбол, студенты вуза, тренировочный процесс, внимание.

Игровая соревновательная деятельность в волейболе характеризуется постоянно меняющимися условиями. Поэтому волейболист должен быстро реагировать на изменения обстановки и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно выполнять его [1, 3].

Одним из важнейших моментов психологической подготовки волейболистов является внимание перед выполнением определенного игрового действия на площадке. Особенности игры в волейбол определяют значимость уровня внимания, отдельных его специфических проявлений, позволяющих игроку эффективно действовать на площадке во время напряженного спортивного поединка. Динамичный характер игровой деятельности в волейболе предъявляет к вниманию спортсменов повышенные требования, особенно в решающие моменты, в концовках партии и матча, при нарастании уровня стресса до пиковых значений [4, 5].

Цель работы – исследование динамики качественных характеристик внимания студенток-волейболисток в процессе специальной тренировки

В исследовании приняли участие 20 студенток Института физической культуры и спорта Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского в возрасте 17-22 лет.

Практическая реализация идей по развитию и совершенствованию внимания волейболисток заключалась во внедрении в тренировочный процесс методики из индивидуальных и групповых упражнений общего назначения, учитывающая особенности психических процессов и состояний спортсменок.

Исследование качественных характеристик внимания проводилось в 3 этапа. Начальный этап включал контрольное тестирование в начале года для оценки фоновых параметров внимания волейболисток; в середине года – с целью оценки эффективности внедренной методики тренировки внимания; в конце года – для оценки закрепленного эффекта.

Для оценки объемных характеристик внимания использовали корректурный тест Анфимова, показателей распределения и переключения внимания – тест Шульце «Красно-черные таблицы», избирательности внимания – тест Мюнстерберга, зрительной работоспособности – модифицированный тест Д.Р. Струпа [2]. Все результаты исследований обработаны методом математической статистики.

По результатам корректурного теста Анфимова диагностирован средний уровень базовых объемных характеристик внимания волейболисток и средний уровень работоспособности, а также высокий и очень высокий – на промежуточном и заключительном этапах исследования. Коэффициент подвижности нервных процессов на всех этапах указывает на их хорошую уравновешенность (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения качественных характеристик внимания студенток-волейболисток

Показатели	1 этап	2 этап	3 этап
Показатели объемных характеристик внимания (тест Анфимова)			
Количество знаков в простом задании	636,7 ± 45,9	824,5 ± 49,8*	937,2 ± 57,1*
Количество знаков в сложном задании	346,9 ± 32,3	424,3 ± 29,5*	446,2 ± 31,9*
Коэффициент точности выполнения задания, усл.ед.	0,61 ± 0,05	0,78 ± 0,05*	0,86 ± 0,05*
Объема зрительной информации, бит	583,8 ± 42,4	740,8 ± 37,6*	820,9 ± 42,1*
Коэффициент подвижности нервных процессов, усл.ед.	1,83 ± 0,07	1,94 ± 0,06*	2,1 ± 0,08*
Показатели распределения и переключения внимания (тест Шульте)			
Количество правильных ответов	33,3 ± 1,6	40,4 ± 1,1*	46,3 ± 0,5*
Количество ошибок	15,7 ± 1,6	8,6 ± 1,0*	3,5 ± 0,8*
Сумма баллов	5,9 ± 0,2	7,1 ± 0,1*	8,3 ± 0,1*
Показатели избирательности внимания (тест Мюнстерберга)			
Время выполнения теста, с	197,7 ± 5,1	164,4 ± 5,4*	137,2 ± 5,9*
Средний балл	7,5 ± 0,5	9,2 ± 0,5*	11,7 ± 0,6*

Примечание: *p < 0,05 – различия достоверны относительно показателей волейболисток 1 этапа.

На протяжении эксперимента выявлена положительная динамика показателей распределения и переключения внимания на основании количества правильных ответов и допущенных ошибок по тесту «Красно-черные таблицы Шульте».

При выполнении теста Мюнстерберга на 1 этапе у большинства волейболисток зафиксирован средний уровень избирательности внимания. На последующих этапах время выполнения теста у спортсменок сократилось, а суммарные балльные оценки существенно увеличились.

Фоновые параметры времени выполнения цветовой серии в тесте Струпа у волейболисток были меньше, чем словесно-цветовой. При этом количество допущенных спортсменками ошибок было наибольшим во 2 задании.

На последующих этапах зарегистрировано сокращение времени выполнения заданий и достоверное снижение количества допущенных ошибок (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели зрительной работоспособности студенток-волейболисток в тесте Струпа

Этап исследования	Задание № 1 цветовая серия		Задание № 2 словесно-цветовая серия	
	время выполнения задания, с	количество ошибок	время выполнения задания, с	количество ошибок
1 этап	66,7±1,8	3,8±0,4	93,4±2,8	4,5±0,4
2 этап	59,6±1,7*	2,2±0,2*	82,5±2,3*	2,6±0,3*
3 этап	52,8±1,6*	0,67±0,2*	73,3±2,3*	0,73±0,1*

Примечание: * p < 0,05 – различия достоверны относительно показателей волейболисток 1 этапа.

Полученные данные можно использовать в качестве диагностических критериев для оценки и контроля за уровнем развития психофизиологического состояния функции внимания волейболисток.

Таким образом, внедрение методики специальных упражнений тренировки внимания доказало свою эффективность и может быть рекомендовано для широкого использования в тренировочном процессе волейболисток вузов, колледжей, ДЮСШ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беспалова, Т.А.* Внимание в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов / Т.А. Беспалова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов: Саратовский источник, 2020. – С. 518-524.

2. *Карелин, А.* Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

3. *Марков, К.К.* Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6-1. – С. 164-168. URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=31436>.

4. *Павленкович, С.С.* Особенности психофизиологического статуса футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович // Стреховские Чтения. Саратов. Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. – 2020. – № 28. – С. 250-254.

5. *Шпитальная, Е.Н.* Психологический анализ основных компонентов игры в волейбол // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов / Е.Н. Шпитальная. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 164-169.

IMPROVING THE QUALITY CHARACTERISTICS OF ATTENTION FEMALE VOLLEYBALL STUDENTS OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

S.S. Pavlenkovich, E.I. Shkirman

(Saratov state University, Saratov, Russia)

Abstract: The article presents the positive results of the study of the dynamics of the qualitative characteristics of the attention of female volleyball students because of the introduction of a special set of exercises in the training process aimed at their training and improvement.

Keywords: volleyball, university students, training process, attention.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РЕГБИ В ПОСТКАРАНТИННЫЙ ПЕРИОД

С.М. Резяпова, Л.К. Нагматуллина

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: Статья посвящена вопросам обеспечения эпидемиологической безопасности при проведении соревнований среди студенческих команд по регби в посткарантинный период. Авторы отмечают важность неукоснительного соблюдения всех ограничений и правил, направленных на обеспечение эпидемиологической безопасности при проведении студенческих спортивных мероприятий, рассматривают следование им как возможность возвращения к обычному темпу спортивной жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческий спорт, пандемия коронавирусной инфекции, посткарантинный период, эпидемиологическая безопасность, спортивные соревнования.

Сложное время ограничений периода пандемии коронавирусной инфекции кардинальным образом повлияло на все сферы общественной жизни, существенным образом изменила все стороны жизни людей, разделив ее на периоды «до» и «после». Новые форматы работы, реализуемые в период самоизоляции с применением онлайн технологий, помогли по-новому выстроить взаимодействие между участниками различных сообществ, не проводя при этом массовых мероприятий. Не исключением стала и сфера студенческого спорта, в которой тренировки участников студенческих спортивных команд были «переформатированы» с учетом сложившихся условий и реализованы в дистанционном формате. В настоящее время отечественное студенческое спортивное сообщество находится в ожидании скорейшей стабилизации сложившейся эпидемиологической ситуации в связи с начавшейся в нашей стране массовой вакцинацией против коронавирусной инфекции и постепенного возвращения к прежнему количеству проводимых спортивных соревнований в привычном для всех режиме. В нынешних реалиях, когда в России и отдельных ее регионах, в частности в Республике Татарстан, наблюдается достаточно положительная динамика уменьшения количества заразившихся коронавиральной инфекцией [1], говорить о полной победе над инфекцией пока рано, необходим сформированный коллективный иммунитет. Поэтому, даже при наличии тенденции к устойчивому падению уровня заболеваемости, возвращение к обычному темпу спортивной жизни и поддержание соревновательного ритма возможно лишь при условии строжайших соблюдений противоэпидемиологических норм и правил.

После снятия карантинных мер и частичному переходу студентов высших учебных заведений в оффлайн-формат обучения, постепенно начали проводиться и различные студенческие спортивные мероприятия. При проведении любых массовых мероприятий важным условием защиты здоровья их участников является неукоснительное соблюдение всех запретов и ограничений, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции. В этой связи, Министерством спорта и Роспотребнадзором России был создан «Рег-

ламент по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» [2]. Данный документ содержит в себе общие положения, содержащие информацию о тех физических и юридических лицах, которым рекомендуется соблюдать требования регламента, а также перечень мер, направленных на предупреждение распространения COVID-19 при организации и проведении мероприятий. Только при условии соблюдения всех правил, указанных в регламенте, возможно проведение соревнований и иных мероприятий, связанных с физической активностью.

В Казанском национальном исследовательском техническом университете – КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева в полной мере осознают важность соблюдения требований, изложенных в документе и необходимость следования им в процессе проведения спортивных мероприятий среди обучающихся. Такой подход позволил организовать и провести спортивные соревнования по регби на снегу. Пятого марта 2021г. на базе культурно-спортивного комплекса «КАИ ОЛИМП» состоялся третий ежегодный Всероссийский фестиваль по регби «Снежный Зилант», который собрал 9 мужских и 9 женских команд. В соревнованиях приняли участие 200 спортсменов. Учитывая тот факт, что риски распространения вирусной инфекции в спортивной популяции достаточно высоки и обусловлены рядом причин, в том числе, высокой мобильностью самих спортсменов, перемещающихся внутри своей страны; отсутствием ограничения контактов при хорошем самочувствии и латентном течении заболевания, быстрым распространением вирусных инфекций внутри команды, чаще в рамках одной спортивной дисциплины и др. [3], была необходима продуманная технология проведения студенческих соревнований, учитывающая особенности настоящего момента. Тем более, среди видов спорта по риску трансмиссии коронавирусной инфекции, командные виды спорта, в том числе, и регби, имеют высокий уровень риска передачи инфекции, в том числе и команде соперников [3].

Поскольку в «Снежном Зиланте» принимало участие 18 команд, требовалось обеспечить соблюдение противоэпидемиологических норм и правил, в частности, предоставить отдельные раздевалки для размещения каждой команды. В условиях большого количества команд-участниц выполнение данного требования представлялось достаточно сложным. Пути решения данного вопроса были четко прописаны в Регламенте и предусматривали в случае невозможности предоставления отдельных раздевалок, составить график тренировок и соревнований с учетом использования отдельных раздевалок и графика тренировок, и соревнований, прибытия участников (команд) [2]. В КНИТУ-КАИ это условие было выполнено. Также с представителями команд был проведен инструктаж о необходимости соблюдения участниками мероприятия требований настоящего Регламента, незамедлительном доведении до сведения представителем команды о любых отклонениях в состоянии здоровья участвующих в соревновании. Организаторами и судьями был составлен график игр, согласно которому одну раздевалку делили между собой участники двух команд, но при этом не контактировали друг с другом, поскольку пока одна команда участвовала в соревнованиях, другая – готовилась к выходу на поле, обсуждая тактику и стратегию игры. Следовательно, в процессе подготовки к игре и по ее завершении, контакт между членами команд был сведен к минимуму, что позволило сократить количество, возможных в данном случае, социальных контактов при строгом соблюдении норм, принятых Регламентом в отношении обязательного наличия у участников соревнований средств индивидуальной защиты органов дыхания. Игры команд проходили на открытом воздухе, с присутствием только организаторов соревнований, без болельщиков, с соблюдением норм гигиены и дезинфекции. Реализация ключевых требований, изложенных в документе, сделало возможным само проведение спортивного мероприя-

тия с привлечением большого количества команд, позволило приобрести опыт проведения подобных студенческих спортивных мероприятий в условиях сохранения рисков заражения коронавирусной инфекцией.

Таким образом, в современных условиях, эпидемиологическая безопасность является условием проведения соревнований среди студенческих команд, возможностью скорейшего возвращения к обычной спортивной жизни. Умение противостоять распространению инфекционного заболевания, во многом определяется наличием у представителей студенческой молодежи и организаторов спортивных мероприятий способности к внутренней организованности по соблюдению требований, диктуемых особенностями посткарантинного периода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коронавирус: статистика // Режим доступа: <https://yandex.ru/covid19/stat> (дата обращения 22.03.21).
2. Регламент по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории РФ в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35157/> (дата обращения: 25.03.2021).
3. Бадтиева, В.А. Спортивная медицина и спортивное сообщество в условиях эпидемии коронавируса / В.А. Бадтиева, А.С. Шарыкин, И.Е. Зеленкова / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-sportivnoe-soobschestvo-v-usloviyah-epidemii-koronavirusa/viewer> (дата обращения 25.03.21).

ENSURING EPIDEMIOLOGICAL SAFETY AS A CONDITION FOR CONDUCTING COMPETITIONS AMONG STUDENT RUGBY TEAMS IN THE POST-QUARANTINE PERIOD

S.M. Rezyarova, L.K. Nagmatullina

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the issues of ensuring epidemiological safety during competitions among student rugby teams in the post-quarantine period. The authors note the importance of strict compliance with all restrictions and rules aimed at ensuring epidemiological safety during student sports events, and consider following them as an opportunity to return to the normal pace of student sports life.

Keywords: university sport, coronavirus pandemic, post-quarantine period, epidemiological safety, sports competitions.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У СТУДЕНТОК

Ю.Д. Федорова, Т.Н. Петрова, О.В. Шиленко

(Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, Чебоксары, Россия)

Аннотация. В данной статье дана краткая характеристика вида спорта «Фитнес-аэробика», а также описано влияние занятий фитнес-аэробикой в рамках спортивной секции на воспитание гибкости у студенток.

Ключевые слова. фитнес-аэробика, студентки, гибкость.

В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья, среди которых особое место заняла аэробика и ее разновидности [3].

Аэробика существует и как спортивное направление. Это отдельные виды спорта, по которым проводятся соревнования и присваиваются разряды. Фитнес-аэробика представляет собой выполнение соревновательной композиции, состоящей из гимнастических и танцевальных элементов, под музыкальное сопровождение. Соревнования проводятся по следующим номинациям: аэробика, степ-аэробика, аэробика 5 человек, хип-хоп-аэробика.

Фитнес-аэробика очень популярна среди девушек, т.к. используемые на занятиях и соревнованиях физические упражнения способствуют воспитанию различных физических качеств, в том числе выносливости [2], координационных способностей [4], формированию индивидуального стиля движений и музыкально-ритмической подготовленности, а также культуры движений, эстетики физического имиджа, а также обеспечивают положительный психо-эмоциональный фон [5].

Данный вид спорта дает возможность достичь определенных результатов даже начинающим спортсменам, в том числе и студентам. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов, таких как повышение показателей здоровья и физического развития, а самое главное, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Комплексное применение средств фитнес-аэробики может оптимизировать влияние на физическую и двигательную активность занимающихся. Систематические занятия фитнес-аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся [1].

Фитнес-аэробика обеспечивает гармоничное развитие всех физических качеств, среди которых особое место отдается гибкости. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Гибкость играет большую роль на спортивный результат в этом виде спорта.

Для выявления влияния занятий фитнес-аэробикой на развитие гибкости студенток был проведен педагогический эксперимент. Для этого была определена экспериментальная груп-

па (ЭГ), которая занималась фитнес-аэробикой 2 раза в неделю по 120 минут в рамках спортивной секции. ЭГ состояла из студенток очного отделения Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета ($n = 15$).

Эксперимент проводился течение первого семестра 2019-2020 учебного года. Девушки готовили соревновательные программы по дисциплинам «Аэробика» и «Аэробика 5 человек».

Помимо технической подготовки, на тренировках использовалась и общефизическая подготовка (ОФП). В ОФП входили физические упражнения, направленные на развитие всех физических качеств, в том числе и гибкости. Упражнения на растягивание выполнялись на каждом занятии. В вводной части занятия упражнения на растягивание применялись в качестве средств общеразвивающих упражнений и некоторых элементов хореографии после беговых упражнений и упражнений в ходьбе. Такими средствами были элементы стретчинга, махи у опоры вперед, назад, в сторону, растягивание на продольный и поперечный шпагаты. Амплитуда движений небольшая, все упражнения выполняются в болевой зоне «2» – ощущение растягивания мышц, но без боли (по Е. Б. Мякинченко).

В основной части занятия данные упражнения использовались как элементы соревновательной композиции.

В заключительной части занятия упражнения на растягивание применялись с целью достичь высокой подвижности в суставах. Амплитуда движений большая, упражнения выполнялись в болевой зоне «3» – граница появления болевых ощущений, и «4» – сильные болевые ощущения. В основном это статические упражнения, выполняемые при помощи повторного метода. В каждом подходе упражнение выполняется не менее 10-12 сек.

Для определения гибкости были выделены следующие тесты:

1. Шпагат. Определяется статическая гибкость тазобедренного сустава. Шпагат выполнялся сначала на «удобную» (ведущую) ногу. Гибкость оценивалась по 5-ти бальной шкале:

5 баллов – бедра полностью лежат на полу;

4 балла – расстояние между бедрами и полом не более 10 см;

3 балла – расстояние между бедрами и полом до 20 см;

2 балла – расстояние между бедрами и полом больше 20 см.

2. Базовый шаг «мах». Определяется динамическая гибкость тазобедренных суставов. Испытуемые выполняли последовательно 4 высоких маха в режиме высокой интенсивности (в прыжках). Гибкость оценивалась по 5-ти бальной шкале:

5 баллов – нога поднимается до угла 170-180 °;

4 балла – нога поднимается до угла 135-165 °;

3 балла – нога поднимается до угла 95-130 °;

2 балла – нога не поднимается до угла 90 °.

3. Наклон вперед. Определяется активная гибкость позвоночника. Испытуемые из положения стоя на гимнастической скамейке наклонялись вперед до предела, не сгибая ног в коленях и фиксировали положение на 2 с. Гибкость позвоночника оценивалась в см с помощью линейки, закрепленной на скамейке. Определялось расстояние от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Результаты исследования показали, что за период эксперимента показатели гибкости улучшились. В тестовом упражнении «шпагат» до эксперимента результат составил 3,2 балла. После эксперимента результат существенно вырос и составил 3,9 балла ($p < 0,05$).

В тестовом упражнении «базовый шаг мах» до эксперимента результат составил 3,0 балла. После эксперимента результат также существенно вырос и составил 4 балла ($p < 0,05$).

В тестовом упражнении «наклон вперед» начальный результат составил 8,2 см, а конечный 13,6 см. Так, результат вырос на 5,4 см. Различия также оказались достоверными ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем утверждать, что занятия фитнес-аэробикой в рамках секционных занятий положительно влияют на уровень развития гибкости студенток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петрова, Т.Н.* Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 35-41.

2. *Шиленко, О.В.* Динамика показателей выносливости у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова, А.И. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 33-35.

3. *Шиленко, О.В.* Особенности двигательной деятельности в фитнес-аэробике / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т, 2020. – С. 89-94.

4. *Шиленко, О.В.* Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т 2020. – С. 95-100.

5. *Шиленко, О.В.* Содержание секционных занятий по фитнес-аэробике для студенток вуза / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т 2019. – С. 62-66.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' FLEXIBILITY ON FITNESS AEROBICS CLASSES

Yu.D. Fedorova, T.N. Petrova, O.V. Shilenko

*(Cheboksary Institute (branch) of the Moscow Polytechnic University,
Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article provides a brief description of the sport «Fitness-aerobics», and describes the impact of fitness-aerobics in the sports section on the education of flexibility in female students.

Keywords: Fitness aerobics, female students, flexibility.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ

В.И. Филясова, Т.Ю. Покровская

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье сформулирована значимость физической культуры для обучающихся в вузах, отмечена законодательная база формирования студенческого спорта в РФ. Также в статье в качестве примеров приведены результативные модификации спортивных клубов в России, обозначены трудности, препятствующие формированию студенческого спорта и отмечены возможности и тенденции его развития на ближайшие годы.

Ключевые слова: образовательная организация, физическая культура, спорт, студент, университет.

Цель исследования: анализ проблем и перспектив развития студенческого спорта в вузах России.

Задачи исследования:

1. Выявить значимость занятий физической культуры для студентов в вузах;
2. Сформулировать проблемы студенческого спорта в высших учебных заведениях;
3. Обозначить дальнейшие перспективы развития спорта среди обучающихся в вузах;
4. Сделать выводы по результатам исследования.

Применялись следующие методы исследования: анализ нормативно-правовых источников, синтез, обобщение теоретических аспектов проблемы исследования.

Сегодня процесс формирования и становления студенческого спорта в России реализуется на основании федеральных и региональных законодательных актов. В частности, на основании Федерального закона от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» спорт в студенческой среде рассматривается в качестве элемента спорта, который нацелен на физическое развитие и подготовку студентов вузов, их участие в массовых спортивных событиях, в том числе в официальных спортивных мероприятиях (Олимпиадах, Универсиадах и т.п.) [2].

Повышение значимости занятий физической культурой в вузах считается основой здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в вузах дает возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации для совместной спортивной деятельности. Это обеспечивает молодым людям самосовершенствование, развиваются социальные навыки, сохраняется психическое здоровье, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

В системе физического воспитания широко распространены спортивные игры. Среди самых популярных в стране считаются: мини-футбол, баскетбол, волейбол и др. Каждый вид спорта имеет свои особенности и оказывает определенное влияние на организм тех, кто занимается им. Спорт развивает умение подчинять личные интересы интересам команды, учит оказывать взаимопомощь, сплачивает игроков, формирует уважение к товарищам по коман-

де, приучает к дисциплине. Постоянный тренировочный процесс, посещение спортивных секций и участие в спортивных мероприятиях содействуют укреплению самочувствия, формированию физиологических свойств организма, увеличению не только физиологической, но и интеллектуальной работоспособности. Каждый студент вуза обязан посещать занятия по физической культуре и принимать участие в многочисленных физкультурно-оздоровительных и спортивных состязаниях. Таким образом ведется не только учебно-тренировочный процесс, но и массовые состязания [1].

Ввиду множества возникших проблем спорт как вид деятельности в вузах в значительной степени понизил свою активность вопреки тому, что ежегодно возникают новые спортивные виды состязаний [3]:

1. Мода на здоровый вид жизни появилась не так давно. Как и любому другому направлению, спорту требуется время, чтобы им активно начали заниматься все желающие.

2. Дефицит нужного для проведения спортивных занятий инвентаря и полноценного технического оснащения. Многие вузы в России были созданы еще при СССР и их здания, время от времени нуждаются в косметическом ремонте. Однако по сей день вузам нужен современный базовый инвентарь, например, мячи, разновесные гантели, а также современные залы, оборудованные актуальными тренажерами для силовых и кардио-тренировок.

3. Сниженный уровень стимулирования среди обучающихся и преподавателей вузов. Многие преподаватели физкультуры в вузах получают невысокую премию за осуществление физкультурных занятий, в связи с чем проводят их без особого энтузиазма. Для стимулирования числа обучающихся, которые занимаются спортом в стенах вузов, необходимо непрерывно обновлять список доступных для студентов секций, проводя среди них опросы для обобщения их мнения в целях получения единой картины.

4. Дефицит квалифицированных кадров. В большей степени за формирование студенческого спорта в вузах несут ответственность преподаватели физкультуры. Так как один человек по факту не может обучать сразу нескольким видам спорта, более эффективно реализовывать данную задачу будут сразу несколько специалистов в разных спортивных сферах.

Дальнейшие перспективы существования и развития спорта среди обучающихся в вузах на ближайшие годы напрямую связаны с выполнением цели и задач концепции развития студенческого спорта в РФ до 2025 года. В частности, задачами концепции являются [4]:

1. Модернизация комплекса физического воспитания и формирования спорта как вида деятельности в вузах;

2. Обеспечение профессиональных вузов физкультурной и спортивной инфраструктурой;

3. Повышение квалификации преподавателей физкультуры, учитывая введение ФГОС нового поколения;

4. Увеличение сети спортивных клубов среди студентов; рост числа студенческих спортивных лиг;

5. Рост результативности комплекса физической подготовки обучающихся и совершенствование проведения спортивно-массовой работы вузах.

В заключение необходимо отметить, что повышение двигательной активности студентов способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию уверенности и активной жизненной позиции, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Фундаментальность комплекса студенческого спорта – главный элемент тренда политики государства по дальнейшему развитию физкультуры и спорта, а также популяризации ЗОЖ в России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.А. Антонова, Е.В. Денисова // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы IV всероссийской науч.-практик. конф. (г. Санкт-Петербург, 29 – 30 ноября 2018 г); под общ. ред. В.И. Храпова. – СПб., 2018. – С. 3-7.

2. Российская Федерация. Законы. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании»: федер. Закон № 384-ФЗ: [принят Гос. Думой 17 ноября 2011 г.: одобр. Советом Федерации 29 ноября 2011 г.]. – Справочно-правовая система «Гарант». – [Электронный ресурс]. – Доступ URL: <https://base.garant.ru/70100056/> свободный (дата обращения: 15.03.2021).

3. Ложкина, О.П. Проблемы студенческого спорта / О.П. Ложкина // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472-474. – [Электронный ресурс]. – Доступ URL: <https://moluch.ru/archive/208/50926/> свободный (дата обращения: 15.03.2021).

4. Российский студенческий спортивный союз «РССС». – [Электронный ресурс]. – Доступ URL: <https://rosstudsport.ru/materials> свободный (дата обращения: 15.03.2021).

PROBLEMS AND PROSPECTS OF STUDENT SPORTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

V.I. Filyasova, T.Y. Pokrovskaya

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. In this article, the importance of physical education for students in higher education institutions is formulated, and the legislative framework for the formation of student sports in the Russian Federation is noted. The article also provides examples of effective modifications of sports clubs in Russia, identifies the difficulties that hinder the formation of student sports, and notes the opportunities and trends of its development in the coming years.

Keywords: educational organization, physical education, sports, student, university.

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

М.В. Щербатенко, Н.Е. Тагаков

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В нашей стране создана стройная система физического воспитания, охватывающая практически все слои населения, социальные группы и возрастные категории. Физическое воспитание студентов вузов является составной частью этой системы, одним из условий подготовки высококвалифицированных специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, профессиональная подготовка, массовый спорт.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный процесс студентов все более интенсивным, напряженным. Широкое использование в педагогическом процессе инновационных технологий призвано оптимизировать учебную работу. Однако практика показывает, что перегрузка студентов не снижается, а постоянно возрастает. Причина утомления, постоянное увеличение объема знаний, которыми должны овладеть студенты в вузе [1].

Все данные говорят о том, что резерва для повышения учебной нагрузки уже исчерпаны или приближаются к пределу. Каждый студент, добросовестно относящийся к учебе, как правило, испытывает умственное перенапряжение. Между тем известно, что любая работа и прежде всего умственная малоэффективна, если выполняется в условиях хронического утомления. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Кроме того, средствами физической культуры обеспечивается дальнейшая общая и специальная подготовка применительно к условиям будущей профессии [2].

Массовый спорт дает возможность молодым людям совершенствовать свои физические качества и двигательные способности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательному рискованному воздействию на организм современных производственных и бытовых условий. Основной целью занятий различными видами массового спорта является укрепление здоровья, улучшение физического развития, физической подготовки и активного отдыха [3].

На базе нашего университета традиционно проводятся спортивные массовые мероприятия для учащегося и профессорско-преподавательского состава. Для студентов первого курса ежегодно проводятся интеллектуальные и подвижные мероприятия такие как: квест-игра на знания истории спорта, олимпийских чемпионов, здорового образа жизни, «Эстафета первых», «Приз первокурсника» по различным видам спорта (баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, футбол). Данные мероприятия проводятся с целью привлечения студентов первого курса для занятий в спортивных секциях.

Наши студенты и сотрудники университета второй год подряд принимают активное участие во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». Данные соревнования проводятся с целью формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе, как следствие, к увеличению количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Также в мае кафедра физической культуры и спорта совместно со спортивным клубом проводит массовую зарядку среди студентов и преподавателей вуза с чемпионом-олимпийцем. Организовываем массовые и спортивные праздники «В здоровом теле – здоровый дух» среди обучающихся и преподавателей вуза.

Физкультурно-оздоровительная работа способствует повышению мотивации к занятиям физкультурой и выполнению норм и требований комплекса ГТО, Наш вуз является площадкой для сдачи норм ГТО. Указанные общие задачи конкретизируются в зависимости от уровня физической подготовленности, состояния здоровья, личных наклонностей и способностей студентов, а также от особенностей предстоящей профессиональной деятельности. Различные формы внеучебных занятий, организуемых с учетом интересов студентов, помогут им разумно организовать свой досуг и будут способствовать выработке привычки к ежедневным занятиям физической культурой[4].

Важным разделом в организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы являются вопросы планирования и отчетности. Своевременное, квалифицированное планирование во всех звеньях физкультурно-массовой, спортивной работы не только способствует успешному ее осуществлению, но и помогает анализировать выполненное, устранять допущенные ошибки, подводить итоги.

В целом физическая культура и массовый спорт среди студентов необходимы для их социального развития, так как являются важным средством всестороннего гармоничного развития личности. Без вовлечения студентов в спортивно-оздоровительную деятельность и массовый спорт невозможно эффективно модернизировать государство и общество.

Таким образом, в целях повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной и массово-спортивной деятельности студентов целесообразно разработать специализированную молодежную политику, ориентированную на формирование здорового образа жизни в молодежной среде и организацию физкультурно-оздоровительной и массово-спортивной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дробинин, Г. В. Состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в РФ / Г.В. Дробинин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2014. – № 3. – С. 50-54.
2. Пономарев, И.Е. Состояние общества, здоровье человека и проблемы воспитания, образования и оздоровления студентов средствами физической культуры / И.Е. Пономарев, В.А. Литвинов, О.И. Пономарев // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2016. – № 4. – С. 60-63.
3. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л.А. Боярская; [науч. ред. В.Н. Люберцев]; Мин-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
4. Кабачков, В.В. Структура и организация профессиональной физической культурой студентов с учетом направленности видов спорта на снижение воздействия факторов риска / В.В. Кабачков, О.А. Ерохина, А.Э. Буров // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 50-53.

ORGANIZATION OF MASS SPORTS AND RECREATION WORK IN THE ECONOMIC UNIVERSITY

M.V. Shcherbatenko, N.E. Tagakov

(Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. Our country has created a coherent system of physical education that covers almost all segments of the population, all social groups, and all age categories. Physical education of university students is an integral part of this system, one of the conditions for training highly qualified specialists.

Keywords: physical culture, physical education, students, professional training, mass sports.

С Е К Ц И Я 6

**ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ
МЕРОПРИЯТИЯМИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
И СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА**

УДК 330.4.011

АНАЛИЗ СЕКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

К.Д. Кулыгин, И.О. Иванов

Научный руководитель: Н.В. Кашина

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описывается сектор физической культуры и спорта в Республике Татарстан, дана краткая характеристика Республики в спортивной сфере, была рассмотрена государственная молодежная программа физической культуры и спорта до 2030 года. Даны рекомендации по улучшению качества спортивных услуг в Республике Татарстан.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, программа, здоровье, спортивный образ жизни.

В настоящее время у населения Российской Федерации в целом возросла потребность в систематических физкультурно-оздоровительных услугах, так как они способствуют поддержанию здоровья в тонусе, повышают работоспособность организма (в том числе и стимулируют мозговую деятельность), а также продлевают активный жизненный период. В связи с этим, органы государственной власти стали уделять большее внимание развитию сферы физической культуры и спорта. Повышенное внимание к данной сфере, привело к увеличению мотивации граждан в поддержке спортивной физической формы и сохранения здоровья (путем пропаганды отказа от табачной и алкогольной продукции). Российские компании тоже значительно способствуют поддержке сферы физической культуры и спорта, путем инвестирования в развитие рынка спортивных услуг и создают собственные спортивные комплексы. [1]

Республика Татарстан является одним из ведущих спортивных регионов России. Создание условий для занятий спортом, строительство спортивных объектов и проведение массовых спортивных мероприятий, заложило в Республике Татарстан основу для формирования здорового образа жизни среди различных слоев населения.

В Республике Татарстан развитие физической культуры и спорта является одним из лидирующих направлений проводимой социальной политики и основывается на надежной нормативно-правовой базе. Реализация данной политики в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан

от 07.02.2014 г. № 73 «Об утверждении государственной программы "Развитие молодежной политики физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2014-2020 годы"». [2]

В последнее время в Республике Татарстан в связи с активным ростом спортивной инфраструктуры, особого внимания требует вопрос о ее социально-экономической эффективности. Так, в настоящее время в Республике Татарстан наблюдается положительная динамика в области развития современных и доступных населению условий для занятий физической культурой и спортом в целом. Таким образом, на начало 2020 года количество спортивных сооружений превысило отметку в более 10 тысяч единиц (10587, из них 4513 единиц в сельской местности), которые за раз могут посетить 251 тысяч человек.

На сегодняшний день практически во всех частях Республики Татарстан присутствуют высокотехнологичные спортивные сооружения. Обеспеченность спортивными залами в Республике Татарстан составляет 59,52 % (для сравнения по России – 62,3 %), из них бассейны – 15,18 % (по России – 9,9 %), спортивные сооружения – 79,7 % (по России – 62,3 %). [3]

В целом Республика Татарстан является лидером по обеспеченности бассейнами и различными спортивными сооружениями среди субъектов Российской Федерации. Все же в крупных муниципальных образованиях Республики Татарстан можно наблюдать низкую обеспеченность спортивными сооружениями (сюда входят: г. Казань, г. Набережные Челны, а также Альметьевском, Бугульминском, Елабужском, Заинском, Зеленодольском, Лениногородском, Мамадышском, Менделеевском и Нижнекамском районах). [4]

Решением проблемы обеспеченности спортивными сооружениями может стать строительство недорогих открытых спортивных объектов по месту жительства. Примером таких сооружений может служить – строительство универсальных, открытых спортивных площадок во всех муниципальных образованиях Республики Татарстан. Такой вариант строительства данных площадок будет определяться самим муниципальным образованием Республики Татарстан в соответствии с категорией населения, где будет располагаться такое сооружение.

За последние 5 лет самыми востребованными видами спортивной деятельности в Республике Татарстан (по количеству занимающихся) являются: 1 – футбол (46 241 человек), 2 – волейбол (38 157 человек), 3 – плавание (35 613 человек), 4 – баскетбол (30 687 человек), 5 – большой хоккей (29 942 человек), 6 – лыжные виды спорта (26 078 человек). [5]

Для того чтобы повысить уровень спортивного сектора, правительство Республики Татарстан разработало государственную молодежную программу физической культуры и спорта (до 2030 года).

Цели программы таковы:

1) Это, в первую очередь, создание условий, которые обеспечивают возможность для граждан Республики Татарстан вести и поддерживать здоровый образ жизни, систематически заниматься спортом, а также повысить свой уровень физической подготовленности;

2) Обеспечить профессиональными кадрами сферу физической культуры и спорта в Республике Татарстан;

3) Достичь стабильных высоких показателей спортсменами Республики Татарстан по олимпийским и не олимпийским видам спорта.

Ожидаемы результаты программы:

1. Увеличение доли населения, которые систематически занимаются физической культурой и спортом до 2030 года:

– населения в целом – до 55 %;

– студентов и школьников – до 90 %;

– лиц с ограниченными возможностями – до 30 %;

– людей, которые выполнили нормативы ГТО – до 50 %.

2. Достижение высоких спортивных результатов спортсменами Республики Татарстан: – включения татарстанских спортсменов в сборные команды страны по различным видам спорта;

– подготовки кандидатов из Республики Татарстан в сборные команды РФ по олимпийским видам спорта (основной состав и резерв), 2030 г. – 355 чел.;

3. Детско-юношеский спорт – прогнозируется увеличение доли спортсменов, обладающих каким-либо спортивным разрядом, от общего количества занимающихся в спортивной школе, 2030 г. – 50 % (2021 г. – 48,5 %);

4. Политика кадров.

Курсы по повышению квалификации:

– увеличение работников спортивных организаций, с наличием профессионального профильного спортивного до 100% (до 2030 года);

– увеличения количества ежегодно обучающихся по программам повышения квалификации тренеров-преподавателей, судей, менеджеров и специалистов в сфере физической культуры и спорта, 1800 человек ежегодно до 2030 года (2021 – 1200 чел.);

5. Проведение крупных спортивных мероприятий – проведение не менее 10 крупных международных спортивных мероприятий ежегодно;

6. Спортивная инфраструктура – увеличение доли единовременной пропускной способности объектов спорта, до 42 % до 2030 года (в 2021 году – 37,5 %). [4]

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что государство настроено помогать своим гражданам в развитии физического здоровья и всеми силами пытается привлечь к спортивным мероприятиям все больше и больше людей. Республика Татарстан стремится реализовать крупные международные спортивные проекты, которые в дальнейшем поспособствуют развитию спортивной и городской инфраструктуры республики.

Подводя итоги, рекомендуем повысить эффективность услуг сферы физической культуры и спорта с помощью конкурентной институциональной основы. Это поспособствует выходу спортивных организаций государственного и муниципального уровня на конкурентный рынок физкультурно-спортивных услуг. Сложившаяся среда функционирования сферы физической культуры и спорта, станет способом для более продуктивного расходования бюджетных средств, а также эффективным методом для выявления слабых сторон и элементов эффективной работы оказания услуг в сфере физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гарант. ру информационно-правовой портал [Электронный ресурс]: – Режим доступа – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

2. Сейчас. ру Новости России и мира «Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан» от 07.02.2014 № 73 [Электронный ресурс]: – Режим доступа – <https://www.lawmix.ru/zakonodatelstvo/1507976>

3. Спортивный портал Республики Татарстан [Электронный ресурс]: – Режим доступа – <https://sport.tatarstan.ru/>

4. Стратегия развития государственной молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016-2021 годы и на период до 2030 года [Электронный ресурс]: – Режим доступа – https://cesi.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_1180627.pdf

5. Основные итоги развития физической культуры и спорта в Республике Татарстан в 2019 году: материалы Минспорта РТ [Электронный ресурс]: – Режим доступа – <https://sport.tatarstan.ru/>

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SECTOR IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

K.D. Kulygin, I.O. Ivanov

Scientific supervisor: N.V. Kashina

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the sector of physical culture and sports in the Republic of Tatarstan, gives a brief description of the Republic in the sports field, and considers the state youth program of physical culture and sports until 2030. Recommendations for improving the quality of sports services in the Republic of Tatarstan are given.

Keywords: physical education, sports, program, health, sports lifestyle.

ОСОБЕННОСТИ СЛИЯНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

А.О. Рахматуллина

Научный руководитель: Н.В. Кашина

(Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описывается взаимосвязь экономики и спорта, их влияние друг на друга. Рассматривается действие рыночного механизма на спортивную сферу общественной жизни. Сделан вывод, что чем больше развивается экономика, тем стремительнее происходит проникновение законов рынка в спорт, и с этим в то же время растет предложение спорта как товара, что составляет основное содержание экономики спорта.

Ключевые слова: спорт, экономика, здоровье, взаимосвязь, экономика спорта.

Нас с самого детства учат, что спорт – неотъемлемая часть нашей жизни, влияющая не только на физическую силу человека, но и на его здоровье и в целом продолжительность жизни. Сначала в семейном кругу, затем в школе и университете нас приобщают к активному образу жизни, привлекают к участиям в различных спортивных мероприятиях.

Но спорт в современном мире – это не только о хобби, это и об экономической стороне нашего общества. Первое, что приходит в голову – это заработная плата профессиональных спортсменов или их тренеров. На самом деле не только. В область спорта вовлечено немало финансов и рабочей силы для развития как профессионального спорта, спортивных союзов и клубов, так и для строительства площадок и помещений для самостоятельных или общих групповых занятий спортом, таких как спортивные школьные площадки, фитнес-клубы, отдельные спортивные сооружения во дворах домов.

Правительством уделяется большое внимание на инновации и спортивные исследования с целью стимулировать вовлеченность людей в спортивную индустрию и улучшить их результаты. Также прослеживается влияние и на экономическую сферу жизни государства и общества, а именно на внешнеэкономические связи через улучшение качества рабочей силы, туризма, в том числе и спортивного, и прочие показатели экономической системы. [1]

При рассмотрении связи спорта и экономики нельзя не обратить внимание на анализ потребностей людей, которые, по сути, являются движущей силой для достижения определенных целей. Потребности перерастают в спрос на определенные спортивные товары и услуги. В ответ на спрос возникает ответная реакция, а значит появляются производители, способные удовлетворить потребности своих покупателей и предоставить им качественные и разнообразные товары для спорта.

Известно, что спрос порождает предложение, то есть количество товаров, предлагаемое производителями при всех возможных ценах на эти товары. Объемы спроса и предложения складываются стихийно в результате работы рыночных механизмов, самым важным из которых является закон спроса и предложения. [3]

Потребителями в большинстве случаев выступают профессиональные спортсмены, сторонники активного образа жизни и спортивного туризма. Такая потребность возника-

ет не только в необходимости профессионального оборудования, но и в простом желании укрепить свое здоровье, поскольку давно известно, что спорт позволяет увеличить трудоспособный возраст, делая человека активным на производстве и в общественной жизни. Соответственно, в здоровом обществе заинтересовано не только здравоохранение, но и экономика.

Еще одной потребностью человека можно и нужно выделить потребность в развлечении и отдыхе. Здесь под отдыхом подразумевается активная деятельность, помогающая людям снять утомление. Здесь можно выделить три положительных эффекта: в первую очередь люди, могут отдохнуть от повседневной рутины и восстановить свои силы на спортивных локациях; во-вторых, пассивный и малоподвижный образ жизни с неправильным питанием заменяется на активный, что помогает улучшить здоровье людей; в-третьих, многие люди рассматривают в качестве отдыха посещение спортивных мероприятий в качестве болельщиков, заряжаясь и получая положительные эмоции, а также вкладываясь в экономику спорта через покупку билетов и оплату прочих услуг на территории стадионов. Именно поэтому государство поддерживает спортивную сферу общественной жизни и относящимся к ней предпринимательству через налоговые и иные льготы, а также прямые финансирования из государственного бюджета.

Существует определенная классификация рынков, способных удовлетворить спортивные потребности людей, интересная нам с экономической точки зрения:

- рынок ориентированных на прибыль продавцов спорта (танцевальные, гимнастические, оздоровительные студии и спортивные школы);
- рынок товаров для спортивного туризма (горные лыжи, серфинг, гольф);
- рынок продавцов спортивных тренажеров, оборудования, одежды
- рынок коммерчески организованных спортивных событий, которые организуются и проводятся клубами, федерациями, Олимпийским комитетом
- рынок спортивного спонсорства и рекламы. [2]

В конечном итоге можно сделать вывод, что чем больше развивается экономика, тем стремительнее происходит проникновение законов рынка в спорт, и с этим в то же время растет предложение спорта как товара, что составляет основное содержание экономики спорта. В то же время спорт, физическая активность и все их проявления кроме прямых экономических выгод приносят и иную пользу, такую как расширение кругозора людей в процессе участия в соревнованиях, различных культурно-познавательных программ. Активный образ жизни позволяет человеку саморазвиваться и самосовершенствоваться, а также является фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мелехин, А.В.* Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.В. Мелехин. – М.: Изд-во «Юрайт», 2021. – 479 с.
2. *Мяконьков, В.Б.* Спортивный маркетинг: учебное пособие для вузов / В.Б. Мяконьков, Т.В. Копылова, Н.М. Егорова; под общей редакцией В.Б. Мяконькова. – М.: Изд-во «Юрайт», 2020. – 284 с.
3. *Филиппов, С.С.* Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / С.С. Филиппов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «Юрайт», 2017. – 242 с.

FEATURES OF THE MERGER OF THE ECONOMIC AND SPORTS SPHERES OF PUBLIC LIFE

A.O. Rakhmatullina

Scientific supervisor: N.V. Kashina

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the relationship between the economy and sports, their influence on each other. The effect of the market mechanism on the sports sphere of public life is considered. It is concluded that the more the economy develops, the faster the penetration of the laws of the market into sports occurs, and at the same time, the supply of sports as a commodity increases, which is the main content of the sports economy.

Keywords: sports, economy, health, connectivity, sports economics

ЭКОНОМИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ОБЪЕКТОВ РОССИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА

Е.Ю. Самышева, Е.А. Юрин

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о затратах на проведение Чемпионата Мира по футболу 2018 года. Экономическое и культурное влияние на развитие спорта.

Ключевые слова: стадионы, региональный и федеральный бюджеты, влияние на экономику и спорт.

Рассмотрим экономико-правовые вопросы в организации и управлении мероприятиями физкультурно-оздоровительного и спортивного характера.

Чемпионат мира (ЧМ) по футболу 2018 года – 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА, финальная часть которого прошла в России с 14 июня по 15 июля.

Совет Международной федерации футбола (ФИФА) признал этот чемпионат лучшим в истории. Согласно финансовому отчету ФИФА за 2018 год, чемпионат стал самым прибыльным за всю историю проведения и принес организации 5,357 млрд. долл. выручки и 3,533 млрд. долл. чистого дохода. Чемпионат проходил на территории 11 городов России: Москва, Калининград, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Волгоград, Казань, Самара, Саранск, Ростов-на-Дону, Сочи и Екатеринбург. С учетом затрат регионов общий бюджет первенства превысил 14 млрд. долл. Общие расходы на проведение в России чемпионата мира по футболу составили 883 млрд. руб. В федеральной госпрограмме по подготовке к чемпионату была обозначена сумма 678 млрд. руб. Такой бюджет делал ЧМ самым дорогим футбольным первенством в истории. Около 80 % предусмотренных расходов было направлено на строительство и реконструкцию спортивных объектов, а также строительство транспортной инфраструктуры. Затраты из федерального бюджета составили около 400 млрд. руб. Из региональных бюджетов выделено около 100 млрд. руб. Из внебюджетных источников рекламодателей и других партнеров поступило около 200 млрд. руб.

Отдельно следует рассмотреть влияние проведения этого чемпионата на развитие инфраструктуры и туризма регионов России. Около 3 млрд. долл. экономика России получила за счет развития туризма для ЧМ. Это превышает уровень проведенных чемпионатов в Бразилии, ЮАР и Японии. Мундиаль суммарно посетило 1 092 000 человек. Из них 605 000 – российские болельщики, 487 000 – иностранцы. Стоит отметить, что 46 % российских болельщиков приезжали на матчи чемпионата мира из других регионов, 45 % иностранных болельщиков пользовались самолетом для путешествий между регионами-организаторами, 80 % зарубежных поклонников футбола проживали в гостиницах, отелях и апартаментах. Средняя длительность визита иностранных граждан в период ЧМ-2018 – 12 дней (это в 2,5 раза дольше, чем до чемпионата). В каждом из посещаемых городов они останавливались на 3-9 дней, в среднем 3 раза перемещаясь между разными городами. Как показывает опыт предыдущих ЧМ, поток иностранных туристов, приезжающих в регионы проведения турнира, в течение пяти лет после соревнований возрастает в среднем на 14 % в год.

За шесть лет – в период с 2013 по 2018 годы – было создано до 315 000 новых рабочих мест преимущественно в строительной и туристической областях. Это помогло увеличить до-

ходы населения на 459 млрд. руб. В связи с ростом выпуска продукции возросли налоги на прибыль и производство: доход федерального и региональных бюджетов за этот период повысился на 164 млрд. руб. В программу подготовки Кубка мира ФИФАм 2018 г. в России вошло 11 аэропортов и 8 железнодорожных объектов. Пропускная способность аэропортов была увеличена в среднем на 80 %. Построено и реконструировано 212 км объектов улично-дорожной сети. [1]. Закуплено 5,7 тысяч единиц подвижного состава наземного транспорта. Были реконструированы улицы, набережные и обширные парковые зоны. Суммарно в городах-организаторах высажено 3 тысячи деревьев, 87 тысяч кустарников, благоустроено более 500 тысяч кв. м. газонов. Для удобного ориентирования и передвижения была установлена единая система навигации на русском и английском языках.

Суммарный эффект чемпионата мира по футболу для ВВП России за пять лет – в период с 2013 по 2018 г. – составил 952 млрд руб., или около 1 % годового ВВП страны, говорится в финальном отчете оргкомитета «Россия 2018». [2] Увеличение ВВП за эти пять лет привело к росту трудовых доходов населения на 469 млрд руб. с созданием и поддержанием до 315 000 рабочих мест в год, а также к росту налоговых доходов бюджета на 164 млрд руб. следует из отчета. Выросла на 797 млрд за этот период и выручка малого и среднего предпринимательства – в первую очередь за счет высокого вклада строительной и туристической отраслей.

Особенно заметным влияние чемпионата стало для регионов-организаторов, для большинства из них вклад первенства составил 2-6 % ВРП в год, а для Калининградской области и Мордовии – 20 и 17 % годового ВРП соответственно. [2] Нельзя объективно оценить влияние чемпионата мира в денежных показателях. В некоторых городах были построены чересчур дорогие и нерентабельные стадионы, в которых не проводятся игры внутреннего чемпионата и траты на содержание и обслуживание легли на «плечи» региональных бюджетов. Часть футбольных арен простаивает, либо они сдаются в аренду для проведения развлекательных мероприятий. Средняя заполняемость не превышает 30 % от полной вместимости. Стадион Санкт-Петербург увеличил свою стоимость в 6 раз за период строительства. Прокуратура занимается расследованием коррупционных схем.

Однако улучшение спортивной инфраструктуры положительно повлияет на развитие спорта и оздоровительной культуры в местах проведения. Спортивные мероприятия столь крупного масштаба произвели хорошую рекламу для российских городов и курортов, привлекая как новых туристов, так и иностранных инвесторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Правительства Российской Федерации № 518 «О Программе подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации чемпионата мира по футболу». Правительство Российской Федерации (дата обращения 7 апреля 2021 г.)
2. Узбекова А. Россия заработала на ЧМ-2018 более 850 млрд рублей. Российская газета. Рубрика: Спорт. 18.07.2018. <https://rg.ru/2018/07/18/rossiia-zarabotala-na-chm-2018-bolee-850-mlrd-rublej.html> (дата обращения 6 апреля 2021 г.)

ECONOMIC AND STATISTICAL ANALYSIS OF SPORTING EVENTS AND FACILITIES IN RUSSIA 2018 FOOTBALL WORLD CUP

E. Yu. Samysheva, E. A. Yurin

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article provides an overview of the costs of hosting the 2018 FIFA World Cup. Economic and cultural impact on the development of sports.

Keywords: Stadiums, regional and federal budgets, affect the economy and sports

СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖНЫЙ СУД В ГОРОДЕ ЛОЗАННА

Р.Н. Сахибуллин, А.Ф. Шайхиева

*(Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева,
(КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация: Статья посвящена изучению такой организации как CAS (Спортивный арбитражный суд в г. Лозанна).

Ключевые слова: спортивный арбитражный суд, спорт, международные спортивные организации, физическая культура и спорт.

Современный спорт стремится обособиться от государственного и международно-правового регулирования, создать собственную систему корпоративных норм, субъектами которых являются спортивные организации и спортсмены. Настоящие условия показывают необходимость регулирования области физической культуры и спорта, оказания правовой поддержки спортсменам, физкультурно-спортивным организациям. Для того, чтобы решались международные споры, связанные со спортом, необходимо принимать обязательные решения. На сессии Международного олимпийского комитета (далее – МОК) в Нью-Дели по инициативе президента МОК Хуана Антонио Самаранча и вице-президента МОК Кебе Мбайе был создан Спортивный арбитражный суд в городе Лозанна (CAS), который находится под административным и финансовым управлением Международного совета по спортивному арбитражу (ICAS). Спортивный арбитражный суд (CAS) – это учреждение, независимое от какой-либо спортивной организации и которое предоставляет услуги для облегчения разрешения споров частного характера, которые возникают в области спорта на международном уровне посредством арбитража или посредством процедурных правил, адаптированных к конкретным потребностям спортивного мира. В эту систему кроме CAS входят третейские суды международных спортивных федераций (далее – МСФ) и национальных спортивных федераций (далее – НСФ) – международных и национальных общественных организаций, осуществляющих управление мировым спортивным движением. Эта система сформировалась и совершает работу отдельно от «типичной» судебной системы, которая есть в любом государстве. Она не связана с международными судами, реализованными государствами.

Спортивный арбитражный суд (CAS) осуществляет свои функции при помощи арбитров, а также судебной канцелярии, которая возглавляется Генеральным секретарем. Кроме этого в CAS было создано два отдела: «Отделение обычного арбитража» для рассмотрения споров в единственной инстанции, передаваемых в CAS, и «Отделение апелляционного арбитража» для споров, возникающих в результате окончательного рассмотрения дела. У каждого своего отделения есть свой Президент. Их роль заключается в том, что они берут ответственность на первоначальные действия, начиная с того момента как начата процедура рассмотрения дела, и до момента назначения арбитров. Как только арбитры назначены, то уже на них возлагается ведение всей процедуры рассмотрения дела. Арбитры по общим правилам назначаются ICAS на четырехлетний срок, после окончания срока выполнения своих обязанностей этот срок может быть продления.

Если спортивные организации предлагают назначить CAS своих арбитров, то на них возлагается обязанность выполнять свои функции согласно принципу независимости и объек-

тивности. Если предложенных арбитров назначают, то они должны обязательно подписать заявление.

Арбитры не прикреплены к определенному отделу CAS и могут входить в состав комиссий, призванных принимать решения в соответствии с обычной процедурой, а также выносить решения в рамках процедуры апелляции.

Вообще говоря, спор может быть передан в Спортивный арбитражный суд только при наличии арбитражного соглашения между сторонами, в котором указано обращение в CAS.

Спортивный арбитражный суд в Лозанне рассматривает большое количество дел. В частности, к ним можно отнести – спортивные споры, связанные с контрактом спортсмена (спортсменов); спортивные споры между спортсменами и владельцами команд, а также между разными командами; дела о применении допинга; дела о неспортивном поведении игроков и спортсменов на стадионе или за его пределами; жестокое обращение с судьями; споры по спортивным и рекламным контрактам и иные.

В основе нынешнего регулирования современного спорта находятся корпоративные нормы. В эти нормы входят: Олимпийская хартия (устав) МОК, уставы МСФ. Государства редко вмешиваются в данную сферу. Они вторгаются в эту сферу только тогда, когда нужно совместно защитить какие-то общегуманистические ценности и права человека. В этом смысле был подписан ряд конвенций или актов международного публичного права. Например, Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий, Конвенция Совета Европы против манипулирования спортивными соревнованиями. Однако, ни один международный межгосударственный договор не устанавливает неуклонно принципы исполнения правосудия в спорте. На самом деле, единственным актом международного публичного права, который применяется в связи с решениями, выносимыми CAS, служит Конвенция Организации Объединенных наций о признании и приведении в исполнение иностранных арбитражных решений. О ней впервые упоминалось в 1958 году.

По сути, существующие международные суды, такие как Международный суд ООН и Европейский суд по правам человека, являются многофункциональными органами. Они действуют как международные государственные структуры и рассматривают вопросы на основании международного публичного права и конвенций.

Спортсмены иногда могут требовать вмешательства государства. Например, Министерство спорта РФ утверждает правила каждого вида спорта – иначе спорт не попадет в реестр видов спорта. Но когда возникают споры, которые выносятся в судебную сферу, итоги его будут различаться, так как системы государственного и спортивного правосудия имеют разные приоритеты при вынесении решений. В связи с этим принцип организационной правовой автономии спорта заслуживает отдельного внимания. Так же более пристального наблюдения заслуживает статус международных спортивных организаций, к которым относится CAS. Международная негосударственная организация (МНПО) – это объединение таких лиц, членом которых являются субъекты из разных стран. Эти лица зарегистрированы в государстве. В таких государствах законодательство разрешает иностранным физическим и юридическим лицам порождать публичные организации и быть избранным в состав руководящего органа. В ранние годы МОК и МСФ были общественными структурами, которые объединяют спортсменов любителей. Однако после того, как в этом процессе начали участвовать миллионы спортсменов и болельщиков, ситуация изменилась. Можно ли при этом утверждать, что спортивные организации являются носителями публичной власти? Ответ отрицательный. Публичная власть отождествляется с государственной.

Таким образом, можно сказать, что на сегодняшний день у нас есть международные спортивные организации и независимый третейский суд-CAS, который вправе рассматривать дела спортсменов без их разрешения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конвенция Организации Объединенных Наций о признании и приведении в исполнение иностранных арбитражных решений» (Заключена в г. Нью-Йорке в 1958 г.) // «Вестник ВАС РФ». – № 8. – 1993.

2. Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий и в частности футбольных матчей» (ETS N 120) (Заключена в г. Страсбурге 19.08.1985) // Международное публичное право. Сборник документов. – Т. 2. – М.: БЕК, 1996. – С. 96-101.

3. *Пешин, Н.Л.* О статусе и юрисдикции спортивного арбитражного суда в Лозанне / Н.Л. Пешин // Журнал зарубежного законодательства и сравнительного правоведения. – 2019. – № 5 (78). – С. 125-139.

4. *Кутергина, А.Н.* Основные составляющие спортивного арбитражного суда (г. Лозанна) / А.Н. Кутергина, О.П. Немшилов // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 70-6. – С. 135-138.

COURT OF ARBITRATION FOR SPORT IN LAUSANNE

R.N. Sahibullin, A.F. Shaikhieva

*(Kazan National Technical University named after A. N. Tupolev, (KNITU-KAI),
Kazan, Russia)*

Abstract: The article is devoted to the study of such an organization as the CAS (Court of Arbitration for Sport in Lausanne).

Keywords: Court of Arbitration for Sport, sport, international sports organizations, physical culture and sport.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТОР БЛАГОСОСТОЯНИЯ РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

В.И. Семкина, М.Н. Санников

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о вовлеченности работающей молодежи Свердловской области в физическую культуру и спорта. Разработаны рекомендации по улучшению сложившейся ситуации.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, карьера, молодежь.

Для современной России, находящейся в стадии динамичных социально-экономических трансформаций одним из приоритетных направлений развития, становится человеческий потенциал – его качественный рост и усовершенствование. Отдельно важно выделять потенциал молодежи, как части человеческого капитала страны, то есть людей от 18 до 35 лет. Работающая молодежь, на сегодняшний день, является стратегической опорой как всей России целостно, так каждого из регионов в частности. Работающая молодежь – это тот слой населения страны, инвестиции в который, определяют ее развитие на несколько десятков лет вперед.

Главными целями активного вовлечения молодых людей в социально-экономические процессы региона – это прежде всего, для молодежи, способ удовлетворить свои личные, жизненные потребности, такие, как материальные, создание семьи и воспитание детей, создание для себя необходимых бытовых и жилищных условий, наличие минимальных социальных и экономических гарантий для себя и своей семьи, достижение более высокого социального и производственного статуса, самообразование и самореализация. Не менее важным условием является возможность вовлечения молодежи в досуг и спорт.

В настоящий момент в Свердловской области сохраняется тенденция неблагоприятного развития демографической ситуации. В таблице 1 продемонстрирована убыль населения региона в группах «население трудоспособного возраста» и «потенциально работающая молодежь» с 2017 по 2020 год.

Таблица 1

Убыль населения региона с 2017 по 2020 год

Номер строки	Группа населения	Свердловская область			
		2017	2018	2019	2020
1	Все население трудоспособного возраста (16-59 лет), (человек)	2 580 798	2 544 239	2 508 990	2 484 079
2	Население в возрасте 20-34 лет (потенциально работающая молодежь), (человек)	931 094	895 111	855 362	820 795

Традиционно Свердловская область является регионом, представляющим большой спектр профессий, тем не менее, с уклоном на промышленный сектор. В перечень наиболее актуальных сфер профессиональной деятельности включены и профессии в сфере спорта. Проведя

анализ предложенных размеров заработной платы в регионе, был сделан вывод, что большая часть сотрудников (32,59 %) в этой сфере получает до 10 тысяч рублей в месяц, 20,58 % в свою очередь, получают от 10 до 15 тысяч рублей. В заработный диапазон от 16 до 20 тысяч рублей в месяц входит 22,3 % сотрудников сферы спорта. Лишь 5,66 % получают в месяц от 21 до 30 тысяч рублей. Тогда как 8,58 % зарабатывают от 31 до 40 тысяч рублей. Свыше 40 тысяч рублей в месяц получают за свой труд 10,29 % работников сферы спорта.

Проанализировав работу фитнес-клубов можно выделить то, что процент увольняющихся работников за квартал составляет порядка 17 % от общего числа работников фитнес-центров.

Так, отсутствие роста заработной платы выделяют 15,29 % респондентов в качестве основной причины ухода с последнего места работы. О получении более выгодного предложения заявляет 17,77 % молодых специалистов, ушедших из своих организаций. Данная причина является лидирующей. Всего определено 10 основных причин ухода с последнего места работы. При этом свой труд, как полезный для жителей города и области, определяют 93,4% респондентов.

Текущее состояние кадров для спортивной и любой другой организации является отрицательным критерием, который оценивает саму организацию. Текучесть сотрудников наносит большой ущерб организации. При этом по прибыльности данная сфера занимает лишь 18 позицию из 22 наиболее актуальных для молодежи профессиональных сфер. Самые большие заработные платы – более 40 тысяч рублей получают сотрудники сфер общественного питания, грузового транспорта, образования, промышленности, государственной и муниципальной службы. При выявлении уровня благосостояния работающей молодежи было выявлено, что сотрудники сферы спорта сильно испытывают нехватку средств даже на бытовые расходы (12 %). Все это свидетельствует о непривлекательности трудоустройства в сфере спорта для молодежи Свердловской области.

Также следует отметить, что 5,5 опрошенной работающей молодежи находит отсутствие мест для культурного досуга и занятий спортом как одну из наиболее актуальных проблем региона. Данная проблема при ранжировании занимает 6 позицию из 14 выделенных молодежью проблем. Говоря о работающей молодежи, как о социально-экономическом потенциале региона и страны, важно понимать нынешнее состояние здоровья ее представителей, а также выявить наиболее острые проблемы, препятствующие ведению здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) и способствующие возникновению и развитию заболеваний.

На основе результатов опроса проанализированы популярные среди работающей молодежи всех возрастных групп привычки ЗОЖ, получена выявлено следующее. Во всех возрастных группах наиболее актуальными привычками стали: отказ от вредных привычек – пятая часть от общего итога настроей на позитив, отсутствие агрессии – 18 % от общего итога и регулярный прием витаминов – 16 % от общего итога. При этом привычка регулярных обследований организма оказалась на последнем месте. В свою очередь, привычка вести высокую физическую активность занимает лишь пятое место по распространению у работающей молодежи региона.

Респондентам было предложено выбрать, характерные для каждого из них способы релаксации и отдыха. В качестве вариантов были предложены занятия, которые явно подходят под образец ЗОЖ, а также присутствовала деятельность, относящаяся скорее к вредным привычкам.

Получившаяся статистика показывает позитивную тенденцию. На 3 месте из 12 в ранжированном списке по приоритетным способам отдыха, у работающей молодежи региона, расположился «активный отдых (прогулки, туризм, походы, спорт)». Популярность этой деятельности не показала зависимость от возраста, ее для себя выбирает 16 % от общей выбор-

ки. Следует отметить, что для Министерства спорта Российской Федерации приоритетным направлением работы (01.01.2019 – 31.12.2024) считается развитие, согласно федерального проекта «Спорт – норма жизни» и его региональных аналогов, в рамках национального проекта «Демография».

Таким образом в регионе ведется активная работа по развитию массового спорта. Выявлен рост численности населения регулярно занимающегося физической культурой и спортом. Статистические данные позволяют отследить увеличение с 2012 по 2019 год от 20,6 % до 44,4 %, что составило 888280 человек населения. При ранжировании данной статистики по возрастному и территориальному критериям, наблюдается низкий интерес к физическим нагрузкам у работающей молодежи, наиболее остро это проявляется в сельской местности.

Реализацию социокультурного и оздоровительного потенциала физической культуры и спорта в регионе следует связывать с потребностью обеспечения мероприятий по повышению привлекательности трудоустройства и карьеры в сфере физической культуры. Для этого необходимо: улучшение условий труда и его оплаты; равномерное распределение работы на весь рабочий коллектив; совершенствование коммуникаций; проведение различных тренингов среди дирекции и рабочего коллектива; возможность различных социальных льгот; повышение степени привлекательности труда; возможность карьерного роста и другое.

Также необходима систематическая работа по повышению привлекательности здорового образа жизни у работающей молодежи региона, что в свою очередь позволит не только более эффективно выполнять ключевые показатели эффективности в рамках национального проекта «Демография», но и в дальнейшей перспективе может повлиять на сокращение оттока трудоспособной молодежи из региона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.: утв. распоряжением Правительства Рос. Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A SOCIO-ECONOMIC FACTOR OF THE WELL-BEING OF WORKING YOUTH IN THE SVERDLOVSK REGION

V.I. Semkina, M.N. Sannikov

*(Ural Federal University named after the First President of Russia Boris N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article describes general information about the involvement of working youth in the Sverdlovsk region in physical culture and sports. Recommendations for improving the current situation have been developed.

Keywords: Physical culture, health, career, youth.

ПРОБЛЕМЫ СОКРАЩЕНИЯ ЧАСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О.К. Штатнова, А.Р. Юсупов

Научный руководитель: А.Ф. Садреева

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается тенденция сокращения количества часов по занятиям физической культуры в ВУЗах, а также влияние занятий по физической культуре на жизнь студентов.

Ключевые слова. физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, система образования, студенческая жизнь.

Физическая культура – это не просто словосочетание, это культура нашей жизни, отвечающая за наше физическое состояние, развитие способностей, а главное – повышение уровня здоровья. Физическая культура является самостоятельной частью культуры, которая возникла и развивалась параллельно с нашей общей культурой.

В наши дни физическая культура является обязательной в программе обучения, так как обеспечивает профилактику заболеваний, увеличивает выносливость организма и повышает работоспособность. Многократно доказывалось, что систематические занятия спортом стимулируют мозговую активность. Также обучающиеся, которые регулярно занимаются физическим спортом, намного реже имеют разного рода зависимости, такие как алкоголь, никотин, наркотические вещества, нежели те, кто редко впускает спорт в свою жизнь. Занятия физической культурой являются важными еще и потому, что люди начинают следить за своим питанием, более строго относятся к своей гигиене, отказываются от всех вредных для здоровья привычек. Именно поэтому физическая культура была и является обязательной в программе обучения студентов.

К сожалению, так как система образования претерпевает сильные изменения, некоторые дисциплины попадают под удар и случай с физической культурой не является исключением. Явной проблемой для студентов нынешнего обновленного образования является перераспределение времени с очного посещения различных секций, предоставляемых вузом, на элективные часы или вовсе их сокращения. Данная ситуация сбрасывает груз ответственности за физическое здоровье с учебного заведения на студента. Также сокращение часов по физической культуре и прибавление их в прикладные предметы повышает отрицательную нагрузку на мозг студента, его нервную систему и понижает его физическую активность. Как следствие, следует отметить, что многие студенты становятся более раздраженными, агрессивными из-за накопления лишней энергии, которую они могли бы выпустить на занятиях по физической культуре. Лишний вес, искривление позвоночника, плоскостопие, потеря мышечной массы, ухудшение моторики, ловкости и гибкости тела – это лишь малый перечень возможных последствий из-за отказа вузом воспитывать физическую культуру в студентах. Необходима поддержка, мотивация, пропаганда спорта в жизни каждого студента.

Так как занятия и академическое время физической культуры регулируется вузом, государство пытается внедрять здоровый образ жизни в население регионов, используя мотиваци-

онные стимулы, такие как призы и награды. Это позволяет учебным заведениям брать пример и создавать свои собственные уникальные мероприятия, например, спортивные игры KAI STREET GAMES у КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева. Такие самостоятельные инициативы позволяют вузам восполнить небольшую часть урезанных часов спортивной дисциплины.

Физическая культура как часть нашей жизни существует в нас с самого рождения, именно она воспитала в нас стремление достигать цели, улучшать себя, улучшать свои физические показатели и вообще вести здоровый образ жизни. Поэтому необходимо поддерживать в человеке его природную силу, навыки, способности. В студенческом возрасте это является одним из важнейших факторов соблюдения будущего образа жизни человека. Необходимо не просто вернуть очные часы посещения занятий по физической культуре, но и предоставлять студенту возможности гибкого развития организма от плавания до тяжелой атлетики, а также проводить больше спортивных мероприятий внутри вуза. Как результат, большинство студентов перейдет на здоровый образ жизни, исключив вредные для здоровья привычки. Поддержка спортивного тела будет как мотивация для остальных, отказавшихся от спорта студентов.

PROBLEMS OF REDUCING HOURS IN PHYSICAL EDUCATION

O.K. Shtatnova

Scientific adviser: A.F. Sadreeva

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines the tendency to reduce the number of hours of physical education in universities, as well as the impact of physical education on the life of students.

Keywords: Physical culture, health, healthy lifestyle, education system, student life.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСТВА В РТ

А.Р. Юсупов, О.К. Штатнова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Научный руководитель: А.Ф. Садреева

Аннотация. В данной статье описаны основные проблемы отношения студентов к спортивной культуре в высших учебных заведениях и попытки решения их вузами.

Ключевые слова: физическая культура, привычки, здоровье, возможности, спортивные секции.

Каждый человек с детства знает, что здоровый образ жизни является залогом долгой и крепкой жизни. С давних времен физическая подготовка рассматривается как древнейший компонент развития человеческой культуры. Природа и внешне атлетические показатели человека адаптировались, усовершенствовались и полностью менялись в течении всей эволюции человека и, к сожалению, реалии нынешнего образа человека, могут позавидовать человеку прошлых времен. С появлением новых гаджетов, переизбытка информации, моды и стимулом стремиться в ногу со временем практически исключается такая важная часть человека как здоровье и его поддержка.

Истинные возможности человека можно заметить у детей. Если понаблюдать, то можно увидеть, что каждый ребенок гипер-активен и постоянно в движении. Следовательно, следует сделать вывод, что в целом активный образ жизни заложен в генах каждого человека с самого рождения и как Вы скорее всего помните, родители воспитывали в Вас это, отдавая на различные кружки или секции, с целью физического воспитания и развития организма.

Все начинает меняться, когда человек поступает в институт. Чаще всего он уезжает далеко от своих родителей, беря себя самого под контроль. Высшие учебные заведения продолжают быть как родитель и пытаются воспитать в студентах такую положительную привычку как самостоятельное ведение здорового образа жизни.

К сожалению, существуют недостатки и проблемы в физическом воспитании со стороны заведения. Проведя опрос среди студентов различных учебных заведений, было выделено несколько отрицательных факторов, которые следует решить.

Частая проблема, возникающая среди студентов, это неспособность их учебного заведения предоставить необходимые условия для поддержания физического благосостояния студента. Опрошенные студенты КФУ и КГАСУ отметили данный недостаток. Зачастую студентам не предоставлялся выбор секций и даже за них был сделан выбор направления. По итогу студенты просто узнавали в какую секцию они должны ходить в первый день практики по физической культуре. Однако, опрошенные КНИТУ-КАИ отметили то, что им предоставляется выбор спортивного направления и возможность их смены по ходу обучения. Так, например, многие девушки изначально были в секции фитнеса и затем, набравшись опыта ушли в секции бассейна, кросс-фита и в тренажерный зал.

Среди опрошенных выделилась особая категория людей, которая утверждает, что курс физической культуры в принципе не нужная вещь в университете. Был задан наводящий вопрос: «Не считаете ли Вы, что расписание занятий и нагрузка повлияла на Ваше отношение к физкультуре?»; и немного подумав люди пришли к следующим выводам:

1. Действительно, некоторые преподаватели основных предметов дают слишком большую нагрузку, что забирает время на поддержку ЗОЖ
2. Расписание предметов и расположение спортивных комплексов влияет на посещаемость спортивных секций. Зачастую, студенту просто долго добраться до комплекса.
3. Ограниченное время для посещения комплекса. Так, КНИТУ-КАИ разрешает посещение студентами тренажерного зала лишь до 16:00, что является неудобным временем для студентов.

С целью повышения спортивной культуры, учебные заведения проводят различные проекты по поддержанию данной тенденции. Многие ВУЗы предоставляют мотивационные бонусы, например, бесплатное питание для спортсменов, участвующих в соревнованиях от вуза. Подпор качественного персонала, хороших преподавателей следует назвать одним из факторов, вызывающий благоприятный эффект на студентов. Спортивные мероприятия также являются одним из инструментов поддержания спортивного интереса студентов и мотивации тех, кто каким-либо образом отстранился от ЗОЖ. Отличным примером для «отстраненных» служат студенты с хорошей физической подготовкой, красивой фигурой и крепким здоровьем. Существует большое количество людей, на которых повлияли данные мероприятия и которые сделали первый шаг на путь Здорового Образа Жизни.

Подводя итог, можно сказать, что некоторые вузы делают недостаточно действий, для поддержания спортивного развития у своих студентов. Необходимо разработать удобную для студентов систему физических занятий спортом с учетом их проводимого времени на учебе и в свободное время. Результатом будет идеально выстроенный алгоритм, который позволит студентам быть в хорошей физической подготовке и при этом быть постоянно мотивированным вести здоровый образ жизни.

SOME QUESTIONS ABOUT THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

A.R. Yusupov, O.K. Shtatnova

Scientific adviser: A.F. Sadreeva

*Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract: This article describes the main problems of students' attitude to sports culture in higher educational institutions and attempts to solve them by universities.

Keywords: Physical culture, habits, health, opportunities, sports sections.

СЕКЦИЯ 7

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

РОЛЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.А. Гашигуллин, Р.Р. Галяутдинов

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Во всех сферах человеческой деятельности нужны развитые высококвалифицированные специалисты. Все более высокие требования предъявляются и к общей и к специальной психофизической подготовке выпускников колледжей и вузов. Повышаются требования на рынке труда к подготовке выпускников. Для того чтобы удовлетворять всем требованиям молодым людям нужно обладать хорошим здоровьем, психологической и профессиональной подготовленностью к работе, умением работать в сложных и даже экстремальных ситуациях. В статье рассматривается значимость спортивных игр для повышения двигательной активности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спортивные игры.

Ведущее место среди мероприятий по профилактике заболеваний и поддержанию здоровья занимают занятия спортом и физическими упражнениями. Для гармоничного развития личности постоянная двигательная активность является обязательным условием. Двигательная активность – это физиологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой, зависит уровень здоровья, а также физическое, эмоциональное и умственное развитие. Для соблюдения здорового образа жизни одним из важнейших условий является оптимальный двигательный режим. Недостаток движения является одной из причин таких проблем, как нарушение осанки, ухудшение состояния стопы, появление лишнего веса и других нарушений в физическом развитии.

Спортивные игры являются доступным и эффективным способом физического развития, укрепления здоровья. Игра – это конкретное действие: физическое, социальное, эмоциональное, интеллектуальное. Игра не может состояться и происходить без какой-либо мотивации. Это может быть потребность в отдыхе, социальном взаимодействии, обучении, разрядке. Игра выполняет большое количество различных функций: развлекательную, культурно-воспитательную, функцию самореализации, познавательную, социальную и коммуникативную. В процессе игры реализуются и стимулируются не только физические способности человека, с ее помощью также можно овладеть различными жизненными ситуациями. Спортивные игры, проводимые на уроках физкультуры, помогают учащимся овладеть необходимыми навыками, знаниями и умениями, а также способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышечной, костной и нервной систем [1].

Применение спортивных игр способствует улучшению и совершенствованию разносторонних физических качеств. В качестве силовых упражнений в волейболе используют упражнения с различными двигательными движениями с отягощением (броски набивных мячей различного веса, бег и прыжки с грузом) и те, что связаны со скоростно-силовыми напряжениями (приседания, подтягивания на турнике, лазание по канату, отжимания от пола). В баскетболе используют упражнения с гантелями (сгибания и разгибания, вращения кистей рук), броски набивных мячей (одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком; двумя руками снизу, из-за головы), жим штанги из положения лежа и стоя, приседания и выпрыгивания из приседа.

В последнее время увеличивается количество студентов, у которых есть различные отклонения в состоянии здоровья. Таким студентам приходится заниматься в специальных медицинских группах. В таких группах проведение спортивных игр на занятиях физической культурой открывает большие возможности адаптации обучающихся к физическим и эмоциональным нагрузкам. Формирование навыков и умений у студентов происходит без повышенных требований к ослабленному организму. Подбор спортивных игр предусматривает разностороннее развитие с учетом ограничений возможностей обучающихся.

Нами был проведен социологический опрос в формате анкетирования среди 150 студентов СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ, с целью определения отношения студентов к спортивным играм. Распределение ответов на вопрос какой Ваш любимый вид спорта представлено на рис. 1.



Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Какой Ваш любимый вид спорта?»

Как видно из представленного распределения большинство опрошенных студентов предпочитают футбол. 79 % респондентов любят спортивные игры. Также нами был задан «Как часто Вы играете в спортивные игры в свободное от учебы время?» – ответы на который представлены на рис. 2.



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы играете в спортивные игры в свободное от учебы время?»

Исходя из выше приведенного рисунка – видим, что большинство опрошенных студентов играют в спортивные игры. При этом 19% занимаются в секции по игровым видам спорта, 31% респондентов занимались раньше, а 49% опрошенных студентов участвовали в соревнованиях по спортивным играм. 54% студентов, принимавших участие в опросе отметили, что спортивные игры влияют на развитие и концентрацию внимания, 60% студентов заявили что игровые виды спорта помогают им в развитии социальных и коммуникативных навыков и 74% отмечают положительное влияние спортивных игр на здоровье и укрепление организма.

Анализируя результаты проведенного опроса, можно отметить, что большинство студентов положительно относятся к спортивным играм. Подавляющее большинство опрошенных (79%) любят играть в спортивные игры. Многие из студентов любят играть в спортивные игры в свободное от учебы время, половина из опрошенных когда-либо занимались в секции по спортивным играм. Более половины опрошенных отмечают, что спортивные игры помогают им для развития концентрации и внимания, а также социальных и коммуникативных навыков. Большинство считает спортивные игры полезными для здоровья человека. В то же время спортивные игры являются отличным средством для повышения двигательной активности, способствуют физическому, социальному и общему развитию студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта / Ю.Д. Железняк. – М., 2012. – 48 с.

ROLE OF SPORT GAMES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

D.A. Gashigullin, R.R. Galyautdinov

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. Developed highly qualified specialists are in demand all spheres of human activity. Increasingly higher requirements are on both general and special psychophysical training of college and university graduates. Demands on the labor market for the training of graduates are increasing. In order to meet all the requirements, young people need to have good health, psychological and professional preparedness for work, the ability to work in difficult and even extreme situations. The article discusses the importance of sports games to increase the physical activity of students.

Keywords: physical culture, students, sport games.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ К МАСОЧНОМУ РЕЖИМУ

А.А. Гвоздев, М.Р. Кузнецов, А.И. Салмова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. На сегодняшний день в нашем регионе, в целях профилактики корона-вирусной инфекции, в общественных местах сохраняется масочный режим. В данной статье приведена статистика опроса студентов Колледжа информационных технологий об отношении к карантинным мерам, их эффективность, а также статистика опроса медицинских работников на ту же тему.

Ключевые слова: масочный режим, здоровье, карантин.

31 декабря 2019 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) была проинформирована об обнаружении случаев пневмонии, вызываемых неизвестным возбудителем. 3 января китайские службы сообщили о 44 случаях пневмонии в городе Ухань провинции Тайбэй. Патоген оказался новым коронавирусом SARS-CoV-2 – который ранее не обнаруживался среди людей. 30 января ВОЗ в связи со вспышкой эпидемии объявила чрезвычайную ситуацию международного значения в области здравоохранения. 11 марта 2020 года эпидемия была признана пандемией.

Цель нашего исследования: выяснить отношения среди студентов к карантинным мерам, узнать преобладающее мнение на счет их эффективности, а также определить корреляционную взаимосвязь мнения студентов с мнением специалистов.

Нами был проведен социологический опрос в форме анкетирования, в котором приняли участие 150 студентов СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ и 50 медицинских работников из различных учреждений.

В ходе исследования нами было выяснено, что 50 % опрошенных студентов относятся к масочному режиму нормально, у 30 % нейтральное отношение и 20 % относятся резко отрицательно. Среди медицинских работников к масочному режиму 75 % относятся положительно, у остального нейтрального отношения.

На второй вопрос «сколько приходится Вам носить маски в закрытых помещениях респонденты ответили следующим образом: 1-2 часа – 10 %, 2-4 часа – 45 %, 4-6 часов – 5 % студентов и 10 % медиков, 6-8 часов – 37 % и 30 %, 8-10 часов – 3 % и 47 %, более 10 часов – 13 % медицинских работников. На улице и открытом пространстве носят маски 11 % опрошенных студентов и 17% медицинских работников. В то же время 85 % студентов и 100 % медицинских работников ощущает дискомфорт во время ношения масок. Это распределение обосновано, так как показал предыдущий вопрос медики больше времени проводят в масках в закрытых помещениях, чем студенты.

Также респондентам был задан открытый вопрос – какого характера они ощущают дискомфорт, так студенты и медики отметили такие симптомы, как затрудненное дыхание, у некоторых боль и сыпь на коже. Среди опрошенных студентов 46 % видят вред масочного режима для определенных слоев населения, 45 % считают, что вред от ношения масок есть

для всех, 6 % затруднились с ответом и 3 % не видят вреда. Считаем, что общественный транспорт является наиболее опасным местом, в котором распространение вируса может происходить наиболее часто, поэтому был задан вопрос для определения того, насколько забит транспорт при использовании его студентами почти ежедневно: 48 % студентов не пользуются общественным транспортом, 28 % отмечают среднее количество пассажиров и наличие свободных стоячих мест, 12 % умеренное количество, есть свободные сидячие места, 2 % почти пустые.

Также студентам было предложено оценить по 5-бальной шкале на их взгляд соблюдение карантинных мер в общественных местах, что представлено на рис. 1.

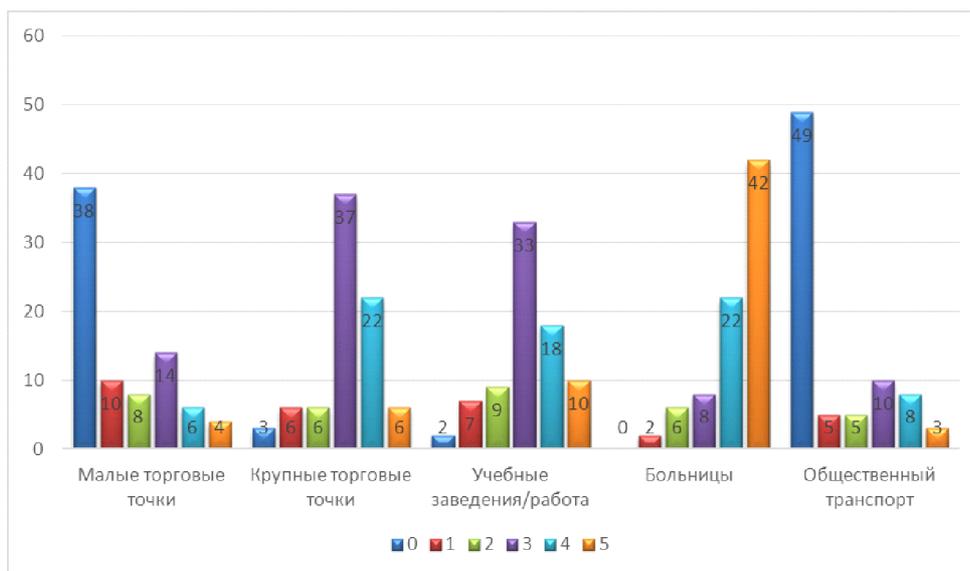


Рис. 1. Соотношение ответов на вопрос: «Оцените по 5-ти бальной шкале частоту соблюдения карантинных норм в представленных местах»

Из статистики видно, что по мнению опрошенных студентов лучше всего карантинные меры соблюдают в больницах, в крупных торговых точках и местах учебы/работы, в малых торговых точках и общественном транспорте соблюдение карантинных мер почти отсутствует.

Также у медицинских работников мы уточнили видят ли они смысл в ношении перчаток: 10 % считают, что это обязательно, 33 % считают, что смысл есть, но небольшой и 57 % опрошенных не видят смысла.

Следующая серия вопросов для медицинских работников была посвящена эффективности различных видов масок по 10-ти бальной системе, проанализировав все результаты можно сказать, что по мнению медработников наиболее эффективным типом маски являются респираторы класса FFP3, далее FFP2, масками средней эффективности являются респираторы класса FFP1 и неэффективными являются все остальные типы масок от медицинских до тканевых.

Также нами было выяснено отношение медработников к отмене дистанционного обучения. После анализа полученных результатов можно сказать, что большинство медработников нормально к этому относятся, потому что, по их мнению, дистанционный режим влечет за собой малоподвижный образ жизни, который опаснее для молодых людей, чем вирус. Так же нами опрошенные медицинские работники считают, что вакцинированные люди должны соблюдать 2 недели масочный режим после введения 2 вакцины.

Также опрошенные нами медицинские работники положительно относятся к проведению массовых мероприятий, если они проводятся на открытом воздухе и не слишком людны. Мнения, когда отменяют масочный режим в России у респондентов расходятся – примерно равная доля вариантов ответов: продлится до 2022 года, закончится весной, весной начнут отменять в отдельных регионах.

Исходя из полученных данных и статистики можно сделать вывод, что масочный режим необходим как профилактическая мера распространения инфекции во время эпидемии.

ATTITUDE OF SECONDARY VOCATIONAL STUDENTS AND MEDICAL WORKERS TO MASK REGIME

A.A. Gvozdev, M.R. Kuznetsov, A.I. Salmova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. Today in our region in order to prevent coronavirus infection, a mask regime is maintained in public places. This article provides statistics of a survey of students of Information Technologies College about the attitude to quarantine measures, their effectiveness, as well as statistics of a survey of medical works on the same topic.

Keywords: mask regime, health, quarantine.

ВЛИЯНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

А.Э. Гончаров, А.И. Салмова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье затронута тема влияния дисциплины «физическая культура» первой парой у студентов на дальнейшее обучение в течении дня.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, нагрузка, эффективность.

На данный момент существует проблема влияния Физической культуры на дальнейший учебный процесс в течении дня. Эта проблема встречается не у 100 % учащихся, но как показало наше исследование 70 % опрошенных учащихся чувствуют себя уставшим дальше на парах.

Цель исследования: определить влияние физической культуры первой парой на дальнейшую эффективность студента на занятиях.

Нами был проведен опрос в формате анкетирования, в котором приняли участие 90 студентов второго и третьего курса. Тип выборки целенаправленный, метод отбора – метод снежного кома.

Большинство специалистов по физической культуре и спорту сходятся во мнении, что утренние занятия спортом и физической культурой оказывает положительное влияние на организм человека, заряжая его на целый рабочий день.

У 90 % опрошенных нами студентов физкультура по расписанию стоит первой парой, у 7 % второй и у 3 % третьей. При этом 16 % респондентов отметили, что им нравится приходить к первой паре и соответственно 84 % не нравится. На наш взгляд это обусловлено еще с проблемами пробок на дорогах и перегруженности общественного транспорта в утренние часы.

Далее 66 % опрошенных отметили, что чувствуют усталость на дальнейших занятиях после физической культуры. Это напрямую зависит на их успеваемость на парах и при защите лабораторных работ. Распределение на вопрос «хотели ли бы Вы перенести физкультуру на конец или в середину дня» представлено на рис. 1.

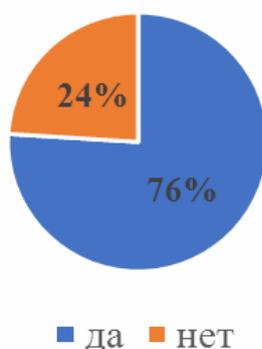


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «хотели ли бы Вы перенести физкультуру с первой пары»

Как видно, из представленного распределения большинство студентов хотели бы перенести физкультуру на более позднее время. Не смотря на положительное влияние утренней физической активности на организм человека – большинство опрошенных нами студентов отмечают усталость после занятий физической культурой и не довольны временем проведения дисциплины по расписанию. Но в то же время, нельзя перенести всему потоку физическую культуру с первой пары на более позднее время – это скажется на перегрузке спортивного зала во время занятий. Оптимальным является в день, когда есть физическая культура по расписанию ставить меньшее количество дисциплин и исключить наличие лабораторных работ.

INFLUENCE OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» ON THE EDUCATIONAL PROCESS DURING THE DAY

A.E. Goncharov, A.I. Salmova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article proposes the topic of the discipline “physical culture” as the first pair of students for further education during the day.

Keywords: physical culture, students, load, efficiency.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

У.В. Золина, Р.Р. Галяутдинов

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Глаза – очень тонкая и чувствительная часть нашего организма. Не удивительно, что долговременная работа с электронными устройствами, малоподвижность и неправильное питание, обусловленные современным образом жизни, провоцируют различные глазные заболевания. В данной статье рассматривается применение лечебной физической культуры при нарушениях функции зрения у студентов.

Ключевые слова: миопия, нарушение функций зрения, студенты СПО, лечебная физическая культура.

Заболевание, при котором человек плохо видит предметы, расположенные на достаточно большом расстоянии от него, называется близорукостью или миопией. Во всем мире от нее страдают более 30 % людей. Наиболее высокая доля близоруких людей в развитых странах. Многие люди наряду с близорукостью также обладают врожденным астигматизмом.

Сейчас считается окончательно доказанным тот факт, что близорукость чаще встречается у людей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Наблюдается связь близорукости с простудными, хроническими инфекционными заболеваниями. Установлено, что проблемы опорно-двигательной системы появляются у близоруких детей чаще, чем у здоровых. Это объясняется неправильной позой при письме и чтении и вследствие этого быстрым переутомлением спинных и шейных мышц. Нарушение осанки влечет за собой ухудшение состояния внутренних органов и систем, в особенности дыхательной и сердечно-сосудистой [1].

ЛФК рекомендована всем людям, у которых есть приобретенная прогрессирующая близорукость любой степени, неосложненную отслойкой сетчатки. Хотя для проведения ЛФК нет ограничений по возрасту, ЛФК наиболее эффективна в детском возрасте. Для детей, имеющих одновременно с близорукостью какие-либо нарушения костно-мышечной системы, применение ЛФК является обязательным.

Для недопущения ухудшения зрения нужно выполнять следующие упражнения:

- движения глазами слева-направо по горизонтали;
- вертикальные движения сверху-вниз;
- движения глазами по кругу, как по часовой стрелке, так и против нее;
- быстрые сжимания и разжимания глаз высокой интенсивности;
- движение глазами вдоль диагонали: сначала скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Такие же действия в противоположном направлении;
- сведение глаз к носу: положить палец на переносицу и посмотреть на него;
- моргание глазами с большой частотой.

Как и к любому лечению к лечебным физическим упражнениям для глаз необходимо подходить ответственно и серьезно. Ведь результат будет зависеть от того насколько качественно человек будет выполнять эти упражнения. Поэтому, во время занятий лечебной физкультурой, необходимо выполнение следующих правил:

- в первое время выполнять простые упражнения, затем постепенно увеличивать количество повторений и усложнять упражнения;
- выполнять упражнения спокойно, без напряжения;
- длительность упражнений не должна быть большой, но выполнять их нужно часто;
- после каждого упражнения нужно моргать;
- при высокой степени близорукости упражнения следует выполнять не более 5-6 раз, с постепенным увеличением количества повторений;

С целью выявления у студентов нашего колледжа проблем со зрением – нами был проведен опрос в формате анкетирования, в котором приняло участие 120 студентов третьего и четвертого курсов СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ. Среди опрошенных студентов 61 % имеют различные нарушения функции зрения. При этом среди респондентов, имеющих проблемы со зрением – 6 % страдают «высокой степенью миопии», 21 % «средней степенью миопии», у 20 % «низкая степень миопии», 45 % имеют другие заболевания по зрению, 8 % затруднились ответить. Но в то же время большинство студентов страдают различными степенями миопии, 48 % респондентов, страдающих миопией носят очки и линзы.

Также нами был задан вопрос: «Сколько времени Вы проводите за компьютером и мобильным телефоном?», распределение на который представлено на рис. 1.

■ больше 6 часов ■ от 2 до 6 часов ■ менее 2-х часов ■ затрудняюсь ответить

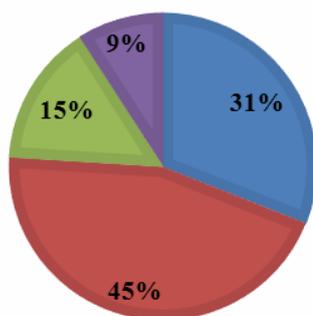


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Сколько времени Вы проводите за компьютером и мобильным телефоном?»

Как видно из данного распределения большинство студентов проводят время за мобильными устройствами сверх положенной нормы (2 часа). На вопрос «считаете ли вы нарушение зрения серьезной проблемой для здоровья человека?» – 25 % респондентов ответили «да», 44 % – нет, 21 % затруднились ответить. 55 % опрошенных студентов знают меры профилактики близорукости, при этом 36 % от общего числа опрошенных выполняют для этого специальные упражнения.

Таким образом, нарушение зрения является серьезной проблемой для здоровья студентов. Долгое времяпровождение за электронными устройствами, неправильное питание, низкая двигательная активность наносят большой вред здоровью современной молодежи. Поэтому студентам необходимо знать меры для профилактики ухудшения зрения. Основной из них является лечебная физическая культура.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: уч. пособие/ В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 568 с.

REMEDIAL PHYSICAL CULTURE FOR VISION IMPAIRMENT OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION STUDENTS

U.B. Zolina, R.R. Galyautdinov

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The eyes are a very delicate and sensitive part of our body. It is not surprising that long-term work with electronic devices, inactivity and unhealthy diet, due to the modern lifestyle, provoke various eye diseases. This article examines the use of remedial physical culture in case of visual dysfunctions in students.

Keywords: myopia, visual impairment, secondary vocational school students, remedial physical culture.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СПО И ИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Н.А. Мясников, Е.В. Крылова

(Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье приведен социологический опрос среди студентов 4 курса колледжа информационных технологий КНИТУ-КАИ с целью выявления корреляционной связи между заинтересованностью студентов в занятиях физкультурой и их академической успеваемостью, и стремлением к научной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, успеваемость, наука, студенты.

Цель нашего исследования – определить влияние успешной академической успеваемости студентов и их отношением к занятиям физической культурой и спортом.

Нами был проведен социологический опрос в формате анкетирования среди студентов СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ, в котором приняли участие 100 человек. Характер выборки целенаправленный, метод отбора – метод снежного кома.

Распределение студентов по гендерному признаку: 64 % девушек и 36 % юношей, при этом 82 % опрошенных учатся без троек. Средняя успеваемость девушек превышает успеваемость юношей на один балл (4,12 против 3,12). Среди опрошенных студентов-юношей 86 % относятся безразлично к научно-академической деятельности. Интересно заметить, что средняя успеваемость девушек на целый балл превышает успеваемость юношей. На рис. 1 представлено распределение академической успеваемости респондентов.

■ На одни пятерки ■ На четверки и пятерки
■ Учусь удовлетворительно ■ Пока не отчислили вроде

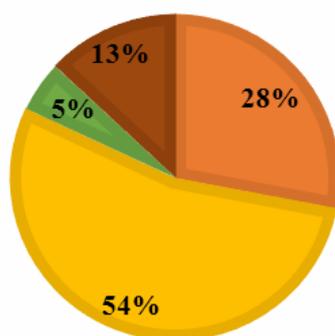


Рис. 1. Распределение опрошенных студентов по академической успеваемости

На вопрос, «Как вы относитесь к профессиональной научной деятельности?», ответы распределились следующим образом: нейтрально или никак – 59 % опрошенных, хочу связать с этим свою жизнь – 17,9 %, рассматриваю, как карьеру – 17,9 %, очень негавтивно – 5,2 %.

При сравнении этих результатов с ответом на вопрос «Как вы относитесь к занятиям физической культурой?», на рисунке 2 можно увидеть, что ударники, нейтрально относящиеся к науке, относятся к физкультуре очень положительно (средний результат ответа по 5-бальной шкале – 4.1), а среди отличников, стремящихся к научной деятельности, отношение намного негативнее (средний балл – 2.55).

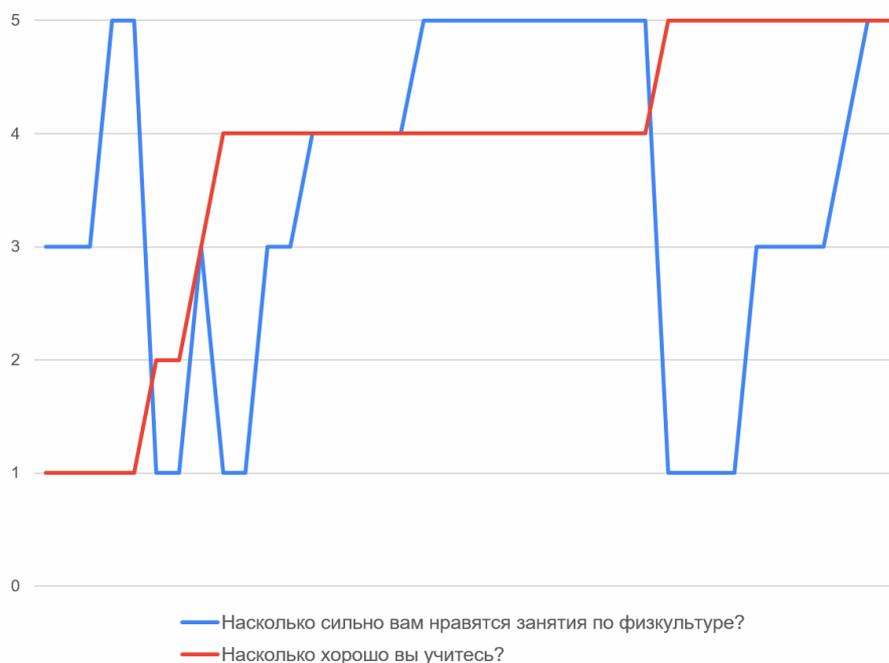


Рис. 2. График корреляционной зависимости результатов опроса

Также всем студентам был задан вопрос, «Какие ваши любимые академические предметы?», где можно было выбрать несколько вариантов ответа. Физкультура здесь заняла третье место – 35,9 % опрошенных выбрали ее, как один из предметов, при этом чаще всего этот вариант выбирали «хорошисты».



Рис. 3. Распределение предпочтений респондентов по академическим дисциплинам

На вопрос, «Какое образование вы планируете получать?», 51 % опрошенных высказали желание получить высшее образование, 23 % – несколько высших, 10 % пока не определились, а остальным достаточно диплома об окончании СПО. Эти показатели неудивительно напрямую коррелируют с ответами на вопросы об успеваемости и заинтересованности в науке.

Интересно также было узнать отношение опрашиваемых по некоторым вопросам, связанным с проведением занятий по физкультуре, например, к дистанционным парам или обязательности посещения. Результаты представлены на рис. 4.

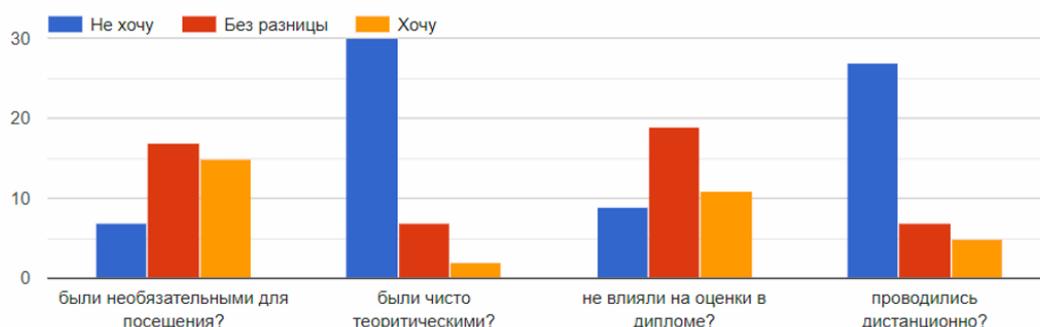


Рис. 4. Распределение предпочтений по занятиям физкультурой

Здесь отвечали и отличники, и ударники очень похоже, например, подавляющее большинство (>80 %) студентов очень плохо относятся к дистанционным парам или чисто теоретическим занятиям.

Исходя из проведенного опроса, можно сделать вывод о том, что большинство хорошо учащихся студентов очень положительно относятся к занятиям физической культурой, многие даже считают ее своим любимым предметом. Однако, студенты, которые учатся на одни пятерки и хотят связать свою жизнь с наукой, менее заинтересованы в занятиях физической культурой и спортом, чем остальные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с.

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC ACHIEVEMENT OF SVE STUDENTS AND THEIR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

N.A. Myasnikov, E.V. Krylova

(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article presents a sociological survey among 4th year students of the College of information technologies of KNRTU-KAI in order to identify the correlation between the student's interest in physical education and their academic performance and the desire for scientific activity.

Keywords: physical culture, academic performance, science, students.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КОЛЛЕДЖА

Г.А. Раузетдинова, С.С. Костяева, З.А. Пискунова

*(Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: в данной статье рассматривается значимость физической культуры и спорта в жизни современного обучающегося колледжа. Определяются различные виды заболеваний. Рассматривается образ жизни обучающегося колледжа в современном мире.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, обучающиеся колледжа, здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт в современном мире являются одной из важнейших составляющих в жизни обучающихся. В связи с развитием новых технологий, физическая активность современного поколения сильно снизилась, а это повлекло за собой серьезные неблагоприятные последствия. В данное время обучающимся приходится проводить на учебе порядка 8 часов в день. Внеучебное время у обучающихся есть множество других занятий, таких как курсовые работы, научные проекты, общественно-культурная деятельность, да и в целом, жизнь и ее потребности. Поэтому мало у кого находится время для занятий спортом. В этом случае занятия физической культурой выполняют очень важную роль в их образе жизни.

Организм представляет собой целостную структуру, поэтому низкая активность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других систем организма. При малой активности даже у молодых могут развиваться серьезные заболевания, такие как диабет, остеохондроз, ожирение и бессонница.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов более рационально использовать свое свободное время, а также способствуют отказу от вредных привычек, таких как курение, алкоголь и употребление прочих вредных веществ. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций человека, его мировоззрения, а также воспитания, ведь младшее поколение берет пример со старших.

Студенческие годы, принято считать возраст от 17 лет до 25. В этом возрасте, к сожалению, многие не ставят свое здоровье на первое место. Загруженность по учебе, работа, личная жизнь, всего очень много. Вследствие этого, из-за неумения правильно распределять свое время, появляются вредные привычки, такие как: недосып, нерегулярный прием пищи, многие в этом возрасте начинают курить и пить, как следствие, это приводит к неправильному исполнению функций различных систем организма.

В современном обществе появилось очень много гаджетов, сейчас уже невозможно представить обучающихся без смартфонов и ноутбуков, что также приводит к ряду последствий на организм. Например, нарушения опорно-двигательной системы, из-за постоянного сидячего положения за телефоном или ноутбуком. Многие не соблюдают правила, рекомендуемые для сохранения здоровья при их использовании (необходимое расстояние, вре-

мя и прочее), в том числе – влияние на зрение человека. Ведь именно в эти годы жизни есть риск снижения зрения, который также может привести к еще более серьезным последствиям. Например, в виде заболеваний по типу катаракты и глаукомы. Так же это сильно влияет не только на физическое здоровье человека, но и психологическое, некоторым людям просто очень сложно социализироваться в обществе и общение в реальной жизни становится для них пыткой.

Чтобы познакомиться со значимостью физической культуры и спорта в жизни современного обучающегося коллежа и ее влиянием на здоровье нами были проведены тестирование обучающихся коллежа и анализ их ответов. Участвовали в тестировании более 80 человек в возрасте 17-20 лет, из них 17 лет – 40 %, 18 лет – 27 %, 19 лет 13 % и по 6-7 % приходится на 15, 16 и 20 лет. Из опрошенных обучающихся 60 % считают, что они занимаются спортом, 13 % – нет, 27 % планируют. При этом 54 % респондента считают, что они регулярно занимаются физкультурой и спортом, а 6 % считает, что спорт их жизнь и они все свободное время посвящают спорту. Для 40 % опрошенных, физкультура – это укрепление здоровья, для 27 % – подготовка к принятию определенной физической нагрузки, еще для 27 % – это образ жизни, а для 7 % это просто урок (занятие по расписанию учебной части) физкультуры. При этом утреннюю гимнастику делают только 8 % опрошенных, 33 % – иногда делают, а остальные нет. На вопрос «Регулярно ли вы посещаете занятия по дисциплине физическая культура», 47 % ответили «да», 47 % – «посещаю по мере возможности» (причины не регулярности в основном острые или хронические заболевания, работа). На вопрос «довольны ли Вы своим здоровьем?» ответили «Да» только одна треть респондентов, 20 % – нет. Здоровье остальных респондентов зависит от их хронических заболеваний. На вопрос «Вы ведете здоровый образ жизни?» (это режим дня, питания, сна) твердо ответили «Да» – 20 %, категорически «Нет» – 13 %, «Да веду, но начинаю сдавать свои позиции» – 27 %, «Нет, так уж получается» – 40 %. Анализ вопросов о любимом виде спорта или каким видом спорта хотели бы заниматься во время занятий физической культурой показывает, что обучающимся колледжа нравится волейбол (47 %), футбол (15 %), баскетбол (8 %), бадминтон (8 %). Так же обучающиеся колледжа хотели бы заниматься боевыми искусствами и плаванием. У 20 % респондентов всегда находится время и есть мотивация для занятий физкультурой и спортом, 47 % – не хватает времени и соответственно мотивации. Мотивацией для занятий физкультурой и спортом у 14 % опрошенных обучающихся колледжа является желание добиться признания, у 20 % – развлечение, отвлечение от бесконечных лабораторных работ, у 29 % – поддержание физического состояния здоровья, у 37 % – получение зачета по предмету.

Из вышеизложенного, можно сделать вывод:

- большинство обучающихся колледжа ведут неправильный образ жизни, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем в будущем;
- у обучающихся колледжа есть мотивации и возможности заниматься физкультурой и спортом для поддержания здоровья;
- для повышения мотивации у обучающихся колледжа к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организовать для них спортивные культурно-массовые мероприятия на свежем воздухе, также проводить больше спортивных соревнований среди обучающихся колледжей;
- организовать для обучающихся колледжа спортивные кружки по отдельным видам спорта, таких как волейбол, футбол, теннис и прочее, что бы каждый обучающийся нашел для себя то, что подходит именно ему;
- организовать для обучающихся колледжа летний отдых в спортивно-оздоровительном лагере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 08.04.2021).
2. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // CYBERLENINKA URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 08.08.2021).

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE OF A MODERN COLLEGE STUDENTS

G.A. Rauzetdinova, S.S.Kostyaeva, Z.A.Piskunova

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract: This article examines the importance of physical culture and sports in the life of a modern student. Various types of diseases are identified. The way of life of students in the modern world is considered.

Keywords: physical culture, sports, college students, healthy lifestyle.

СЕКЦИЯ 8

**ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ:
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

УДК 796.01:612

МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО УРОВНЮ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

В.Ю. Артемьева

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной работе представлены наиболее информативные функциональные тесты, отражающие уровень физической подготовленности волейболистов по результатам анализа опубликованных литературных данных и собственных исследований аэробной производительности организма спортсменов-волейболистов Высшей лиги А.

Ключевые слова: адаптация, волейбол, функциональные тесты, аэробная производительность, маркеры.

Актуальность. Функциональная подготовленность – это состояние тренированности организма, прежде всего его органов, обеспечивающих транспорт кислорода, которая обеспечивает способность выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всей игровой деятельности, поддерживая на высоком уровне ее темп, переносить большой объем соревновательной нагрузки. Без высоко развитых функциональных свойств организма, обуславливающих проявление всех физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), и обеспечивающих выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий [2].

Некоторые показатели физического развития и тип телосложения влияют на уровень развития ряда функциональных данных, так как длина, масса тела и окружность грудной клетки коррелируют с величинами жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и глубины дыхания. Установлена связь минутного объема сердца с поверхностью тела, объема сердца с ростом и весом, а также показателей аэробной производительности с массой тела [4]. Но тип телосложения, который определяет тотальные размеры и, что особенно важно, отношение размеров туловища, длины конечностей, диаметров плеча и таза к общей длине тела – это генетические признаки, не поддающиеся влиянию тренировки, и требующие внимания при первоначальном отборе.

Цель исследования – провести мониторинг функционального состояния волейболистов Высшей лиги А по уровню аэробной производительности.

Методы и организация исследования. Исследование команды волейболистов Высшей лиги А проведено на базе лаборатории Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва Поволжской ГУФКСиТ. Исследование аэробных показателей проведено с использованием спироэргометрии (MetaLyzer 3В Металазер, Cortex, Германия).

Результаты и их обсуждение. Высокие результаты в каком-либо виде спорта иногда выявляют у лиц с разными показателями телосложения. Не следует абсолютизировать значение одного какого-либо даже важного признака телосложения, так как его недочеты могут компенсировать функциональные данные, имеющие не меньшее значение (например, недостаточно высокий рост спортсмена в баскетболе или волейболе – большой прыгучестью). В связи с этим существует необходимость правильного подбора педагогических тестов.

Оценка максимальной аэробной работоспособности волейболистов проводилась на основании анализа газоаналитических критериев.

Поскольку потребление O_2 колеблется у спортсменов в довольно широком диапазоне, а также велики индивидуальные колебания параметров респираторной системы (легочная вентиляция – от 111 до 165 л/мин, потребление кислорода – от 3700 до 5000 мл/мин при времени работы от 9 до 13 мин) [1], для оценки функциональных возможностей сложно определить однозначный маркер работоспособности, т.к. у каждого спортсмена предполагается индивидуальный механизм регуляции взаимосвязи различных систем органов при высокоинтенсивных нагрузках. Это связано с тем, что волейбол такая игра, в которой поддерживается энергообеспечение за счет аэробно-анаэробной производительности.

В таблице представлены нормативные характеристики аэробных возможностей волейболистов разной возрастной категории в сравнении с обследуемыми спортсменами.

Сравнительная характеристика аэробных возможностей

Показатель	Исследования	Возраст	
		18	21 и старше
ЧСС (уд\мин)	По Ф.А. Иорданской	194	202
	Спортсмены Высшей лиги А	197	195
$V'O_2$ /ЧСС (мл\уд)	По Ф.А. Иорданской	21,4	23,9
	Спортсмены Высшей лиги А	25,9	26,7
ЧД (мин)	По Ф.А. Иорданской	52	45,1
	Спортсмены Высшей лиги А	44,7	62,4
МОД (л\мин)	По Ф.А. Иорданской	140	145
	Спортсмены Высшей лиги А	171,8	148,7
ДК	По Ф.А. Иорданской	1,19	1,23
	Спортсмены Высшей лиги А	0,99	1,13
$V'O_2$ (мл\мин\кг)	Относительно режима работы [5]	63,5	
	Спортсмены Высшей лиги А	46	50
$V'O_2$ (мл\мин)	По Ф.А. Иорданской	4,0	4,3
	По Ю.Н. Клещеву (высокий/хороший/удовлетворительный уровень)	5-5,5/4-4,5/3,5	
	Спортсмены Высшей лиги А	4,4	4,5-4,9
Время работы (мин)	По Ф.А. Иорданской	13,3	14,4
	По Ю.Н. Клещеву	12	
	Спортсмены Высшей лиги А	8	11

В ходе сравнительного анализа оценки функционального состояния и физической подготовленности волейболистов по уровню аэробной производительности с учетом возрастной градации по Ф.А. Иорданской [1] и Ю.Н. Клещеву [2] был выявлен достаточный уровень максимального потребления кислорода (МПК), что отражает оптимальную функциональную подготовленность исследованных волейболистов.

Вероятно, недостаточно высокий результат соревновательной деятельности команды может быть связан с потреблением кислорода мышцами, что требует дополнительных исследований.

По одним источникам [5] потребление кислорода на уровне мышечной системы у спортсменов высокого класса при аэробном режиме тренировки быть в пределах 63,5 мл/мин/кг (мужчины), по другим [3] – у спортсменов относительное поступление МПК может достигать 80-90 мл/мин/кг и выше. У обследованных нами спортсменов показатели варьировались в пределах от 46 до 50 мл/мин/кг.

Однако теория и практика спорта высших достижений показывает, что среди обследуемых спортсменов, как правило, преобладает высокий уровень развития только какого-то одного физического качества, поэтому оценить функциональное состояние спортсмена на основе разового обследования недостаточно.

Выводы. На основе общей выносливости базируется специальная выносливость, поэтому исследование аэробной производительности немаловажно для волейболиста высокого уровня.

Проведенное исследование предполагало оценку именно аэробной производительности организма, несмотря на смешанный режим работы при тестировании с использованием газоанализатора.

Для улучшения эффективности отбора в волейбол к привычным маркерам на основе антропометрии следует добавить маркеры функциональной подготовленности. В разных источниках авторы предлагают различные тесты, апробированные на разном оборудовании и на спортсменах разного возраста, недостаточно источников, анализирующих функциональное состояние спортсменов высокой квалификации – все это затрудняет сравнение результатов для оценки функционального состояния волейболистов.

Исследованная группа спортсменов имеет достаточные показатели абсолютного МПК и недостаточные – относительного, что вероятно сказывается на их результативности в соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Иорданская, Ф.А.* Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов-резерва спорта высших достижений / Ф.А. Иорданская. Этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования – Издательство «СПОРТ» Москва, 2020 – 174 с.
2. *Клещев, Ю.Н.* Волейбол / Ю. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 399 с.
3. *Пашин, А.А.* Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учебное пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
4. Методы исследования физического развития спортсменов. [Электронный ресурс]. https://www.sinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_2/689_sportivnaya_meditcina_kurs_lectsiy_2004/026.htm (Дата обращения 19.03.2021).
5. *Bodeev, M.T.* Adaptare Sport Educatie fizic / M.T. Bodeev, R.T. Bodeeva, E.M. Alimzhanov, G.I. Varavin. Jurnal: Buletinul KarSU. An: 2015 <https://gd4ymfobm6tsfcr6fh4ymjeazi-articlekz-com.translate.google.com/article/11942>

MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS BY AEROBIC PRODUCTIVITY LEVEL

V.Yu. Artemieva

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. This work presents the most informative functional tests reflecting the level of physical fitness of volleyball players based on the results of the analysis of published literature data and own studies of the aerobic performance of the organism of sportsmen-volleyball players of the Higher League A.

Keywords: adaptation, volleyball, functional tests, aerobic performance, markers.

УДК 796.414.5

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ В СТОЙКЕ НА РУКАХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

Л.И. Ахметшина

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, г. Казань, Россия)*

Аннотация. В научной работе представлены результаты исследования по выявлению оптимальных кинематических характеристик структуры элемента большого оборота назад с поворотом в стойке на руках на разновысоких брусьях. На основе выявленных данных высококвалифицированных гимнасток построена модель выполнения данного элемента.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, разновысокие брусья, поворот на 360°, упражнения на разновысоких брусьях.

Введение. Одной из самых важных проблем, стоящей перед теорией и практикой такого вида спорта, как спортивная гимнастика, является проблема повышения эффективности процесса технической подготовки, причем, актуальность ее возрастает с ростом спортивных достижений в данном виде спорта [0].

В спортивной гимнастике наблюдается усложнение комбинаций на разновысоких брусьях, за счет соединения элемента с поворотом и других каскадных элементов. Эффективность маховых гимнастических упражнений существенно повышается посредством использования методики управления двигательными переключениями. Качественное обучение маховым элементам лежит в основе структурной группы элементов с поворотами, и позволяет повысить базовую стоимость комбинации, увеличивая ее сложность.

В связи с этим требуется современный подход в области теории построения движений. Учитывая сложность упражнений на разновысоких брусьях необходимо разрабатывать технику упражнений с заранее заданными качествами и свойствами [0].

Цель работы. Определить модельные характеристики большого оборота махом вперед с поворотом в стойке на руках на разновысоких брусьях.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ известных форм движений с заранее заданными качествами и свойствами позволяет тренерам и спортсменам построить модель выполнения элемента и стремиться к ее выполнению. Модельными параметрами базовых упражнений спортивной гимнастики являются кинематические характеристики

техники движений, которые способствуют эффективному выполнению оборота махом вперед с поворотом [0].

1. Из анализа научно-методической литературы было определено, что в оборотах большим махом с поворотом в стойке на 360° выделяют 3 фазы [0, 0].

2. Фаза подготовительных действий. Фаза подготовительных действий включает в себя выполнение большого оборота и заканчивается смещением носков в сторону поворота. На данном этапе основной задачей является изменение скорости большого оборота.

3. Фаза основных действий. Фаза основных действий – начало поворота и непосредственно поворот. Данная фаза подразумевает освоение основного действия, а именно сочетание оборота и броска, смещение проекции общего центра массы тела на проекцию «оси».

4. Фаза завершения двигательных действий. Фаза завершающих действий – выход из поворота, предполагает завершение поворота в стойке на руках. Стадия завершающих действий призвана сообщить упражнению законченный вид.

Анализ видеозаписей проводился для определения модельных характеристик большого оборота назад с поворотом на 360° в стойке на руках на разновысоких брусьях. Выявление точек углов тела гимнастки определялись относительно жерди и свободных конечностей. С помощью данного метода были определены кинематические характеристики, зафиксирована угловая скорость и угловое перемещение тела гимнастки во время выполнения поворота. Модельные характеристики структуры элемента описаны в табл. 1.

Таблица 1

Фаза элемента	Угол начала фазы, градусы	Угол завершения фазы, градусы	Угловая скорость, градусы/сек
Фаза подготовительных действий	0°	172°	223 °/сек
Фаза основных действий	172°	180°	26 °/сек
Фаза завершающих действий	0°	10°	26 °/сек

Также с помощью стенографирования видеозаписей были определены оптимальные углы в тазобедренном суставе и плечевом в трех фазах элемента, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Фаза элемента	Угол в тазобедренном суставе	Угол в плечевом суставе
Фаза подготовительных действий	175°	180°
Фаза основных действий	180°	176°
Фаза завершающих действий	170°	181°

С учетом данных описанных выше, нами была составлена модель выполнения большого оборота назад с поворотом на 360° в стойке на руках на разновысоких брусьях, представленная на рис. 1 (фаза подготовительных действий), рис. 2 (фаза основных действий) и рис. 3 (фаза завершающих действий).

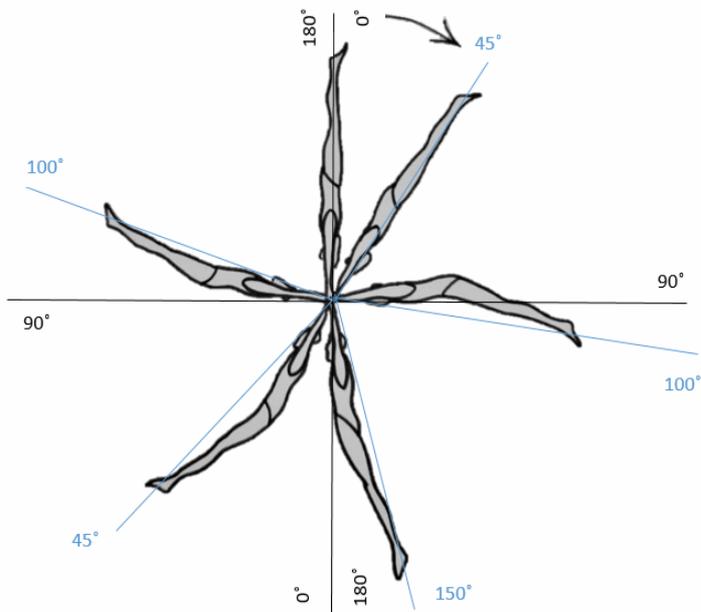


Рис. 1

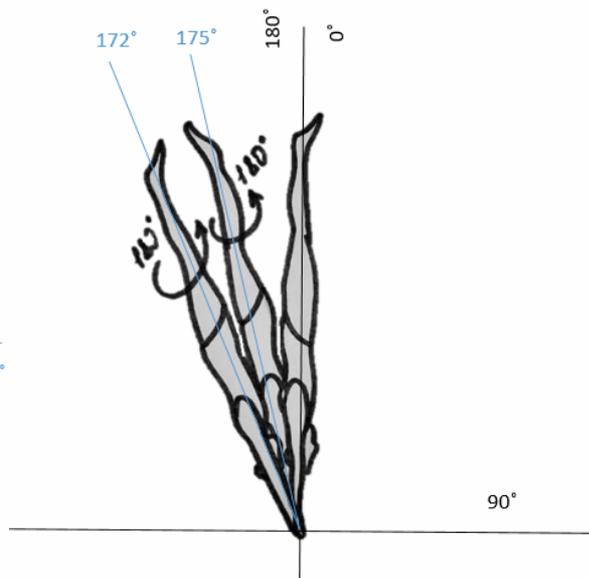


Рис. 2

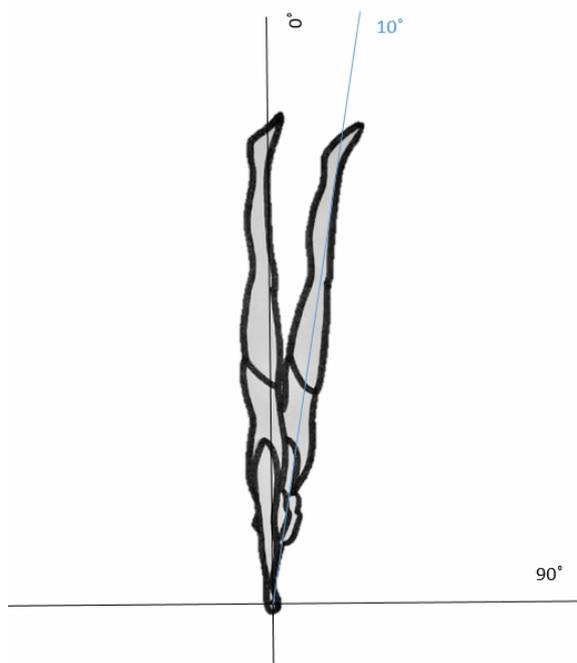


Рис. 2

Выводы. Таким образом, на основе полученных данных, построена модель для эффективного выполнения элемента на разновысоких брусьях, которую необходимо учитывать при построении тренировочного процесса, направленного на обучение технике большого оборота назад с поворотом на 360° гимнасток. При выполнении упражнения необходимо приближать кинематические характеристики движения юных гимнасток к модельным структурным единицам высококвалифицированных спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Барташ, Е.С.* Методика обучения хлестообразным движениям гимнасток 6-7 лет / Е.С. Барташ, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта: сб. науч. тр. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры. – 2016. – С. 24-27.
2. *Вяльцев, А.С.* Методика обучения маховым гимнастическим упражнениям на основе управления двигательными переключениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Вяльцев. – М., 1993. – 23 с.
3. *Гавердовский, Ю.К.* Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 5-21.
4. *Лавшук, Д.А.* Оптимизация техники гимнастических упражнений на основе данных имитационного моделирования двигательных действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Лавшук. – М., 2007. – 24 с.
5. *Семенов, Д.В.* Использование кинематического анализа движений при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине / Д.В. Семенов // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 71-74.
6. *Сучилин, Н.Г.* Техническая структура гимнастических упражнений / Н.Г. Сучилин // Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика» вып. 1. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 2-19.

MODEL CHARACTERISTICS OF LARGE TURN WITH FORWARD SWING WITH TURNING IN THE RACK ON HANDS ON DIFFERENT-HEIGHT BARS

L.I. Akhmetshina

(VRSUPCST, Kazan, Russia)

Abstract. The scientific work presents the results of the study to identify the optimal kinematic characteristics of the structure of the large turn element back with rotation in the rack on hands on different high bars. Based on the identified data of highly qualified gymnasts, a model for the implementation of this element was built.

Keywords: gymnastics, uneven bars, 360° rotation, exercises on uneven bars.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

А.А. Борисова

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Данный обзор посвящен темам роли психологического аспекта в адаптивном спорте, а также разницы между психологическим сопровождением спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), занимающимися спортом непрофессионально, и спортсменов-паралимпийцев.

Ключевые слова: адаптивный спорт, психологическое сопровождение, спортсмены-паралимпийцы.

Актуальность. Как утверждают современные исследователи закономерностей достижения спортивных результатов, в последние годы все более актуальным становится тема психологического сопровождения в спорте. Многие авторы и психологи утверждают, что психологическая составляющая тренировочного и соревновательного процессов может называться одной из ключевых составляющих.

Одним из новых тенденций является развитие адаптивного спорта. Адаптивный спорт, в свою очередь, имеет ряд существенных отличий от обычного спорта.

Цель исследования – рассмотреть научную проработанность роли психологического аспекта в адаптивном спорте, а также разницы между психологическим сопровождением спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), занимающимися спортом непрофессионально, и спортсменов-паралимпийцев.

Методы исследования: выбор и анализ исследований.

Результаты и их обсуждение. По мнению авторов исследования роли занятий, спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья, проведенного в 2016 году, «адаптивный спорт позволяет удовлетворить потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих возможностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.» Исследователи утверждают, что занятия спортом может помочь устранить характерные для людей с ОВЗ черты характера, как деформированная система ценностей, конфликтность, изоляция в пределах замкнутой группы, пониженное самоуважение, агрессивность и тревожность, проблемы с коммуникациями и др. Спортивная деятельность помогает спортсменам с диагностированной инвалидностью принимать результаты соревнований, какими бы они ни были [2].

Авторы исследования роли психологического фактора в занятиях адаптивной физической культурой 2018 года утверждают, что спортсмен с ОВЗ оказывается в более суровых реалиях, чем здоровый спортсмен: помимо физиологических сложностей спортсмены с ОВЗ испытывают стресс от ограничений в социальном взаимодействии. В то же время, доказано, что спорт является важным средством снятия психологической нагрузки спортсмена, имеющего нарушения здоровья. В условиях соревнований спортсмены с ограниченными возможностями здоровья применяют в тренировочном те же средства и методы, что применяют здоровые спортсмены, однако это грозит возникновением острой стрессовой реакции.

Современные тенденции развития адаптивной физической культуры связаны с увеличением психологической и физической нагрузок на спортсмена, и только комплексное изучение методик и средств по восстановлению и повышению работоспособности спортсменов с ОВЗ поможет определить оптимальный уровень физической нагрузки индивидуально для каждого спортсмена [5].

Таким образом, психологический аспект признается одним из наиболее важных в адаптивном спорте.

Однако психологическая работа со спортсменами с ОВЗ усложняется тем обстоятельством, что спортсмены, занимающиеся спортом профессионально и непрофессионально, отличаются по своим психологическим особенностям.

Автор исследования психологических характеристик спортсменов-паралимпийцев 2019 года отмечает, что психологические особенности спортсменов-паралимпийцев существенно отличаются от лиц с инвалидностью, занимающихся спортом непрофессионально. Результаты исследования показали, что спортсмены-паралимпийцы хорошо справляются со стрессовыми ситуациями, однако имеют сложности с принятием существования реальных проблем, а это, в свою очередь мешает быстро и эффективно справляться со стрессом [4].

Рассмотрим более подробно особенности психологического сопровождения паралимпийцев.

В 2015 году был проведен сравнительный анализ психофизиологических состояний высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в олимпийском и паралимпийском плавании. Исследование показало, что спортсмены-паралимпийцы более уверены в тренировках, тренерах и методах, более ясно видят цель и более мотивированы, чем здоровые спортсмены. В связи с этим спортсмены-паралимпийцы больше ценят тренировочный процесс сам по себе, чем здоровые спортсмены, ориентированные на результат. Примечательно, что у здоровых спортсменов оказался, повышен уровень психологического напряжения, чем у спортсменов с ОВЗ [1].

Авторы исследования специфики психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности паралимпийцев 2015 года выявили несколько условий эффективной психологической работы с паралимпийцами, которые заключались в том, что со спортсменами с ОВЗ должна работать команда психологов, каждый из которых отвечает за определенную часть психологической работы (консультирование, диагностика, секундирование); в группе сопровождения должно быть единогласие и оперативное взаимодействие, как с тренерским штабом, так и между собой; необходима координация и долгосрочное планирование работы группы и с каждым спортсменом, и с командой в целом. Более того, при работе психологов со спортсменами-паралимпийцами необходимо присутствие врачей [3].

Вывод. В заключение можно сказать, что при всей важности психологического сопровождения в адаптивном спорте, в этой сфере до сих пор присутствуют недоработанные тонкости и сложности (такие, как разница между профессиональными и непрофессиональными спортсменами). В то же время интересно то, что по исследованиям можно судить, что со спортсменами с ОВЗ проводится более тщательная работа психологов. В настоящий момент все больше исследований касаются развития психологического сопровождения в адаптивном спорте, и это, несомненно, необходимо для дальнейшего развития этой сферы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Биялетдинов, М.И.* Сравнительный анализ психофизиологических состояний высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в олимпийском и паралимпийском

плавании / М.И. Билялетдинов, И.В. Клешнев // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 4 (64). – С. 20-22.

2. *Евсеев, С.П.* Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / С.П. Евсеев, А.Г. Абалян // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 49-51.

3. *Уляева, Г.Г.* Специфика психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности паралимпийцев / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции в 5 т., Москва, 29 сентября – 2015 года / Ответственный редактор: Д.Б. Богоявленская – М.: Изд-во Когито-Центр, 2015. – С. 404-406.

4. *Шестиловская, Н.А.* Психологические характеристики спортсменов-паралимпийцев / Н.А. Шестиловская // Философия и социальные науки в современном мире: Материалы международной научной конференции к 30-летию факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета, Минск, 26-27 сентября 2019 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2019. – С. 618-621.

5. *Щупленков, Н.О.* Роль психологического фактора в занятиях адаптивной физической культурой и спортом спортсмена-инвалида / Н.О. Щупленков, О.В. Щупленков // Казачество. – 2018. – № 31 (1). – С. 24-33.

THE SPECIFICS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN ADAPTIVE SPORTS

A.A. Borisova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This review focuses on the role of the psychological aspect in adaptive sports, as well as the difference between the psychological support of athletes with disabilities (HIA) who play sports unprofessionally, and Paralympic athletes.

Keywords: adaptive sports, psychological support, Paralympic athletes.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

О.И. Валекжанина

*(Поволжский государственный университет физической культуры спорта
и туризма, г. Казань, Россия)*

Аннотация: Данная статья посвящена психологическим состояниям гимнасток в соревновательном периоде. По результатам было обозначено, что большинство спортсменок испытывают высокий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности в соревновательном периоде, а также выявлена необходимость использования методики упражнений, которая способствует регулированию уровней тревожности.

Ключевые слова: Психология спортсмена, тревожность, соревнования, гимнастика.

Актуальность. В актуальности представленной работы хочется отметить, что в современном спорте важную роль играет психологическая подготовка спортсменов, которой не уделяется должного внимания. В спортивных условиях часто констатируется тот факт, что множество спортсменов испытывают постоянное чувство тревожности. В стрессовых условиях спортивных соревнований часто можно видеть спортсмена, который по психологическим причинам не может действовать на должном уровне. Актуальным является коррекция состояния тревожности для опытных спортсменов.

Цель исследования: Выявить уровни личностной и ситуативной тревожности гимнасток и теоритически обосновать целесообразность использования методики упражнений направленной на регулирование уровней тревожности гимнасток в соревновательном периоде.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ». В эксперименте принимали участие гимнастки высокой квалификации (художественная и спортивная гимнастика) 1-3 курса, в количестве 21 человек. Оценка спортсменок производилась по шкале тревожности Спилбергера-Ханина в соответствии со всеми требованиями по тесту.

Результаты исследования: Целью проведения тестирования по шкале тревожности Спилбергера-Ханина, является определение уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток высокой квалификации. Так же выявление уровня тревожности, который встречается наиболее часто [1].

Из результатов тестирования понятно, что большинство гимнасток испытывают средний уровень личностной тревожности (12 человек) и высокий уровень ситуативной тревожности (15 человек), низкий уровень обоих видов тревожности испытывают всего по 1 человеку.

Таким образом, в результате проведенного психологического тестирования по шкале Спилбергера-Ханина, было выявлено, что студентки-гимнастки высокой квалификации имеют следующие показатели: уровень личностной тревожности находится в пределах среднего значения (43,8 балла), но является приближенным к высокому уровню; показатель ситуативной тревожности находится в пределах высокого уровня тревожности (49,2 балла). Для того чтобы в период соревнований находится в состоянии оптимальной готовности, нужно сред-

ствами упражнений корректировать уровень тревожности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов [2; 3].

Основываясь на анализе научно-методической литературы, была разработана методика, направленная на регулирование уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток в соревновательном периоде. В разработанную методику входят различные виды упражнений, которые способствуют снижению уровней обоих видов тревожности. В комплексе присутствуют следующие методы, направленные на психическую саморегуляцию:

Метод самоубеждения; метод прогрессивной релаксации (расслабление); метод дыхательных упражнений; метод сочетания дыхания с напряжением и расслаблением; метод музыкального воздействия; метод моделирования соревновательных условий [4].

Содержание комплекса упражнений. Упражнение № 1. «Игры-формулы». Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Упражнение № 2. «Эскалатор». Суть упражнения заключается в следующем: мысленно представьте себе, что вы опускаетесь по эскалатору с десятого этажа на первый. При этом по мере движения эскалатора все мышцы вашего тела медленно расслабляются и на первом этаже вы становитесь совершенно спокойны и расслаблены. Время выполнения упражнения 3-5 минут.

Упражнение № 3. «Успокоительное дыхание». Упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости.

Упражнение № 4. «Связь дыхания и мышц». Упражнение выполняется следующим образом. Делается задержка вдоха на фоне напряжения мышц, такое положение удерживается 5 секунд, затем следует спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц. Упражнение выполняется стоя и повторяется 3-5 раз в зависимости от самоощущения.

Упражнение № 5. «Музыкальное воздействие». Задача расслабляющей музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, льющейся мелодией, способствующей произвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Сеанс длится 20 минут.

Упражнение № 6. «Моделирование». Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присутствующие в соревновании.

Материал данной методики следует применять в соревновательный период спортивной подготовки. Большинство упражнений направлено на регулирование уровня ситуативной тревожности в связи с тем, что данный вид тревожности необходимо корректировать больше.

Выводы. Психологическое состояние спортсменок играет большую роль в соревновательной деятельности. Без должной психологической подготовки сложно добиться высоких результатов, так как недостаточно быть готовым к соревнованиям только физически.

В ходе оценки психического состояния тревожности гимнасток, были выявлены значения среднего показателя уровня личностной и высокого показателя уровня ситуативной тревожности спортсменок. На основе полученных данных, теоретически была обоснована целесообразность использования методики упражнений, способствующих регулированию уровней личностной и ситуативной тревожности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гурин, В.В.* Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена/ В.В. Гурин // Вестник МГТУ. – 2009. – № 2. – С. 100-102.
2. *Исмаилова, Н.И.* Успешность соревновательной деятельности студентов-спортсменов как отражение их психоэмоциональной устойчивости и надежности/ Н.И. Исмаилова, Г.К. Бисерова, Г.М. Льдокова //Теория и практика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 3-5.
3. *Копылова, К.В.* Регуляция психоэмоционального состояния гимнасток 10-12 лет в соревновательном периоде / К.В. Копылова, Л.Н. Ботова // В сборнике: Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. – 2016. – С. 73-75.
4. *Солянкина, Л.Е.* Формирование у студентов спортсменов умений регулировать состояние стресса, возникающих во время соревновательных ситуаций / Л.Е. Солянкина, Н.Б. Савва // Вестник ТуСГн. – 2015. – № 5. – С. 165-170.

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE REGULATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ANXIETY OF GYMNASTS IN THE COMPETITIVE PERIOD

O.I. Valekzanina

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract: The article is devoted to the psychological state of gymnasts in the competitive period. According to the results, it was indicated that the majority of female athletes experience a high level of both personal and situational anxiety during the competitive period, and revealed the need to use an exercise technique that helps regulate the level of anxiety.

Keywords: psychology of an athlete, anxiety, competition, gymnastics.

СТОИМОСТЬ ЗАБИТЫХ И ПРОПУЩЕННЫХ ГОЛОВ В ОЧКАХ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ЗА ПЕРИОД 1999 – 2019 ГОДОВ

Р.Р. Вафин, М.И. Галяутдинов

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Какова стоимость очков команды, заработанных в «сухом» матче? С целью ответа на данный вопрос в статье проведен анализ результатов Английской Премьер-лиги за период 1999 – 2019 годов. Проведено исследование насколько ценны забитые голы по сравнению с не пропущенными голами и выявлено, что главным неравенством для понимания футбола является $0 > 1$.

Ключевые слова: Английская Премьер-лига, «сухой» матч, стоимость очков, забитые и пропущенные голы.

Актуальность. Лучшим результатом для атаки является гол, а что касается защиты, то здесь мы можем увидеть абсолютную противоположность: лучшим итогом считается гол, который не забит, то есть событие, которое не совершилось. Это может быть, к примеру, не получившийся удар по воротам, не выполненный прострел. К сожалению, в футболе защита не только недооценивается, она оценивается абсолютно неверно. В конечном итоге многие не принимают всерьез те отсутствующие факторы (не произошедшие события), и придают большую важность произошедшим событиям. Это, в первую очередь, влияет на то, как мы думаем о игре: мы не просто считаем взятия ворот, которые забивает наш клуб, более значимыми, чем голы, которые он предотвращает, мы дорожим выполненными его отборами мяча намного больше, чем те моменты борьбы за мяч, которые ему не доводится выполнять с помощью исключительного умения занять нужную позицию, понимания игры. Даже неудивительно, что игроки защиты редко получают «Золотой мяч». Ежегодной футбольной наградой, известной также как награда лучшему футболисту года в Европе, защитники признавались лишь в 7,8 % случаях, среди которых нужно отметить таких игроков, как Франц Беккенбауэр (Бавария, 1972, 1976), Лотар Маттеус (Интернационале, 1990), Маттиас Заммер (Боруссия Дортмунд, 1996), Фабио Каннаваро (Реал Мадрид, 2006).

Цель исследования: проанализировать среднюю стоимость очков команды Английской Премьер-лиги, заработанных в «сухом» матче (и в целом с забитыми и пропущенными в матче голами).

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы ответить на вопрос «насколько ценны забитые голы по сравнению с не пропущенными голами», мы не можем просто привести сравнение забитых голов с пропущенными. Здесь нам потребуется выполнить более сложный анализ. Мы понимаем, что и пропущенные, и забитые мячи имеют определенное значение для успеха команд, и они влияют на результат практически одинаково, однако не пропускать голы большей частью значит для избегания поражений. Но для того

чтобы верно оценить защиту и атаку, действительно важным будет смотреть сравнение ценности забитого мяча с ценностью не пропущенного. Так что давайте перейдем к их сравнению.

Конечно, об этом можно подумать так, что не пропускание мяча в ворота позволяет команде как минимум заработать одно очко в игре и, вероятно, три (в случае если она забивает гол). В течение двадцатилетия игр в Английской Премьер-лиге между сезонами – 1999/2000 и 2018/2019 мы можем подсчитать среднюю стоимость очков, связанных с «сухим» матчем (и в общем с пропущенными в игре голами).

Оказывается, проведенные «сухие» матчи в среднем приносят 2,41 очка за матч (рис. 1). По сравнению с забитым голом, который в среднем дает команде 1,16 очков за матч, не пропускание мяча стоит более чем в два раза больше. И даже если команда пропустит всего один гол, она все же получит в среднем 1,50 очка, что примерно на 29 % больше по сравнению с одним забитым голом.

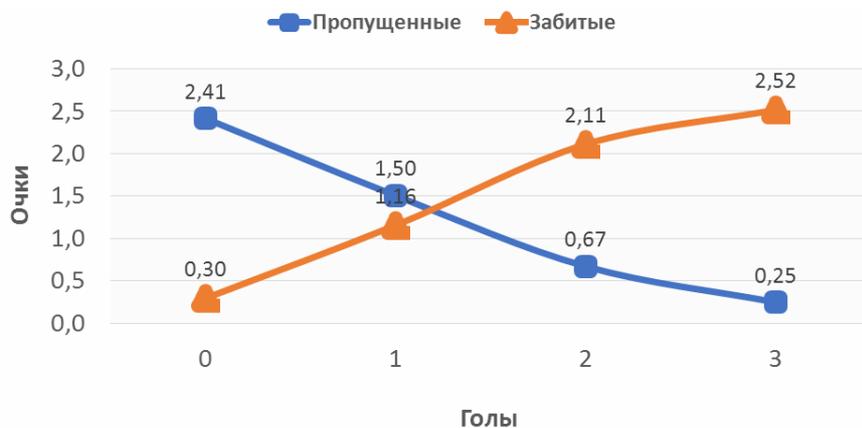


Рис. 1. Стоимость забитых и пропущенных голов в очках, Английская премьер-лига, 1999/2000-2018/2019

А сколько голов нужно забить команде, чтобы заработать то количество очков, которое приносит «сухой» матч? Для Английской Премьер-лиги ответ – больше двух. Как показывает рисунок, «сухая» игра позволяет команде набрать почти столько же очков, сколько три забитых гола. Тогда, говоря словами авторов книги [1], главным неравенством для понимания футбола является следующее: $0 > 1$.

Вывод. Более ценными считаются те голы, которых не было, чем те, которые были. То есть атака будет ценна не более, чем будет позволять защита, а защита будет ценна не более, чем будет делать ее атака. Тут должна быть гармония, где будет присутствовать и инь, и ян, символ взаимодействия и баланса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андерсон, К.* Игра с числами. Virtuозные стратегии и тактики на футбольном поле / К. Андерсон – Текст: непосредственный. – М.: Эксмо, 2014. – 204 с.

**THE COST OF GOALS SCORED AND CONCEDED
IN ENGLISH PREMIER LEAGUE POINTS
FOR THE PERIOD 1999-2019**

R.R. Vafin, M.I. Galyautdinov

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. What is the cost of team points associated with a «dry» match? In order to answer this question, the article analyzes the results of the English Premier League for the period 1999-2019. A study was conducted on the value of goals scored compared to goals not conceded, and it was revealed that the main inequality for understanding football is $0 > 1$.

Keywords: English Premier League, «dry» match, the cost of points, goals scored and conceded.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДБОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К ВЛИЯНИЮ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К.Р. Галеева, И.Е. Коновалов

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма), Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены способы оптимизации психических состояний баскетболистов, даны рекомендации по формированию у них помехоустойчивости к влиянию сбивающих факторов. Разработанные рекомендации делают процесс психологической подготовки баскетболистов контролируемым, где выбранные средства целенаправленны на формирование у игроков помехоустойчивости к влиянию сбивающих факторов, что в свою очередь является залогом успешного и надежного их выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: баскетболисты, психологическая подготовка, формирование помехоустойчивости, сбивающие факторы.

Актуальность. Соревновательной деятельности в баскетболе присуще большое количество сбивающих факторов объективного и субъективного характера, которые могут оказывать влияние на психическое состояние, характер поведения и эффективность соревновательной деятельности баскетболистов. Из литературных источников выявлено, что от особенностей индивидуально-психологических характеристик конкретного спортсмена напрямую зависит степень влияния сбивающих факторов [1, 2].

Сравнительный анализ развития некоторых психических и психофизиологических качеств баскетболистов различной квалификации проведен А.Н. Николаевым (2001). Было обнаружено, что баскетболисты высокой спортивной квалификации, по сравнению с игроками с более низким спортивным разрядом, имели существенно достоверные различия в точности восприятия пространства, успешности решения теста на оперативное мышление, скорости переключения, объему и точности внимания, подвижности и лабильности нервных процессов. Было также обнаружено, что существуют тенденции различать время реакции релаксации и напряжения, а также время «Центральной задержки» в сложном ответе на выбор и обработку сигналов [3]. Основываясь на всестороннем анализе соревновательной деятельности, принимая во внимание негативное влияние сбивающих факторов на психические и поведенческие реакции спортсменов-баскетболистов и способы их преодоления, скрыты потенциальные возможности для улучшения их соревновательной деятельности [5]. Тренеру важно иметь информацию о точных данных о каждом игроке в отношении его психологического портрета и статуса, и на что в рамках психологической подготовки необходимо уделить больше внимания.

Цель исследования. Разработать рекомендации по подбору психологических средств для формирования помехоустойчивости баскетболистов к влиянию сбивающих факторов в процессе их игровой деятельности.

Результаты исследования. На основании анализа литературы, а также собственного игрового опыта нами были выявлены основные сбивающие факторы (объективных и субъективных), которые наблюдаются в процессе соревновательной деятельности баскетболистов. Полученные нами данные позволили сформулировать адаптированный вариант рекомендаций по формированию помехоустойчивости у баскетболистов [4].

Выбранные средства рекомендуется выполнять недельном микроцикле два раза в рамках реализации психологической подготовки. Основными задачами психологической подготовки в данном случае является: улучшение психоэмоционального статуса баскетболистов; коррекция психического состояния игроков и его оптимизация; формирование готовности к противостоянию различных помех (внутренних и внешних). Количество времени, выделенного на психологическую подготовку, составляет примерно по 15-20 мин. в рамках тренировочного занятия в каждом микроцикле. В целом психологическая подготовка реализуется в течение двух мезоциклов одного макроцикла. При этом все применяемые психологические средства можно варьировать в течение всего периода тренировки.

В табл. 1 представлены сбивающие факторы и средства формирования помехоустойчивости у баскетболистов.

Таблица 1

Рекомендации по формированию помехоустойчивости у баскетболистов

Сбивающие факторы	Средства формирования помехоустойчивости
Чрезмерное волнение	– манипулирования воображаемыми образами; – средства самовнушения; – контроль внешних проявлений эмоций.
Неуверенность перед игрой	– развитие специфических черт спортивного характера; – соревновательный метод в тренировке; – релаксационные средства саморегуляции; – мобилизующие средства саморегуляции; – мысленная регуляция; – упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц; – установка на максимально активные действия; – мысленно произносимое ключевое слово; – анализ своих технических ошибок; – метод поощрения; – жесткий, авторитетный приказ тренера выполнять определенное действие.
Опасение проиграть игру	– психорегуляция до начала игры; – установка на игру; – психорегуляция по ходу игры; – психорегуляция в перерыве между четвертями.
Действия соперника	– способом «дезактуализации соперника».
Длительность игры	– тренировка в состоянии утомления.
Игра после травмы	– элементы аутогенной тренировки.
Много зрителей	– контроль зрения и слуха.
Замечания тренера и партнеров по команде	– развитие позитивного мышления; – дыхательные упражнения.

Разработанные адаптированные рекомендации позволяют спортсменам преодолевать возникающие сбивающие факторы, воспитывают психических качеств и свойств личности, все это необходимо для проведения эффективной их психологической подготовки, направленной, прежде всего на успешное и надежное выступление на соревнованиях.

Основываясь на выше обозначенные рекомендации, мы разработали алгоритм психологической подготовки баскетболистов. Выявление факторов и определение их влияние на конкретного игрока. Определение условий возникновения сбивающих факторов в течение соревновательной деятельности. Проведение индивидуальной работы с конкретным игроком для решения всех выявленных проблем в течение наблюдаемого периода. Определение конкретных рекомендаций с указанием актуальных средств для каждого игрока и обозначение сроков повторного мониторинга психологического состояния спортсменов.

Таким образом, предложенные нами рекомендации по формированию помехоустойчивости баскетболистов позволяют совершенствовать процесс психологической подготовки конкретного игрока и всей команды в целом, улучшая готовность спортсменов противостоять влиянию сбивающих факторов. Опираясь на эти данные, можно получить возможность качественно улучшить показатели и при необходимости проводить коррекцию психической готовности игроков к соревновательной деятельности.

Вывод

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что психологическая подготовка в баскетболе является ключевым компонентом эффективной подготовки игроков к их соревновательной деятельности. В рамках реализации психологической подготовки необходимо основное внимание уделять целенаправленному подбору психологических средств для формирования помехоустойчивости баскетболистов к влиянию сбивающих факторов в процесс игровой практики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Волков, И.П.* Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
2. *Вяткин, Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
3. *Николаев, А.Н.* Методика изучения предстартовых состояний спортсменов / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы межвузовской научной конференции. – СПб.: Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – С. 81-85.
4. *Романина, В.Р.* Психологические средства формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию сбивающих факторов / В.Р. Романина, Ю.А. Хорева // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 298-301.
5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. – Казань: Отечество, 2019. – 171 с. с ил.

OPTIMIZATION OF THE SELECTION OF PSYCHOLOGICAL TOOLS FOR THE FORMATION OF NOISE IMMUNITY OF BASKETBALL PLAYERS TO THE INFLUENCE OF CONFOUNDING FACTORS IN THE COURSE OF PLAYING ACTIVITIES

K.R. Galeeva, I.E. Kononov

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article presents ways to optimize the mental states of basketball players, provides recommendations for the formation of their noise immunity to the influence of confounding factors. The developed recommendations make the process of psychological training of basketball players controlled, where the selected tools are aimed at forming the players' immunity to the influence of knocking factors, which in turn is the key to their successful and reliable performance in competitions.

Keywords: basketball players, psychological training, the formation of noise immunity, knocking factors.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОМОЩЬЮ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА

Р.А. Говорун, А.С. Назаренко

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Статодинамический метод направлен для совершенствования локальной мышечной выносливости лыжников, что дает увеличение силы и аэробной производительности медленных мышечных волокон. Данные мышечные волокна не закисляются при динамических сокращениях, когда напряжение чередуется с расслаблением, что, соответственно, приводит к увеличению силы отталкивания на крейсерской скорости на дистанции, т.е. к повышению мощности анаэробного порога – ведущего качества гонщика.

Ключевые слова: статодинамический метод, совершенствование, оптимизация, аэробная производительность, функциональный контроль, лыжные гонки.

Актуальность. Лыжные гонки – это вид спорта, в котором при выполнении соревновательного и тренировочного упражнения задействованы практически все мышцы ног, туловища и плечевого пояса, которые интенсивно потребляют кислород. Это означает, что производительность системы кровообращения и способность вышеназванных мышц потреблять кислород являются наиболее важными физиологическими факторами, влияющими на аэробную работоспособность лыжников. Следовательно, спортивные достижения лыжников-гонщиков базируются на индивидуально высокой аэробной работоспособности спортсменов.

Лыжники, желающие достичь максимально высокой физической работоспособности, зачастую тренируются очень интенсивно, что приводит к достижению высокой концентрации лактата и негативному влиянию на их аэробную работоспособность. Чаще всего спортсмены среднего уровня (перворазрядники, кандидаты в мастера спорта) используют интенсивность тренировочных нагрузок, не соответствующую их возможностям, достигая при этом полного изнеможения на тренировках. Практика лыжного спорта показывает, что такая тренировочная активность не дает желаемого результата для повышения спортивного мастерства. Поэтому мы применим статодинамический метод для совершенствования локальной мышечной выносливости лыжников, который направлен на увеличение силы и аэробной производительности медленных мышечных волокон. Данные мышечные волокна не закисляются при динамических сокращениях, когда напряжение чередуется с расслаблением, что, соответственно, приводит к увеличению силы отталкивания на крейсерской скорости на дистанции, т.е. к повышению мощности анаэробного порога – ведущего качества гонщика. При этом рост силы происходит за счет гипертрофии ММВ. Актуальность исследования обусловлена высоким ростом спортивной конкуренции, требующей постоянного поиска резервов увеличения средне-дистанционной скорости.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность тренировочной программы, направленной на совершенствование аэробной работоспособности у лыжников-гонщиков с помощью статодинамического метода.

Организация и методы исследования. Исследование проходило в период с сентября 2019 по июнь 2021 года на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие юноши 18-21 лет в количестве 16 человек, занимающиеся лыжными гонками и имеющими уровень 1 спортивного разряда и КМС. Применялось нагрузочное тестирование с повышающейся нагрузкой, которая состояла из двухминутной разминки, тестовой нагрузки с динамикой возрастания 1 км/ч в минуту, начиная с 7 км/ч и в конце двухминутная заминка. Тестовый стенд представлял собой тредбан Cosmos Quasar. Использовался газоанализатор Metalyzer 3В (Германия). Из юношей были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 8 человек в каждой. Для того, чтобы выявить достоверность различий между группами мы провели анализ каждого показателя с помощью t-критерия Стьюдента (уровень значимости $\alpha = 0.05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Главной задачей исследования являлось совершенствование методики аэробной работоспособности у лыжников-гонщиков с помощью статодинамического метода. При разработке методики учитывалось, что одной из основных задач подготовки в лыжном спорте является гипертрофия медленных мышечных волокон основных рабочих мышц. С учетом этого для повышения аэробной работоспособности при выполнении упражнений использовался статодинамический режим работы. Статодинамические упражнения необходимо выполнять на все основные мышечные группы (ноги, спину, грудные, плечи и руки), но вся нагрузка должна распределяться на все мышечные группы. Причем в лыжных гонках на различных этапах подготовки это может происходить, как за счет повышения отдельных физических качеств (силы, скорости и выносливости), так и их сочетаний (силовой и скоростной выносливости), формирующих уровень специальной выносливости. Учитывая, что развитие отдельных физических качеств, как и их сочетаний, сопряжено со специализированным воздействием на основные системы энергообеспечения: окислительную, лактацидную и фосфагенную, именно целенаправленный выбор методики дозирования физических нагрузок может способствовать повышению эффективности тренировочной и, как следствие этого, в дальнейшем соревновательной деятельности.

При выполнении соблюдались следующие методические указания:

1. Амплитуда – короткая.
2. Время под нагрузкой – 30-45 секунд.
3. Скорость – четко не регламентирована, чтобы мышца была все время под нагрузкой.
4. Время отдыха – минимум 10 минут, очень важно делать активный отдых.

Таблица 1

Результаты тестирования ЭГ и КГ до эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	Достоверность
Бег 100 м с высокого старта (с)	14,13 ± 0,28	14,23 ± 0,22	≤0,05
Прыжок в длину с места (см)	232 ± 7,2	233 ± 8,3	≤0,05
Бег 1000 м с высокого старта (мин, с)	3,20 ± 0,08	3,19 ± 0,09	≤0,05
Бег на лыжах. Классический Стиль 5 км (мин, с)	5,16 ± 0,05	5,17 ± 0,06	≤0,05
WR (ТМ) Вт	347,4 ± 12,3	348,0 ± 12,9	≤0,05
V км/ч	17,50 ± 1,7	17,48 ± 1,1	≤0,05
V'O ₂ л/мин	4,088 ± 0,25	4,094 ± 0,23	≤0,05
V'O ₂ /кг мл/мин/кг	65,6 ± 3,4	63,3 ± 4,2	≤0,05
ЧСС 1/мин	190,5 ± 3,4	191,0 ± 7,5	≤0,05
АТ-ЧСС 1/мин	171,9 ± 14,0	171,0 ± 13,8	≤0,05
V'E л/мин	130,4 ± 11,2	131,0 ± 16,5	≤0,05
ЧД 1/мин	53,7 ± 5,3	54,2 ± 4,3	≤0,05

В целях выявления эффективности и научного обоснования аэробной работоспособности, будет проведен основной педагогический эксперимент в естественных условиях тренировочного процесса. Результаты проводимого научного поиска сопоставлялись на основе сравнительного анализа средне групповых показателей контрольной ($n = 8$) и экспериментальной ($n = 8$) групп эксперимента.

Заключение. В процессе спортивной тренировки необходимо правильно совершенствовать аэробные возможности лыжников путем применения тренировочных нагрузок различной интенсивности. Вследствие вовлечения в работу большого количества мышц повышается функциональное состояние кислородно-транспортной системы, которая способна поддерживать интенсивную аэробную нагрузку при низком уровне образования лактата. На основании полученных расчетов в начале исследования, экспериментальная и контрольная группы не имеют статистически достоверных различий и, следовательно, их можно использовать для педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреева, О.В.* Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля: дис. ... канд. пед. наук / О.В. Андреева // Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск. – 2000. – 205 с.
2. *Аникин, Н.П.* Лыжные гонки / Н.П. Аникин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 72 с.
3. *Антонов, Ю.С.* Индивидуальные различия в физической подготовленности лыжников-гонщиков / Ю.С. Антонов // В сб. «Лыжный спорт». – М.: «ФиС», 2014. – вып. № 1. – 47 с.
4. *Безруких, М.М.* Возрастная физиология. Физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Санькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
5. *Брук, Т.М.* Анализ аэробной производительности лыжников-гонщиков старших спортивных разрядов / Т.М. Брук // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГАФКСиТ. – 2011. – С. 26-30.

IMPROVING AEROBIC PERFORMANCE IN CROSS-COUNTRY SKIERS USING THE STATODYNAMIC METHOD

R.A. Govorun, A.S. Nazarenko

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The statodynamic method is aimed at improving the local muscular endurance of skiers, which gives an increase in the strength and aerobic performance of slow muscle fibers. These muscle fibers do not acidify during dynamic contractions, when tension alternates with relaxation, which, accordingly, leads to an increase in the repulsive force at cruising speed at a distance, i.e., to an increase in the power of the anaerobic threshold – the leading quality of the rider.

Keywords: statodynamic method, improvement, optimization, aerobic performance, functional control, cross-country skiing.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В.Д. Иванова, Г.И. Семенова

(Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия)

Аннотация. Контроль за подготовкой спортсменов является важнейшей составляющей тренировочного процесса. Комплексный контроль позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена, оценить эффективность тренировки, скорректировать тренировочный процесс. В статье представлен такой метод комплексного контроля, как исследование вариабельности сердечного ритма. Анализ полученных результатов, который был сделан в течение двух лет (до пандемии, в период первой и второй волны, а также в период ограничительных мер) показал, что произошло снижение функциональных возможностей организма, вследствие этого организм активно реагирует на все стрессовые факторы и это, в свою очередь, ведет к развитию серьезных заболеваний. Проводить оценку вариабельности сердечного ритма стоит несколько раз в год, чтобы проследить динамику функционального состояния в разные периоды жизнедеятельности.

Ключевые слова: комплексный контроль в спорте, физическая подготовленность, функциональное состояние, физические качества.

Комплексный контроль позволяет выявить сильные и слабые стороны спортсмена, оценить эффективность тренировки, скорректировать тренировочный процесс. В настоящее время для достижения высоких результатов в спорте необходимы планирование, контроль, квалифицированные тренеры, медицинское и материальное обеспечение, а также спортивный отбор и многое другое. Все вышеперечисленное позволяет достигать высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях, а также на олимпийских играх. На сегодняшний день хорошо разработаны теория и методика педагогического контроля в спорте [1], система комплексного контроля в различных видах спорта; основы управления подготовкой юных спортсменов [2]. Но стремительный прогресс в спорте, который обусловлен высокой напряженностью соревновательной борьбы, ростом спортивных результатов, достижением предельных объемов тренировочных нагрузок, говорит о возрастании сложности в обеспечении двигательной деятельности спортсменов.

Вариабельность сердечного ритма (ВСР) – метод, позволяющий оценить состояние механизмов регуляции физиологических функций организма и активности регуляторных механизмов, нейрогуморальной регуляции сердца, а также соотношения между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы [1]. Одной из характерных особенностей метода является его неспецифичность по отношению к нозологическим формам патологии и высокая чувствительность к самым разнообразным внутренним и внешним воздействиям [1]. ВСР может быть использована для оценки адаптивных процессов при многих заболеваниях, потому что циклическая деятельность сердца является показателем суммарного воздействия всех регуляторных систем организма [2]. Тестирование с помощью аппарат-

но-программного комплекса «Варикард 3.0.» позволило получить следующие показатели: электрокардиограмму (ЭКГ), кардиоинтервалограмму, ПАРС+, гистограмму, скатерограмму, оценку состояния регуляторных систем и уровень функционального состояния, вегетативный гомеостаз, а также основные показатели сердечного ритма (частота сердечных сокращений, стресс-индекс, мощность колебаний HF, LF, VLF и многие другие показатели). Отсутствие тренировок в период первой волны пандемии отрицательно сказалось на состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем. Перенос соревнований у квалифицированных спортсменов на неопределенный срок, отсутствие возможности быть на улице, ограничение двигательной активности – все это снижало функциональные возможности организма и мотивацию к тренировочному процессу. У людей старшего и пожилого возраста наиболее чувствительными и пострадавшими в данной ситуации оказались сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

Был проведен ряд исследований, в котором приняли участие люди в возрасте от 11 до 82 лет. Тестирование проходило в 2 этапа. После проведения первого и второго тестирования был проведен анализ полученных данных, сравнение полученных показателей у каждого испытуемого и в среднем по группе, и на основании этих результатов прослежена динамика показателей variability сердечного ритма испытуемых за 8 месяцев исследования. В ходе исследования variability сердечного ритма юных спортсменов можно отнести к 4 типам регуляции сердечного ритма, благодаря чему можно определить преобладающий тип и спрогнозировать адаптивные возможности организма и управлять тренировочным процессом. I группа – умеренное преобладание центральной регуляции; II группа – выраженное преобладание центральной регуляции; III группа – умеренное преобладание автономной регуляции; IV группа – выраженное преобладание автономной регуляции [2]. В нашем случае 46 % детей относятся к 1 типу регуляции сердечного ритма, для которого характерны нормальное ЧСС, увеличение R-R-интервалов, повышение показателей SI, HF, LF и снижение значений VLF и ULF спектра. Гораздо меньше – 27 % относятся ко 2 типу, особенностями которого являются повышенная ЧСС, малые значения R-R, кардиоинтервалов, большие значения SI (>150 усл. ед.), малые значения суммарной мощности спектра (TP) и его составляющих HF, LF, в особенности, VLF волн. 3 тип составляет 18 % тестируемых, для которых характерно пониженная ЧСС, больше значения R-R, SDNN, ниже показатели SI и достоверно выше суммарная мощность спектра TP и его составляющих HF, LF, VLF, ULF, особенно HF и LF волн. И для последнего типа (9 % респондентов) регуляции сердечного ритма характерны большой разброс кардиоинтервалов, низкие значения SI, очень высокими показателями суммарной мощности спектра TP (>8000), мощности высокочастотных волн HF.

По результатам людей пожилого возраста мы можем сделать вывод, что режим самоизоляции в период первой волны пандемии оказал отрицательное влияние на показатели нервной системы. Также мы выявили, что показатели веса увеличились у всех обследуемых на 10-16 %. Общее функциональное состояние ухудшилось или осталось прежним (ПАРС+), стабильность сердечного ритма стала повышенной или выражено повышенной, активность симпатического сосудистого русла стала умеренной повышенной или нормальной, вегетативный гомеостаз остался в норме, в то время как степень централизации управления у всех обследуемых повысилась и стала иметь выраженное повышение активности центральных уровней регуляции. После первичного тестирования женщинам были даны практические рекомендации (регулярные занятия в группах здоровья, прогулки на свежем воздухе, скандинавская (северная) ходьба и др.), но некоторые из них не были соблюдены из-за пандемии [2]. Поскольку функциональное состояние испытуемых в основном ухудшилось, указанные рекомендации следует выполнять и далее. Устранить факторы риска также можно, если нала-

диль режим сна, питания, труда и отдыха. Проведенное исследование показало, что режим самоизоляции оказал отрицательное влияние на организм женщин пожилого возраста. Многие показатели указывают на снижение функциональных резервов организма, а также на активную реакцию организма на стрессовые факторы.

Таким образом, анализ результатов, полученных в течение двух лет (до пандемии, в период первой и второй волны, а также в период ограничительных мер) показал, что у всех испытуемых, независимо от возраста и вида деятельности, произошло снижение функциональных возможностей организма, вследствие чего организм активно реагирует на стрессовые факторы, что ведет к развитию серьезных заболеваний. Проводить оценку variability сердечного ритма стоит несколько раз в год, чтобы проследить динамику функционального состояния в разные периоды тренировки и повседневной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баевский, Р.М.* Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Методические рекомендации / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65-83.

2. *Иванова, В.Д.* Актуальность соблюдения правил тестирования при оценке variability сердечного ритма у занимающихся физической культурой и спортом / В.Д. Иванова, Г.И. Семенова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы, 27-28 марта 2020 г. / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – С. 111-112.

RESEARCH OF HEART RATE VARIABILITY IN PEOPLE OF DIFFERENT AGE AS ONE OF THE FACTORS OF COMPREHENSIVE CONTROL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

V.D. Ivanova, G.I. Semyonova

(Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia)

Abstract. Monitoring the training of athletes is the most important component of the training process. Comprehensive control allows you to identify the strengths and weaknesses of the athlete, evaluate the effectiveness of training, and adjust the training process. The article presents such a method of complex control as the study of heart rate variability. The analysis of the obtained results, which was made within two years (before the pandemic, during the first and second waves, as well as during the period of restrictive measures), showed that there was a decrease in the functional capabilities of the body, as a result of which the body actively reacts to all stressful factors and this, in turn, leads to the development of serious diseases. It is worth evaluating the heart rate variability several times a year in order to track the dynamics of the functional state in different periods of life.

Keywords: comprehensive control in sports, physical fitness, functional state, physical qualities.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ II ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Э.А. Кайгулова

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма Казань, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена анализу двигательных ошибок при выполнении базовых технических элементов II взрослого разряда. Используются методы экспертной оценки и математической статистики. В результате определена степень технической подготовленности гимнасток значениями оценок за исполнение базовых технических элементов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, базовые технические элементы, двигательные ошибки.

Актуальность. Спортивная гимнастика — это один из динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она стремительно развивается во всем мире. С каждым годом происходит усложнение и ожесточение правил в спортивной гимнастике. [2]

На начальном этапе спортивной специализации гимнастки могут выполнять элементы с техническими ошибками, если вовремя их не устранить, то дальнейшее разучивание элементов является сложным, а иногда и невозможным, так как технические ошибки препятствуют дальнейшему обучению более сложных элементов [1]. Для решения этой проблемы мы провели анализ двигательных ошибок базовых технических элементов II взрослого разряда.

Целью исследования является проанализировать двигательные ошибки при выполнении базовых технических элементов II взрослого разряда в спортивной гимнастике.

Исследование проведено с использованием метода экспертной оценки и метода математической статистики.

Результаты исследования. В тестировании участвовали 18 гимнасток 9-10 лет. Выполнение упражнений гимнасток оценивали эксперты-судьи II и I категории со стажем работы не менее 15 лет. На выполнение комбинаций на каждом снаряде гимнасткам давалась одна попытка.

При выполнении опорного прыжка наибольшие сбавки были в:

- 1) Первой фазе полета: угол в тазобедренном суставе в среднем составил сбавку 0,28 баллов, прогибание составляло 0,27 баллов;
- 2) Второй фазе полета: сбавка за угол в плечах в среднем была 0,21 баллов;
- 3) Третьей фазе (фаза полета): высота в среднем составляла 0,38 балла, длина составляла 0,34 балла и динамика составляла 0,28 балла;
- 4) Четвертой фазе (фаза приземления): сбавки за приземление в среднем составляли 0,32 балла.

На основе полученных данных наибольшие сбавки были выявлены во второй фазе полета по параметрам высоты и длины. Данный факт свидетельствует о недостаточном отталкивании ногами и руками, а также отсутствии способности сохранять прямое положение тела гимнастками в 1 фазе полета.

При выполнении комбинации элементов на разновысоких брусьях наибольшие сбавки были:

1) На подъем разгибом в упор, отмах в стойку: сбавка за отхождение от стойки в среднем составляла 0,28 балла, за согнутые локти 0,20 балла;

2) за оборот, не касаясь в стойку средняя сбавка за согнутые локти была 0,17 балла, за отхождение от стойки 0,29 балла;

3) на большом обороте назад: сбавка за прогиб в спине в положение стойки была 0,21 балла;

4) и на соскоке сальто назад прогнувшись «бланш»: сбавка за высоту в среднем составила 0,27 балла, а за длину 0,23 балла.

Из данных сбавок на разновысоких брусьях наибольшие сбавки наблюдаются в угле окончания элемента, что указывает на недостаточную физическую подготовленность плечевого пояса. В больших оборотах и соскоках гимнастки не дорабатывают в основной фазе элементов, данный факт говорит о том, что они недостаточно владеют техникой выполнения хлестов и бросков.

При выполнении комбинации акробатических элементов на бревне наибольшие сбавки были:

1) За исполнение связки переворот назад-темповой назад по одной средняя сбавка за недостаточное разведение ног на перевороте назад составила 0,24 балла, за согнутые руки на темповом назад по одной 0,18 балла, за разделение связки элементов средняя сбавка была 0,14 балла и за нарушение баланса 0,3 балла;

2) На перевороте вперед средняя сбавка за недостаточное разведение ног составила 0,26 балла, за нарушение баланса 0,24 балла;

3) За выполнение соскока рондат сальто средняя сбавка за длину составила 0,2 балла, за высоту 0,23 балла.

На основе полученных данных на бревне, можно сделать вывод, что гимнастки имеют максимальные сбавки за недостаточное разведение ног на переворотах вперед и назад, это свидетельствует о недостаточно развитой активной гибкости в тазобедренном суставе. Также максимальные сбавки имеются за нарушение баланса, что показывает недостаточное владение равновесием после выполнения элементов.

При выполнении акробатических элементов вольных упражнения наибольшие сбавки были:

1) За выполнение акробатической связки средняя сбавка за согнутые руки на фляке после темпового назад составила 0,07 балла, за потерю темпа на темповом назад 0,14 балла, за высоту темпового назад 0,16 балла, за высоту сальто назад 0,21 и за приземление 0,14 балла;

2) За выполнение бланша с рондат фляка средняя сбавка за высоту составила 0,22 балла, за согнутое положение тела 0,18 балла, за длину 0,18 балла и за приземление 0,22 балла.

Исходя, из полученных данных максимальные сбавки наблюдаются за высоту исполнения сальтовых элементов, положения тела и приземления. Это показывает, что у гимнасток недостаточно проработана курбетная, вращательная и доскоковая подготовка.

Выводы. Таким образом, методы экспертной оценки и математической статистики позволили определить низкий уровень технического исполнения базовых технических элементов II взрослого разряда гимнасток 9-10 лет.

Анализируя двигательные ошибки, мы пришли к выводу, что гимнастки недостаточно отталкиваются ногами и руками, а также не способны сохранять прямое положение тела в фазе полета на опорном прыжке и акробатических элементов в вольных упражнениях. На разновысоких брусьях спортсменки имеют слабый плечевой пояс и недостаточно владеют

техникой выполнения хлестов и бросков, а также не способны сохранять равновесие на бревне и имеют слабо развитую активную гибкость в тазобедренном суставе. Для решения этой проблемы, следует учесть двигательные ошибки в базовых технических элементах и разработать специальные упражнения указав виды ошибок, частные задачи для их устранения, дозировку и организационно-методические указания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шинкарук, М.П. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования: монография / О.А. Шинкарук // К.: НУФВСУ, изд. «Олимп. лит», 2011. – 360 с.

2. Яшина, И.А. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / И.А. Яшина, Л.Н. Ботова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (21). – С. 67-72.

ANALYSIS OF MOTOR ERRORS DURING THE PERFORMANCE OF BASIC TECHNICAL ELEMENTS OF THE II ADULT DISCHARGE IN ARTISTIC GYMNASTICS

E.A. Kaigulova

(Volga region state University of physical culture, sports and tourism Kazan, Russia)

Abstract. The article is devoted to the analysis of motor errors when performing basic technical elements of the II adult category. The methods of expert assessment and mathematical statistics were used. As a result, the degree of technical readiness of female gymnasts was determined by the values of marks for the execution of basic technical elements.

Keywords: artistic gymnastics, basic technical elements, motor errors.

СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19: ВЫВОДЫ И ПРОГНОЗЫ

А.М. Карпенко

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В 2020 году мировое сообщество столкнулось с необычной проблемой – вирус, COVID-19, который завоевал практически весь земной шар. В статье представлен обзор развития ситуации, последствия влияния пандемии на спортивную отрасль, а также представлен прогноз развития индустрии спорта в дальнейшем.

Ключевые слова: вирус COVID-19, коронавирус, пандемия, самоизоляция, спорт, трансляции, онлайн спорт.

В 2020 году мировое сообщество столкнулось с новой глобальной проблемой – COVID-19. От ограничительных мер, принятых на уровне отдельных государств с целью предотвращения стремительного распространения нового заболевания пострадало множество отраслей, в том числе и индустрия спорта, которая до недавнего времени активно развивалась и приносила существенный доход.

Международными организациями спорт признан эффективным средством экономического совершенствования и при этом благоприятствует приумножению человеческого и социального капитала, социальной ликвидности и преодолению бедности [1]. Суммарная оценка общественного эффекта спорта с учетом названных моментов является крайне важным и не до конца решенным вопросом.

В последние годы, с совершенствованием информационных технологий стремительно развивался спорт, оказал значительное воздействие на экономику, политику и общественную жизнь многих стран мира. Доходы мировой спортивной отрасли составляют 0,1 % мирового ВВП [2]. А в развитых странах на спортивную отрасль приходится 3 % ВВП.

В начале 2020 года ситуация внутри спортивной отрасли кардинальным образом изменилась. Уже в конце февраля профессиональные спортсмены начали массово отказываться от поездок на соревнования, а организаторы закрыли доступ для зрителей. Одними из первых пострадали этапы Кубка мира по биатлону и лыжным гонкам. Самым громким событием в спортивном мире с начала пандемии стал перенос на следующий год Олимпийских игр 2020 в Токио.

Потери несут все спортивные клубы и ассоциации. Это связано с падением доходов от продаж прав на трансляции, рекламы и продажи билетов. Отмена проведения матчей негативно отражается и на положении спортсменов (потеря работы, уменьшение заработных плат, потеря спортивной формы из-за отсутствия соревновательного периода в подготовке спортсменов).

С большими трудностями в период пандемии столкнулся и студенческий спорт. Все соревнования на межвузовском уровне были либо отменены, либо перенесены на более поздний срок, а некоторые проведены в online-формате. Это повлекло за собой большие изменения разного плана.

Вузы закрылись, тренировочный процесс на время остановился или потерял привычную для спортсменов и тренеров форму. Тренеры и педагоги приступили к поиску наиболее приемлемых форм и методов проведения тренировок, что заняло определенное время. Сложность студенческого спорта в том, что это массовый спорт атлетов-любителей и зачастую для студентов спорт – это хобби. Поэтому многих студентов тяжело было вернуть в тренировочный режим, так как за короткое время они находили себе другие увлечения и занятия. Значительная часть спортсменов-студентов покинули спорт.

До пандемии студенческий спорт начинал набирать обороты. Студенческие лиги, студенческие спортивные клубы повысили свой уровень и стали узнаваемы (АСБ, НСФЛ, ССК «Пантеры»). Многие спортсмены из студенческих клубов стали профессиональными атлетами, некоторые из них играют за профессиональные баскетбольные и футбольные клубы. Несмотря на стремительный рост студенческих лиг, все же значительная часть соревнований, турниров и других спортивных мероприятий проводилась за счет средств, выделяемых государством в виде грантов. Данные мероприятия должны были приобщить к студенческому спорту большое количество студентов по всей стране. В итоге многие фестивали, соревнования и турниры были проведены не в том формате, в котором планировались. Соответственно охват и вовлеченность студентов в данные мероприятия была ниже планируемых. Часть учащихся, не имеющих стабильный интернет или необходимых мультимедийных устройств, «осталась за бортом» мероприятий.

Но есть и положительные стороны у происходящего, ситуацию с развитием студенческого спорта увидели в правительстве и в этом году принята Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года, в которая определяет комплекс основных мероприятий, направленных на развитие студенческого спорта.

Пандемия COVID-2019 изменила жизнь спортивного сообщества. Повсеместная изоляция придала ускорение цифровизации спорта и подстегнула организаторов к реализации проектов, основанных на онлайн-технологиях. Мобильные приложения повсеместно проникли в нашу жизнь. Они помогают нам организовать режим дня, правильное питание, эффективные индивидуальные спортивные тренировки и многое другое.

Огромным спросом у зрителей стали пользоваться трансляции видеоигр, в которых компьютерными игроками управляют профессиональные спортсмены, свободные из-за отмены тренировок, а также онлайн-мероприятия в социальных медиа с участием действующих и бывших игроков.

Жесткие ограничения, которые вводило правительство позволили существенно замедлить распространение эпидемии и не допустить сверхвысокого уровня смертности. Тем не менее социально-экономические последствия пандемии уже привели к «отклонению траектории движения страны от национальных целей» [1].

В условиях кризиса COVID-19 особенно важна поддержка национальных правительств и международных спортивных организаций. Стало понятно, что изменения в мировом спорте неотвратимы. Начавшийся процесс восстановления большого спорта послужил причиной задуматься, насколько пандемия повлияет на отрасль спорта, которую, по крайней мере, в ближайшем будущем ждут изменения. Это касается и календаря соревнований, и спортивной экономики, и соревновательных форматов.

В 2021 году общее восстановление экономики и возвращение крупных спортивных мероприятий увеличат расходы на рекламу и улучшат ситуацию с рекламными бюджетами.

Тем не менее, по оценкам специалистов в ближайшие годы индустрия спорта восстановится. Спорт обязательно возвратится. Но прежним ему уже не быть.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЕАЭС обсудят обеспечение экономической стабильности в условиях СОУЮ-19 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: М11р5://т.5ри1п|к.Бу/есопоту/20200408/1044396452
2. Профессиональный спорт сильно пострадает из-за кризиса в мировой экономике // Медиагруппа «Патриот» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tvolk.ru/news/mediagruppa-patriot/professionalnyy_sport_silno_postradaet_iz_za_krizisa_v_mirovoy_ekonomike/

SPORT IN THE COVID-19 PANDEMIC: CONCLUSIONS AND FORECASTS

A.M. Karpenko

(Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. In 2020, the world community faced an unusual problem—a virus, COVID-19, which has conquered almost the entire globe. The article provides an overview of the development of the situation, the consequences of the impact of the pandemic on the sports industry, and also provides a forecast of the development of the sports industry in the future.

Keywords: COVID-19 virus, coronavirus, pandemic, self-isolation, sports, broadcasts, online sports.

ОБОСНОВАНИЕ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ПЛОВЦОВ

В.А. Каун, В.А. Макарова

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация. На основании анализа опубликованных научных данных определены гены, оказывающие влияние на развитие физических качеств у пловцов с нарушением слуха. В процессе исследования установлены средние показатели функциональных тестов. С помощью проведенного эксперимента выявлена взаимосвязь и необходимость применения методов оценки функционального состояния слабослышащих пловцов и определения их предрасположенности к занятиям профессиональным плаванием.

Ключевые слова: слабослышащие пловцы, функциональное тестирование, гены.

Введение. Адаптивный спорт представляет собой способ реализации и достижения максимального результата среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. В свою очередь, подготовка слабослышащих пловцов, являющихся частью адаптивного спорта, имеет свои особенности. Следствием этого является необходимость индивидуального подхода в построении тренировочного процесса.

Для успешного планирования тренировочной нагрузки и ее объективной оценки важно учитывать функциональные показатели, которые должны сопровождаться системным тестированием.

Развитие физических качеств и повышение функциональных показателей во многом зависит от методов, методики, пола, возраста спортсменов и множества других факторов. Однако научные исследования 21 века доказывают, что достижение высоких результатов в спорте на 70 % зависит от генетической составляющей [3]. Современные методы молекулярной биологии, позволяют определить генетическую предрасположенность к занятиям определенным видом спорта и успешность в нем.

Благодаря генетическим маркерам можно прогнозировать физическое развитие спортсмена и определить его возможность достигнуть высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание отличается от спорта глухих, включающего плавание. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих предполагает требования к результатам реализации программ спортивной подготовки, кроме выполнения контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки, повышение функциональных возможностей организма спортсмена, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, еще и социализацию спортсмена.

Цель исследования – определить маркеры для оценки физических качеств слабослышащих пловцов на основе функционального тестирования.

Организация исследования. В марте 2021 года нами было проведено функциональное тестирование группы слабослышащих пловцов тренировочного этапа 4 и 5 годов, учащихся Республиканской спортивно-адаптивной школы, в составе 7 человек, средний возраст которых составил $15,86 \pm 2,19$ лет.

Результаты и их обсуждение. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта глухих (плавание) представлена таблица об уровне влияния физических качеств на результативность спортсменов [5].

Таблица 1

Влияние физических качеств на результативность слабослышащих пловцов

Плавание мужчины, женщины	
Скоростные способности	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Мышечная сила	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

В соответствии с полученными данными из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта глухих наибольшее значение имеет развитие таких качеств как: скорость, вестибулярная устойчивость, выносливость и сила. Из этого следует, что для определения генетических задатков нужно проводить тестирование с целью выявить следующие маркеры соответствующих аллелей генов (табл. 2). В таблице представлены наиболее изученные генетические полиморфизмы.

Таблица 2

Генетические маркеры, ассоциированные с развитием физических качеств

Качества	Ген	Полиморфизм	Маркер
Скоростные способности	ACE ACTN3	Alu I/D Arg577Ter (rs1815739 C/T)	D R577
	AR HIF1A	(CAG)n Pro582Ser (rs11549465 C/T) rs4253778 G/C	L (?22) 582Ser
	PPARA PPARG	Pro12Ala (rs1801282 C/G)	rs4253778 C 12Ala
Вестибулярная устойчивость	–	–	–
Выносливость	ACE ADRA2A PPARA PPARD UCP2	Alu I/D 6.7/6.3 kb rs4253778 G/C rs2016520 T/C Ala55Val (rs660339 C/T)	I 6.7-kb rs4253778 G rs2016520 C 55Val
Мышечная сила	ACE ACTN3	Alu I/D Arg577Ter (rs1815739 C/T)	D R577
	AR HIF1A	(CAG)n Pro582Ser (rs11549465 C/T) rs4253778 G/C	L (?22) 582Ser
	PPARA PPARG	Pro12Ala (rs1801282 C/G)	rs4253778 C 12Ala

Подбор генетических маркеров вестибулярной устойчивости представляет сложность в связи с недостаточной изученностью темы.

Наличие у спортсменов данных генов и большого числа их аллелей будет свидетельствовать о том, что они могут показать высокие спортивные результаты в плавании при условии индивидуального подхода и реализации возможностей организма [1, 2, 4, 6].

Для определения функционального состояния слабослышащих пловцов нами были использованы wingate test (определения мышечной силы и скоростных способностей рук и ног), cardiopulmonary exercise testing (СПЕТ) (выявления уровня выносливости) и проба Ромберга (определение вестибулярной устойчивости) (табл. 3).

Таблица 3

Функциональные показатели слабослышащих пловцов

Функциональные показатели	Метод оценивания	Средний показатель исследуемой группы		Средний показатель квалифицированных пловцов		Средний показатель исследуемой группы	Средний показатель квалифицированных пловцов
		ноги (5 сек)	руки (5 сек)	ноги (5 сек)	руки (5 сек)		
Скоростные способности	Wingate test Максимальная скорость педалирования (rpm)	131,95 ± 19,1	144,71 ± 19,15	–	–	–	–
Вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга (сек)	–	–	–	–	18,3 ± 1,8	15
Выносливость	СПЕТ МПК (мл/мин/кг)	–	–	–	–	57,57 ± 5,44	58,95 ± 2,55
Мышечная сила	Wingate test Пиковая мощность (Вт/кг)	11,12 ± 2,22	8,8 ± 1,65	10,95 ± 1,03	8,71 ± 0,87	–	–

На основании полученных данных функционального тестирования видно, что в исследуемой группе слабослышащих пловцов показатель относительного МПК ниже, чем среднее значение, что говорит о недостаточном уровне выносливости. Показатели Вингейт теста, направленные на выявление мышечной силы выше среднего показателя квалифицированных пловцов, а результаты пробы Ромберга выше нормы. К сожалению, для сравнения показателей Вингейт теста квалифицированных на выявление скоростных способностей при анализе научно-методической литературы не было найдено. Поэтому полученные данные будут использоваться в дальнейших исследованиях для анализа динамики показателей

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, одним из требований которого является развитие социализации спортсменов, была необходимость наблюдать за общением слабослышащих пловцов между собой и тренером. В результате выявлено изменение от замкнутости и неуверенности спортсменов в изложении своих мыслей до подробных описаний их самочувствия и состояния до и после тренировочного процесса.

Выводы. Маркеры для оценки физических качеств слабослышащих пловцов включают в себя как генетические, так и функциональные показатели.

На основе материала, изложенного в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, были выделены физические качества, оказывающие наибольшее влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов.

Для каждого из основных физических качеств слабослышащего пловца были определены генетические маркеры, наличие которых необходимо для объективной оценки предрасположенности и специализации спортсменов.

По результатам тестов функциональных показателей слабослышащих пловцов наблюдается уровень относительного МПК ниже среднего на 2,4 %, пиковая мощность ног и рук на килограмм веса выше среднего показателя квалифицированных пловцов на 1,53 % и 1,02 % соответственно, проба Ромберга выше нормы на 18,03 %.

Таким образом, полученные данные функционального тестирования и анализ генетических маркеров можно использовать для оптимизации тренировочного процесса и повышения уровня спортивных результатов слабослышащих пловцов. В свою очередь это подтверждает необходимость систематического проведения функционального тестирования и соотнесения этих данных с генетическим материалом каждого из спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахметов, И.И.* Влияние полиморфизмов генов на адаптационные изменения в мышечных волокнах при различных типах физических нагрузок / И.И. Ахметов // Сб. тр. СПбНИИФК. – СПб., 2005. – С. 118-122.
2. *Ахметов, И.И.* Значение комплексного анализа факторов генетической предрасположенности к мышечной деятельности человека / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.М. Дружевская, А.И. Комкова, Е.В. Любаева, П.П. Таракин, А.И. Нетреба, Д.В. Попов, А.Б. Вдовина, О.Л. Виноградова, Б.С. Шенкман, В.А. Рогозкин // Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. Сб. ст. – М., 2006. – С. 23-38.
3. *Ахметов, И.И.* Значение комплексного анализа факторов генетической предрасположенности к мышечной деятельности человека / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.М. Дружевская, А.И. Комкова, Е.В. Любаева, П.П. Таракин, А.И. Нетреба, Д.В. Попов, А.Б. Вдовина, О.Л. Виноградова, Б.С. Шенкман, В.А. Рогозкин // Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. Сб. ст. – М., 2006. – С. 23-38.
4. *Ахметов, И.И.* Молекулярно-генетические маркеры физических качеств человека [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. докт. мед. наук (14.03.11) / И.И. Ахметов; СПб.: Научно-исследовательский институт физической культуры. – М., 2010. – 45 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих: [сайт]. – М., 2014 – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/docs/prikaz70ot030314.pdf> (дата обращения: 22.03.2021). – Текст: электронный.
6. *Шамсувалеева, Э.Ш.* Проблемы интерпретации результатов генетического тестирования на примере изучения выносливости / Э.Ш. Шамсувалеева, А.И. Невмывака, А.С. Назаренко / Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 1. – С. 75-82.

JUSTIFICATION OF MARKERS FOR ASSESSING THE PHYSICAL QUALITIES OF HARD-OF-HEARING SWIMMERS

V.A. Kaun, V.A. Makarova

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. Based on the analysis of published scientific data, the genes that influence the development of physical qualities in swimmers with hearing impairment were identified. In the course of the study, the average indicators of functional tests were established. With the help of the conducted experiment, the relationship and the need for the use of methods for assessing the functional state of hard-of-hearing swimmers and determining their predisposition to professional swimming were revealed.

Keywords: hearing-impaired swimmers, functional testing, genes.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

О.Б. Колесникова, Л.А. Петрова

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары,
Россия)*

Аннотация. Нарастающая интенсивность тренировочного процесса спорта высших достижений, при многолетних занятиях спортом предъявляет повышенные требования к построению тренировочного процесса, начиная с этапа начальной подготовки. В данной статье рассматриваются средства и методы, направленные на повышение эффективности подготовки юных самбистов 10-11 лет.

Ключевые слова: самбо, средства, методы, микроцикл.

Как свидетельствует практика спортивной тренировки одним из востребованных видов спорта у детей и подростков являются различные виды единоборств, обладающих значительным потенциалом во всестороннем развитии личности. Анализ научно-методической литературы выявляет остроту проблемы начального бучения самбистов [1, 4].

В последние десятилетия отмечается существенное снижение двигательной активности, что приводит не только к ухудшению состояния здоровья детей школьного возраста, но и резкого падения уровня их физического развития и подготовленности в целом. Привлечение детей к систематическим занятиям борьбой самбо требует изменений в методах и средствах учебно-тренировочного процесса, более углубленного индивидуального подхода, который базируется на комплексном изучении возможностей спортсменов [2, 3].

Цель исследования: совершенствование средств и методов специальной подготовки самбистов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс самбистов.

Предмет исследования: построение микроциклов тренировки в подготовительном периоде в самбо на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по избранной теме.
2. Выявить эффективные средства и методы специальной подготовки самбистов на этапе начальной подготовки.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных микроциклов подготовки самбистов на этапе начальной подготовки.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было направлено на совершенствование средств и методов специальной подготовки на этапе начального обучения. Для этого была предпринята попытка разработать структуру микроциклов подготовительного периода.

В процессе многолетней тренировки на этапе начальной подготовки самбистов, когда число урочных занятий составляет 3-4 в неделю, различного рода скоростно-силовые упражнения целесообразно включать в каждое занятие, нормируя объем нагрузки в зависимости от конкретных особенностей упражнений и уровня подготовленности спортсменов. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств – это очень сложная и важная система в тренировке юных самбистов, которые используют большое количество общеразвивающих и специальных упражнений и имеют личные методические приемы их использования.

Опытно-экспериментальной базой исследования является СШОР по самбо и дзюдо г. Чебоксары, где были проведены исследования в 2019-2020 гг., состоящие из двух этапов.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2019 года) провели теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, определили объект, предмет исследования, цель, задачи, методы, сформулировали рабочую гипотезу.

На втором этапе (январь-март 2020 года) определена экспериментальная группа, разрабатывались средства и методы специальной подготовки, осуществлялось планирование в подготовительном периоде, проведен педагогический эксперимент. Задачей данного этапа являлось обоснование эффективности комплекса силовой подготовки у самбистов на этапе начальной подготовки.

Экспериментальная группа состояла из 10 мальчиков в возрасте от 10 до 11 лет, занимающихся самбо на этапе начальной подготовки.

На протяжении трех мезоциклов экспериментальная группа тренировалась по разработанной программе. Занятия проводились по утвержденному расписанию три раза в неделю по 2 часа.

Первый мезоцикл состоял из трех общеподготовительных (базовых) микроциклов и одного восстановительного. Второй и третий мезоциклы включали по три специально-подготовительных микроцикла и заканчивались соревнованиями. В содержание первого мезоцикла входили в основном упражнения общеразвивающего характера, направленные на развитие собственно силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Во втором и третьем мезоциклах доля общеподготовительных упражнений сократилась за счет увеличения специальноподготовительных упражнений.

В результате проведенного исследования нами была разработана методика скоростно-силовой подготовки юных самбистов, в основу которой был включен принцип сочетания средств общей и специальной физической подготовки, подобранных с учетом возрастных особенностей юных самбистов младшего школьного возраста. В отличие от традиционных методик физической подготовки самбистов на начальном этапе был значительно увеличен объем скоростно-силовых упражнений как обще развивающих, так и собственно силовых.

При выборе контрольных упражнений (тестов) для оценки силовых способностей учитывались требования и условия, предъявляемые к моторным тестам в соответствии с критериями оценки изучаемых способностей. Тесты должны быть доступны для детей 10-11 лет в соответствии с уровнем подготовки, возрастом и обеспечивать получение дифференцированных результатов, показывающих уровень развития силовых способностей. В ходе педагогического эксперимента отслеживалась динамика силовой подготовленности испытуемых. По завершению эксперимента были проведены срезы по изучаемым компонентам.

Анализируя полученные данные в экспериментальной группе, можно заключить следующее, что во всех тестах, отражающих уровень силовой подготовленности, произошли статистически достоверные изменения. Таким образом, анализ результатов тестирования спортсменов показал положительную динамику силовой подготовленности по всем тестовым упражнениям.

Полученные экспериментальным путем данные свидетельствуют о том, что предложенная нами модель развития и совершенствования исследуемых способностей юных единоборцев осуществляет положительное влияние на уровень силовых способностей. Экспериментальная программа тренировки юных самбистов 10-11 лет, которая была направлена на увеличение объема силовых и скоростно-силовых упражнений, является эффективной для решения поставленных задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Орлов, А.И. Особенности организации и управления учебно-тренировочным процессом юных спортсменов с учетом принципа системности / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2017. – С. 79-82.

2. Пьянзина, Н.Н. Деятельностный подход в планировании многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в ситуационных видах спорта / Н.Н. Пьянзина, О.Б. Колесникова // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2-х т. – Т. 1. – СПб: СПбНИИФК, 2018. – С. 72-75.

3. Пьянзина, Н.Н. Системная организация учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер, Н.А. Алешев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», Казань, 2018. – С. 330-334.

4. Шашкин, Н.Г. Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников / Н.Г. Шашкин, Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=25786> (дата обращения: 09.12.2016).

IMPROVING THE MEANS AND METHODS OF SPECIAL TRAINING OF SAMBO ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

O.B. Kolesnikova, L.A. Petrova

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The increasing intensity of the training process of high-performance sports, with long-term sports activities, makes increased demands on the construction of the training process, starting from the initial training stage. This article discusses the means and methods aimed at improving the effectiveness of training young sambo athletes aged 10-11 years.

Keywords: sambo, means, methods, microcycle.

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

В.А. Лукина, Е.А. Фонарева

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены способы развития тактильной чувствительности, которые были получены в результате изучения литературы, а также актуальность использования этих способов в тренировочном процессе гимнасток.

Ключевые слова: тактильная чувствительность, художественная гимнастика.

Актуальность. Проблема заключается в том, что эволюция художественной гимнастики предъявляет все большие требования к спортсменкам и для более успешного выступления необходимо развивать специализированные чувства, но методических разработок недостаточно для этого. В большинстве случаев развитие таких качеств носит случайный характер. Поэтому имеет смысл целенаправленно, сознательно и систематически развивать тактильную чувствительность [1,2].

Цель исследования: теоретически обосновать средства, способствующие развитию тактильной чувствительности гимнасток

Результаты исследования и их обсуждение: Изучив и проанализировав материалы по теме исследования было выявлено, что способствовать развитию тактильных ощущений можно разными способами. К ним относятся не только специальные физические упражнения, но и другие виды деятельности, такие как: лепка, аппликация, конструирование (оригами), макраме, рисование, собирание пазлов, сортировка разных предметов и др. Кроме того, такая деятельность вызывает положительные эмоции у детей и помогает снизить умственное утомление. Также не стоит забывать о традиционной пальчиковой гимнастике, об использовании элементов массажа и самомассажа рук, что, несомненно, также способствует повышению тактильной чувствительности.

В гимнастике существует несколько способов повысить уровень тактильной чувствительности:

1. Упражнения с изменением веса и материала предмета
2. Упражнения с несколькими предметами
3. Упражнения с работой предметов без зрительного контроля
4. Упражнение с предметом с добавлением вестибулярной нагрузки

«Чувство предмета», как и все другие специальные восприятия, развивается на базе определенных технических достижений, в результате длительной работы с предметами и систематической тренировки. Повышаясь при повседневной, правильно организованной тренировке, оно ослабляется при перерывах в тренировке. В художественной гимнастике очень часто наблюдается выполнение элементов с предметами без зрительного контроля, упражнения с несколькими предметами, например, с булавами, а также работа предмета во время вестибулярной нагрузки. Именно тут гимнастка «включает» свои тактильные ощущения. В восприятии движений при выполнении спортивного действия без зрительного контроля отражаются различные особенности и свойства предмета, такие как, форма, амплитуда, направ-

ление, усилие, продолжительность, скорость и ускорение, положение тела и его отдельных частей. Поэтому необходимо систематически выполнять и совершенствовать упражнения на развитие тактильной чувствительности именно с выше изложенными факторами. Также возможно добавление различных вариаций, чтобы: во-первых, пополнять арсенал двигательных действий гимнасток; во-вторых, повысить эмоциональный фон спортсменок; в-третьих, повысить эффективность данных способов развития тактильной чувствительности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шокурова, Н.Ю. Развитие тактильных ощущений у детей [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы III Междунар. науч. конф. Казань: 20.09. 2015. – С. 84-86
2. Гребенщиков, Д.С. Исследование специализированного восприятия в спорте/ Материалы XI Международной студенческой научной конференции. – 2019.

METHODS FOR DEVELOPING TACTIL SENSITIVITY OF GYMNASTS 6-7 YEARS OLD

V.A. Lukina, E.A. Fonareva

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the methods of tactile sensitivity development, which were obtained because of studying the literature, as well as the relevance of using these methods in the training process of female gymnasts.

Keywords: tactile sensitivity, rhythmic gymnastics.

РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В СВЯЗИ С НОВЫМИ УСЛОВИЯМИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

Е.А. Петрищева, Ф.А. Мавлиев

(Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы воздействия ограничивающих мер, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, связанной с распространением COVID-19 на реалии и перспективы тренировочного процесса гребцов-академистов. Проанализированы годовые изменения функциональных показателей спортсменов.

Ключевые слова: академическая гребля, гребной спорт, гребцы, самоизоляция.

Актуальность исследования обусловлена тем, что успех в гребном спорте на современном этапе возможен лишь в случае рационального построения системы спортивной подготовки, опирающейся на строгий учет индивидуальных морфологических и функциональных показателей каждого спортсмена, осуществление непрерывного контроля их состояния и своевременную коррекцию плана очередной тренировки, микроцикла, этапа. В связи с недавней сложившейся эпидемиологической ситуацией, связанной с распространением COVID-19 важно обратить внимание на реалии и перспективы тренировочного процесса гребцов-академистов и их систематичную проверку функциональных показателей, которые позволят отследить непрерывный рост в тренировочном процессе спортсменов [5].

Для проявления высокой соревновательной деятельности в академической гребле требуется участие почти всей мышечной массы, и могут быть лимитирующие факторы – наименее развитые мышечные группы [3]. Нами были происследованы мышцы ног и рук гребцов на ручном и ножном эргометрах Monark Ergonomic 891, 894. Wingate Anaerobic Test имеет широкое распространение и считается достоверной и надежной оценкой пиковой мощности [2].

В связи с вынужденными изменениями условий тренировочного процесса, имея слаженную спортивную подготовку удаленно, необходимо сохранить спортивный результат гребцов-академистов г. Казани, это позволит улучшить результативность выступлений спортсменов. Например, важно наблюдать и вести контроль за морфологическими характеристиками гребцов. Тренировки многих спортсменов были переведены в онлайн режим и с помощью приложения ZOOM проводились под должным контролем тренера. Сложилась необходимость проверить функциональную подготовленность спортсменов, чтобы определить, на сколько спортсмены смогли адаптироваться под новые условия тренировочных процессов, смогли ли удержать или снизить собственные показатели. Это необходимо для того, чтобы косвенно спрогнозировать результаты предстоящего сезона 2021-2022.

Целью исследования стало: выявить отличия функциональных показателей гребцов-академистов до и после введения режима самоизоляции и оценить реалии и перспективы спортсменов.

Методы и организация исследования: Исследование проводилось в Учебно-научном центре технологий подготовки спортивного резерва г. Казани. В нем приняли участие греб-

цы-академисты Республики Татарстан 2000-2002 года рождения. Квалификация атлетов была в диапазоне от кандидатов в мастера спорта до мастера спорта. Регистрировались показатели на ручном и ножном эргометре Monark Ergomedic 891E, 894E, состав тела организма спортсменов Tanita BC-543. Полученные данные подверглись математико-статической обработке. Результаты приведены в виде таблиц, полученных при статистической обработке данных.

Таблица 1

Показатели стандартного отклонения на эргометрах Monark Ergomedic 891E, 894E ($p > 0,05$)

Показатели	Ручной, 891E		Ножной, 894E	
	перед самоизоляцией	после самоизоляции	перед самоизоляции	после самоизоляции
PP, пиковая мощность (W)	600,25 ± 32,87	604,4±18,13	867,6 ± 14,72	773,7 ± 12,82
PP, пиковая мощность (W/kg)	9,23 ± 0,37	8,5±1,76	12,06 ± 0,30	11,0 ±1,28
AP, средняя пиковая мощность (W)	383,1 ± 43,94	390,7±59,4	687,09 ± 67,9	664,05±52,59
AP, средняя пиковая мощность (W/kg)	5,46 ± 0,44	5,5±1,1	9,58 ± 0,27	9,6±1,21
MP, минимальная мощность (W)	220,2 ± 46,46	252,7±49,75	495,96 ± 42,45	537,8±7,9
MP, минимальная мощность (W/kg)	3,15 ± 0,43	3,6±1,03	6,9 ± 0,25	7,6±1,09
V _{max} , максимальная скорость (rpm)	157,641 ± 16,1	158,0±19,71	144,16 ± 2,68	157,9±13,31
PD, падение мощности (%)	66,38 ± 3,22	57,2±12,74	37,5 ± 5,89	30,5±5,09

Результаты исследования и их обсуждение. Следует заметить, что некоторые показатели после режима самоизоляции статистически значимо снизились (PP(W), PP (W/kg), AP(W)), что говорит о некотором снижении работоспособности спортсменов ($p < 0,05$). А это важно учитывать тренеру при составлении режима тренировок и физиологическому состоянию спортсменов вовремя и после тренировочного процесса.

Нами были изучены показатели состава организма с помощью анализатора жировой массы Tanita BC-543 (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели состава тела гребцов академистов ($p > 0,05$)

Показатели	Стандартное отклонение (Sx)	
	перед самоизоляцией	после самоизоляции
Длина тела, см	177,13 ± 4,34	178,3±6,91
Вес тела, кг	70,40 ± 4,89	70,9±3,86
Содержание воды, %	60,30 ± 6,7	59,55±4,6
Содержание жира, %	15,06 ± 10,8	14,6±7,6
Мышечная масса, кг	56,6 ± 6,8	57,6±8,04
Физический рейтинг	6,12 ± 2,2	5
Показатель базального метаболизма, Ккал	1787,5 ± 17,38	1810,5±21,4
Метаболический возраст, балл	16,1 ± 8,60	12,8±2,4
Уровень висцерального жира, балл	1,13 ± 0,13	1±0,0

Стоит отметить, что уровень содержания воды в организме (табл. 2) имеет тенденцию к уменьшению с увеличением содержания жира в организме человека.

Выводы. В ходе исследования выявлены отличия функциональных показателей гребцов-академистов до и после введения режима самоизоляции, оценены реалии и перспективы спортсменов. Значительное количество показателей осталось на том же уровне, что и до новых условий, связанных с ограничениями по причине коронавирусной инфекции ($p < 0,05$). Это может говорить, как об относительно стабильных признаках тренировочного процесса, так и об ухудшении работоспособности спортсменов, ограничительные меры сказались на их функциональных показателях негативно, что может изменить перспективы соревновательного процесса. Поэтому следующим этапом будет наблюдение за перспективами в соревновательном периоде спортсменов и выполнение дополнительных нагрузок, которые важно обеспечивать в соответствии с текущим периодом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мавлиев, Ф.А.* Аэробная работоспособность юных гребцов / Ф.А. Мавлиев, А.О. Васильев, А.С. Назаренко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 18. – №. 1.
2. *Мякинченко, Е.Б.* Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта/ Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. *Петрищева, Е.А.* «Лобачевский-2020»: электронный сборник тезисов Открытого конкурса научных работ среди обучающихся на соискание премии имени Н.И. Лобачевского Маркеры успешного отбора гребцов-академистов / Е.А. Петрищева Э.Ш. Шамсвалеева. – Казань: Бук, 2020. – 312 с. Текст: электронный.
4. *Платонов, В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. *Сергиенко, Л.П.* Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1056 с.

PROSPECTS AND CHANGES IN THE FUNCTIONAL INDICATORS OF ACADEMIC ROWERS IN CONNECTION WITH THE NEW CONDITIONS OF SELF-ISOLATION COVID-19

E.A. Petrishcheva, F.A. Mavliev

*(Volga Region State University of Physical Culture Sports and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract: The article deals with the impact of restrictive measures in connection with the current epidemiological situation associated with the spread of COVID-19 on the realities and prospects of the training process of rowing academicians. The annual changes in the functional indicators of athletes are analyzed.

Keywords: academic rowing, rowing, rowers, self-isolation.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПРЫЖКОВОЙ СПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТЫ

Ю.Р. Сафиканова, А.С. Назаренко

(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация. В статье приведены некоторые показатели 2 месячного эксперимента, где в тренировку по ОФП и СФП волейболистов была включена функциональная тренировка на основе Табаты и силового тренинга. Были зафиксированы положительные результаты исследования мощностных показателей рук и ног на велоэргометре.

Ключевые слова: волейбол, специальная физическая подготовка, Табата, функциональная тренировка, анаэробная работоспособность.

Актуальность. В тренировке волейболистов используют различные методики, проверяя и анализируя опыт других специалистов: отечественных и зарубежных, выбирают подходящие и внедряют в свою команду. В нашей работе мы изучили опыт, свободный в сети интернет специалистов по СФП игровых видов спорта, в большинстве своем это волейбол. Особое внимание при подготовке спортсменов должно быть сосредоточено на повышении способности спортсменов высвобождать энергию как аэробно, так и анаэробно [5].

Специальная подготовка волейболистов должна быть направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся. Также известно, что при нападающем ударе требуется взрывная сила; а передача мяча связана с тонкой дифференцировкой и постепенным нарастанием мышечного напряжения [2]. В специальной подготовке волейболистов должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц [1].

Все это может осуществляться в многосерийной интервальной тренировке (НИТ) с кратковременными интервалами отдыха. Функциональная тренировка «Табата» характеризуется периодами очень тяжелых усилий в сочетании с периодами либо полного покоя, либо восстановления низкой интенсивности (то есть 20 секунд полного усилия, за которыми следуют 10 секунд отдыха) [4,6].

Ученые предположили, что вариации протокола Табата обеспечивают увеличение аэробной мощности, сходное с традиционными аэробными тренировками, но при этом менее трудоемкое. Эти адаптации, по-видимому, в основном обусловлены периферийными адаптациями [3].

Цель исследования. Влияние специально подобранных упражнений, соединенных в систему протокола Табата и силового тренинга, на скоростно-силовые показатели и прыжковую способность волейболистов.

Методы и организация исследования. В научной работе были применены методы: теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, тестирования, педагогического эксперимента, инструментальные методы. Поиск научных публикаций осуществлялся с использованием Google Scholar, PubMed и Elibrary. Мы использовали велоэргометр Monark Ergonomic 891 E и 894 E (Вингейт-тест – определение пиковой мощности работы мышц ног и

рук в анаэробном режиме). В выборку данного исследования включены 8 волейболистов 18-21 года, которые имеют спортивную квалификацию от 3 взрослого разряда до КМС.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была составлена программа тренировок по ОФП и СФП на основе системы Табата и силового тренинга, включая комплексы упражнений, которые предположительно гипотезе способствуют повышению уровня скоростно-силовых показателей организма спортсмена, помогающие повлиять на результативность игры волейболиста. Программа дополняет тренировочный процесс 2 тренировками в неделю. После 2 месячного тренировочного процесса, показатели повторно измерялись для просмотра состояния организма. Результаты тестирования, полученные в начале и после эксперимента представлены на рисунках ниже, где отражены такие статистические характеристики как среднее значение (ср.зн.) по группе и стандартное отклонение (ст. откл.).

На рис. 1 наблюдается динамика показателей прыжковой способности- это прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места (имитация блокирования) и прыжок в высоту с разбега (имитация нападающего удара).

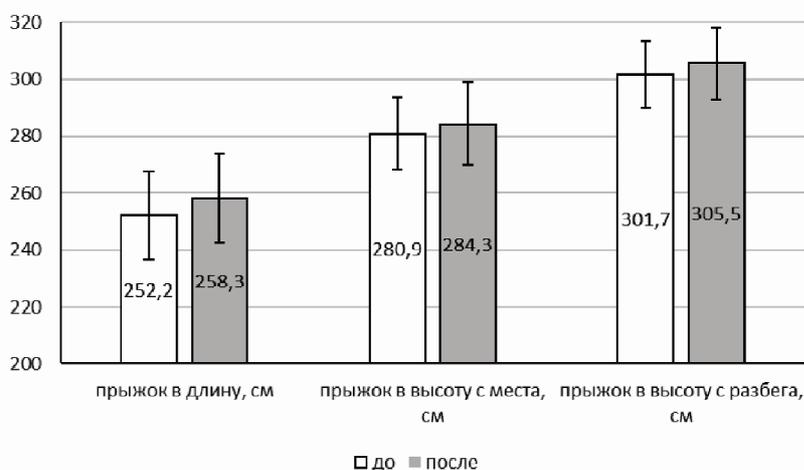


Рис. 1. Показатели тестирования прыжка волейболистов

На рис. 2 показаны диаграммы со средними значениями абсолютной пиковой мощности верхних и нижних конечностей спортсменов по группе, которые мы получили с помощью велоэргометра. Подмечены положительные изменения за 2 месяца тренировок.

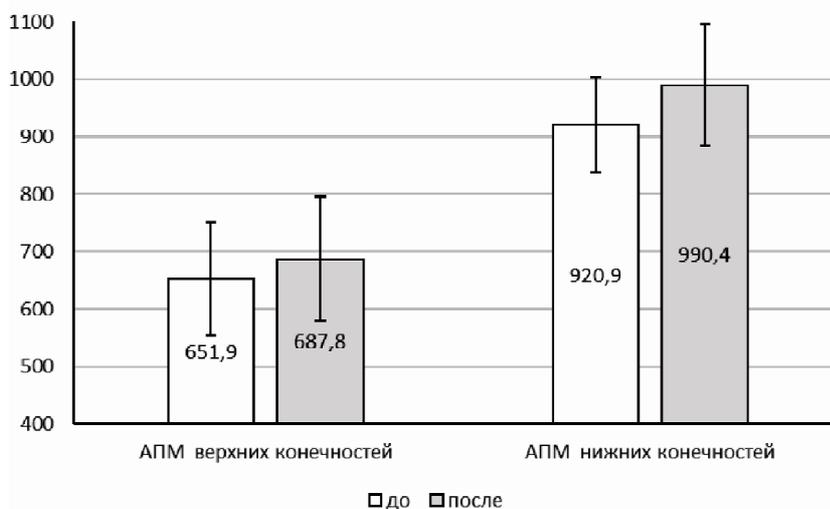


Рис. 2. Показатели абсолютной пиковой мощности волейболистов:
АПМ – абсолютная пиковая мощность

На рис. 3 можно пронаблюдать изменения относительной пиковой мощности (перерасчет абсолютной пиковой мощности на мышечную массу спортсмена). Это может говорить о том, что у волейболистов скоростно-силовые показатели увеличились.

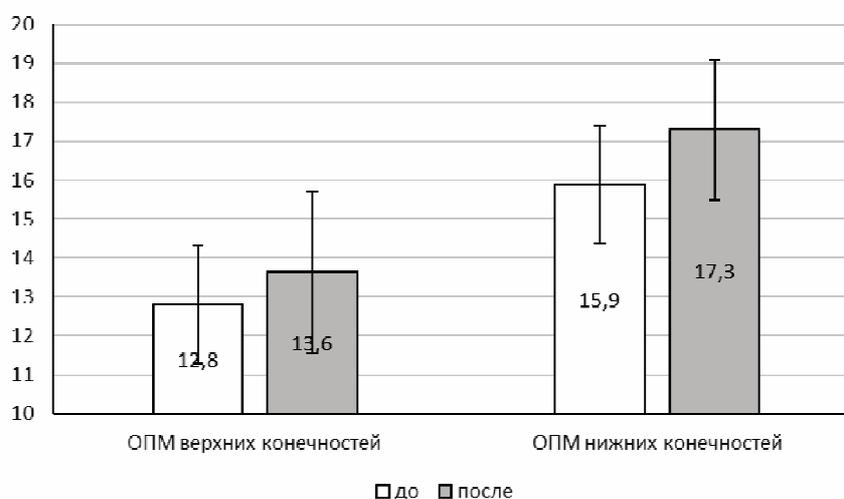


Рис. 3. Показатели относительной пиковой мощности волейболистов: ОПМ-относительная пиковая мощность

Выводы. По данным исследования, мы выяснили, что тренировка волейболистов с помощью специально подобранных упражнений соединенных в тип тренировки Табаты привнесли положительные скоростно-силовые изменения и повысили показатели прыжковой способности на несколько сантиметров. Подобными видами функционального тренинга можно обогащать тренировочный процесс ОФП и СФП и использовать в дополнение к основным технико-тактическим тренировкам волейболистов. В следующих работах будут показаны примеры упражнений, использованных в данном эксперименте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рыцарев, В.В. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией / В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – С. 456. – Текст: непосредственный.
2. Шемраев, М.А. Специальная физическая подготовка волейболистов 15-16 лет в школьной секции / М.А. Шемраев // выпускная квалификационная работа. – 2018, Белгород – Текст: электронный.
3. Aykora, E. Kadın voleybolcularında tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi / E. Aykora, E. Dönmez // Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. – 2017. – Т. 6. – №. 1. – С. 71-84.
4. Emberts T. et al. Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout / T. Emberts et al. // Journal of sports science & medicine. – 2013. – Т. 12. – №. 3. – С. 612.
5. Tabata, I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods / I. Tabata // J Physiol Sci 69, 559-572 (2019).
6. Viana, R.B. et al. Tabata protocol: a review of its application, variations and outcomes / R.B. Viana et al. // Clinical physiology and functional imaging. – 2019. – Т. 39. – №. 1. – С. 1-8.

ANALYSIS OF INDICATORS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING AND JUMPING ABILITY OF VOLLEYBALL PLAYERS AFTER TABATA TRAINING

Yu.R. Safikanova, A.S. Nazarenko

*(Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article presents some indicators of a 2-month experiment, where functional training based on Tabata and strength training was included in the training of FFP and SFP volleyball players. Positive results of the study of the power indicators of the hands and feet on the bicycle ergometer were recorded.

Keywords: Volleyball, special physical training, Tabata, functional training, anaerobic performance.

АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА С УЧЕТОМ ТРАВМИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.М. Сафина, Е.А. Фонарева

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты наиболее травмоопасных движений тела в художественной гимнастике, влияющих на здоровье опорно-двигательного аппарата. Проанализировав правила соревнований выделили классификацию упражнений, выполняемых гимнастками в соревновательном периоде. Установлено, что ряд трудностей тела в правилах по художественные гимнастики негативно влияют на целостность позвоночника. Показано, что элементы, в которых используются 2 или 3 критерия травмоопасности: наклон назад и ротация туловищем или наклоны назад, наклоны в сторону и ротация наносят наибольший вред опорно-двигательному аппарату.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, позвоночник, художественная гимнастика.

Актуальность. Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта, упражнения программы представляют собой свободное передвижение по площадке – гимнастическом ковре, включающее элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмично согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики в формах, допускаемых правилами соревнований – прыжки, вращения, кувырки, махи ногами, наклоны, прогибы, превышающие анатомические возможности человеческого тела [1].

В соревновательных композициях присутствуют такие движения туловища как сгибание и разгибание, наклоны, круговые движения, скручивания. В связи с этим в тренировочной деятельности очень много упражнений оказывающих негативное влияние на позвоночник. Для достижения хороших результатов и освоения сложных элементов используются специфические упражнения, которые не всегда положительно влияют на здоровье и зачастую очень травмоопасны для позвоночника гимнастки, так как с наступлением подросткового возраста у гимнасток снижается гибкость тела и в связи с этим очень велик уровень травматизма [2].

Исходя из вышеизложенного, данная проблема является актуальной, ведь в художественной гимнастике огромное количество элементов, травмирующих позвоночник, которые требуют правильной техники обучения и выполнения этих движений, а также возможности профилактики и предотвращения травм позвоночника.

Целью исследования являлся анализ элементов трудностей тела с учетом травмирующих движений.

Исследование проводилось с использованием методов научно-методической литературы и документальных материалов правил соревнований по художественной гимнастике.

Результаты исследования. Установили, что содержание правил соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 года, выделяет ряд трудностей тела негативно влияющих

на позвоночник, которые можно разделить на классификации упражнений, выполняемых гимнастками в соревновательном периоде.

Данную классификацию можно разделить на 3 группы:

- с наклоном назад
- с наклоном в сторону
- с ротацией

Проанализировав трудности тела, а именно: прыжки, равновесия и вращения, можно определить процентное содержание элементов по критериям опираясь на элементы из правил по художественной гимнастике 2017-2020 [1]. В правилах представлены 22 прыжка, разделив их по критериям травмоопасности для позвоночника, можно выделить, что 67 % прыжков выполняются с наклонами назад, 30 % – наклоном в сторону и 3 % – с ротацией. Так же можно отметить, что 7 прыжков относятся к двум факторам травмоопасных движений позвоночника, а именно выполняемых с наклоном назад и ротацией позвоночника.

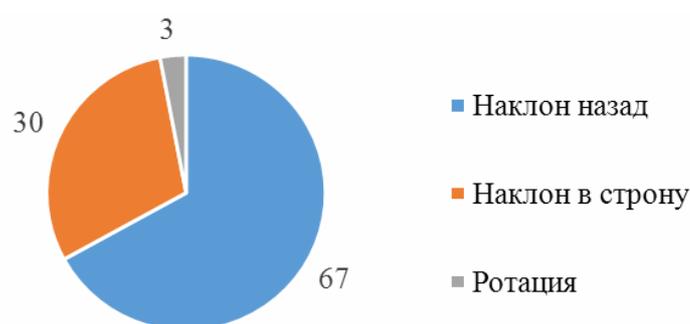


Рис. 1. Процентное содержание прыжков

На таком же примере были рассмотрены и равновесия, которых в правилах соревнований всего 17. Преимущество в большой стоимости оценки за элемент отдают тем упражнениям, которые выполняются с высокой мышечной сложности и с наклоном назад (67 %), также с наклоном в сторону 26 % и наименьшее количество ротационных равновесий (8 %). Но в правилах присутствуют такие равновесия, которые относятся к трем факторам травмоопасных движений позвоночника, что составляет 17,6 % от общего количества элементов, а 18 элементов совершаются и с наклоном назад и с ротацией.

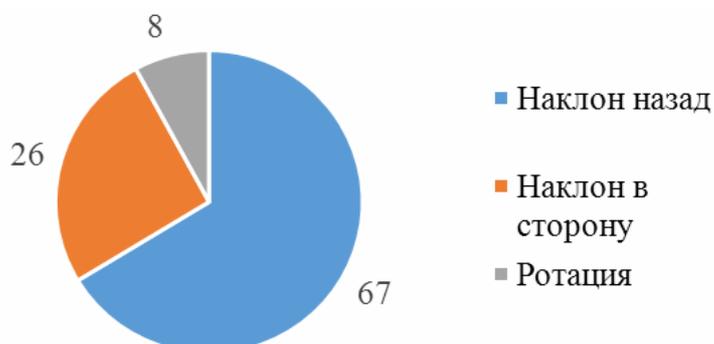


Рис. 2. Процентное содержание равновесий

В правилах соревнований выделяют 17 вращений. Элементов с наклоном назад 57 %, с наклоном в сторону 24 % и элементов с ротацией 19 %. Так же есть элементы, которые относятся как к трем факторам травмоопасных движений позвоночника, так и к двум, включающих в себя наклон назад и ротацию.

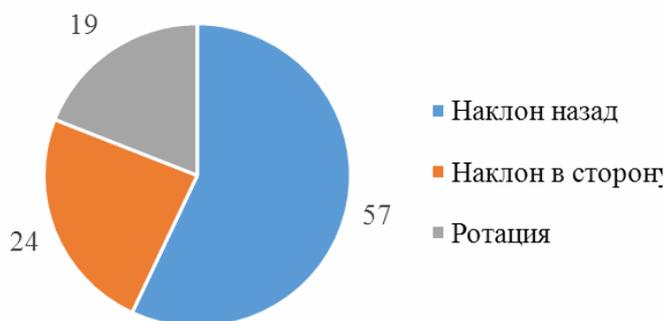


Рис. 3. Процентное содержание вращений

Выводы. Наиболее травмоопасными видами движений для позвоночника являются элементы, в которых используются 2 или 3 критерия травмоопасности: наклон назад и ротация туловищем или наклоны назад, наклоны в сторону и ротация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гречухин, И.В. Комплексное изучение травм с применением принципов хронобиологического анализа и прогнозирования / И.В. Гречухин, Л.А. Гончарова // Астраханский медицинский журнал, 2011; 2: – С. 14-17.

2. Попадюха, Ю.А. Профилактика травм позвоночника у спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике, средствами физической реабилитации / Ю.А. Попадюха, Ж.С. Полтавец. – Текст: прямой // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. – 2016. – С. 300-311.

ANALYSIS OF THE ELEMENTS OF DIFFICULTY OF THE BODY TAKING INTO ACCOUNT TRAUMING MOVEMENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

A.M. Safina, E.A. Fonareva

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the results of the most traumatic body movements in rhythmic gymnastics affecting the health of the musculoskeletal system. Having analyzed the rules of the competition, we identified the classification of exercises performed by gymnasts in the competitive period. It was found that a number of body difficulties in rhythmic gymnastics rules negatively affect the integrity of the spine. It is shown those elements that use two or three trauma criteria: backward bend and trunk rotation or backward bends, side bends and rotation cause the greatest harm to the musculoskeletal system.

Keywords: musculoskeletal system, spine, rhythmic gymnastics.

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

И.В. Смирнов, И.Р. Фаткуллов

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация: в представленной статье описываются основные проблемы, с которыми сталкиваются юные спортсмены, занимающиеся стендовой стрельбой, а также даются рекомендации для их решения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, стендовая стрельба, юношеский спорт.

Актуальность. В современном спорте соревнования по стендовой стрельбе представлены в различных классификационных рангах, включая и Олимпийские игры. Внесенные изменения в правила соревнований, усложняют действия спортсменов и предъявляют повышенные требования к соревновательной деятельности в целом. На протяжении многих лет Правила соревнований в стендовой стрельбе постоянно изменялись в сторону уменьшения количества дроби в патроне, и переходу к стрельбе одним патроном. Постоянные изменения требуют совершенствования оружия, техники стрельбы и методов подготовки спортсменов. [2], например, постепенное увеличение скорости (темпа) стрельбы, вследствие уменьшения количества дроби, привело к стрельбе с так называемой «открытой планкой». При стрельбе с открытой планкой ружье имеет несколько «завышенный бой», что позволяет стрелять возвышающиеся мишени при подходе к ней.

При использовании спортивного оружия детско-юношеские спортивные школы сталкиваются с некоторыми проблемами, которые на данный момент недостаточно исследованы. Проведен опрос спортсменов по стендовой стрельбе, выявлена проблематика, с которой они сталкиваются и возможные пути их решения.

Целью данной статьи является проведение анализа спортивного оружия в детско-юношеской спортивной школе по стендовой стрельбе, выявить проблемы и предложить пути их решения.

Опрос спортсменов ГБОУ ДОД РСДЮСШОР по стендовой стрельбе, в котором приняло участие 50 человек в возрасте от 16 до 20 лет, показал следующие проблемы:

– Техническое состояние оружия. Оценку 10 из 10 дали только 50% опрошенных, 20% респондентов дали оценку – 6 баллов, а 15% дали – 7 баллов. Один из факторов, который на это повлиял, это возраст оружия. Обучающиеся получают оружие, которому уже может быть более 4 лет. Оно уже имеет наименьшую точность, технические потертости, которые влияют на качество стрельбы.

– 90 % обучающихся используют марку оружия – Beretta. Они отмечают, что оно лучше, чем оружие, которое они использовали ранее (марки Magguchi). 90% опрошенных оценили разницу между старым и новым оружием – 10 баллов. Большинство опрошенных отметили, что оружие выдается раз в несколько лет, а прогресс спортивного оружия быстро растет и старые модели начинают проигрывать техническим характеристикам.

– из первых двух пунктов, вытекает следующее. Что спортсмену необходимо купить новое оружие, чтобы показать наилучший результат. Цена нового ружья для спортсменов класса кандидат в мастера спорта и мастер спорта стоит в пределах 400-800 тысяч рублей и большинство спортсменов не имеют возможность самостоятельно совершить данную покупку (рис.1).

Если спортивная школа Вам не будет выдавать ружье, готовы ли Вы его купить самостоятельно?

24 ответа

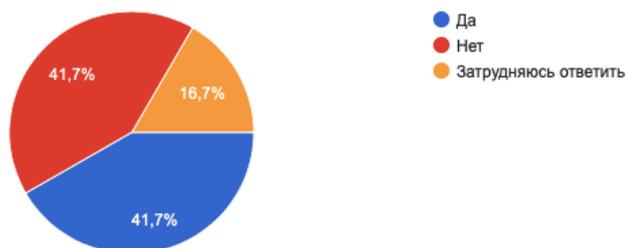


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Если спортивная школа Вам не будет выдавать ружье, готовы ли Вы его купить самостоятельно?»»

1. Ружье является самым дорогим инвентарем для спортсмена, но не единственным, который необходимо покупать. Для каждой тренировки необходимы патроны и тарелки. Каждый выстрел спортсмена обходится для школы в 30 рублей. За серию спортсмен делает 30 выстрелов, для продуктивной тренировки необходимо провести 3 серии. В итоге только расходные материалы за тренировку составляют 2700 рублей. У спортсменов детско-юношеской спортивной школы тренировки на стенде проходят 2 раза в неделю, что не хватает для отработки техники. Чтобы спортсмен мог дополнительно заниматься ему необходимо самостоятельно закупать расходные материалы.

2. Транспортировка оружия. Спортивное ружье – это огнестрельное оружие схожее с охотничьим ружьем. Чтобы его хранить, транспортировать необходимо специальные документы и разрешения. Оформление документов на ответственное лицо, которое будет проводить транспортировку занимает 2 недели, что усложняет подготовку к соревнованиям и выездам на сборы.

Выводы. Стендовая стрельба является перспективным спортом в Российской Федерации, который все больше вызывает интерес у юных спортсменов. Заниматься стендовой стрельбой престижно, а спортсмены из России часто занимают призовые места на мировых соревнованиях. Но спорт так же имеет свою проблематику, которая замедляет развитие данного вида спорта. Самая основная – это возможность своевременно обновлять спортивное оружие у спортсменов, так как большинство спортсменов не могут позволить себе приобрести его самостоятельно. Также необходимо упростить вопрос согласования документов для транспортировки оружия, тогда количество участников соревнований и сборов увеличится.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Корх, А.Я. Спортивная стрельба: учебник для институтов физической культуры / А.Я. Корх. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.

2. Корх, А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: методическая разработка для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я. Корх. – М., 1986. – 39 с.

2. Юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства; под общ. ред. А.В. Митрофанова. – М.: Советский спорт, 2007. – 316 с.

3. Alkire, M. Make running your shooting resolution / M. Alkire // Gun Week.

MAIN DIFFICULTIES OF YOUNG ATHLETES IN PREPARING FOR COMPETITIVE ACTIVITIES IN STAND SHOOTING

I.V. Smirnov, I.R. Fatkullov

(Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes the problems faced by young athletes by type of sport, shooting and possible ways to solve them.

Keywords: sports, physical culture, clay pigeon shooting, youth sports.

АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Н.П. Степанова

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены результаты проведения оценки максимальной анаэробной мощности мышц верхних и нижних конечностей теннисистов 18-20 лет с помощью проведения Вингейт – теста в процессе совершенствования скоростно-силовых способностей. Было дано обоснование эффективности использования данного теста при работе с теннисистами, а также, были выявлены отстающие показатели в результатах оценки максимальной анаэробной мощности исследуемых спортсменов.

Ключевые слова: Вингейт-тест, анаэробная мощность, взрывная сила, теннис.

Цель исследования – оценка максимальной анаэробной мощности мышц верхних и нижних конечностей теннисистов 18-20 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 16 теннисистов 18-20 лет 1 взрослого разряда и выше, которые были распределены на контрольную (КГ, $n = 8$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 8$) группы исследования, для дальнейшего проведения педагогического эксперимента в ЭГ. Эксперимент заключался во внедрении комплекса упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых способностей на основе результатов оценки максимальной анаэробной мощности. Исследование состояло из 3 этапов:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- оценка максимальной анаэробной мощности мышц верхних и нижних конечностей теннисистов (приборы: эргометр Monark 891E и велоэргометр Monark Ergomedic 894 E; время тестирования – 5 сек и 15 сек);
- на основе полученных результатов исследования, определить уровень спортивной подготовленности спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Как уже известно, все движения в теннисе характеризуются неопределенностью действий и передвижений при неопределенной смене ситуаций, большинство из которых (около 60 %) носят «взрывной» характер – отрезки до 5 метров [1]. Именно поэтому теннисистам необходимо проявление на должном уровне скоростно – силовых способностей, являющихся одними из ведущих в теннисе [3]. Для оценки пиковой мощности и ее изменения широко используется Вингейт-тест [4], где от времени тестирования зависит оценка различных показателей. Так, если требуется оценить взрывную силу спортсмена, целесообразно использовать 5-секундный тест [2].

После проведения анализа научно-методической литературы по проблеме использования Вингейт-теста в тренировочном процессе теннисистов была проведена оценка анаэробной мощности мышц верхних и нижних конечностей в обеих группах, результаты которой представлены в табл. 1.

Максимальная анаэробная мощность верхних и нижних конечностей

Максимальная анаэробная мощность верхних конечностей					
Показатели		Группы исп-х			
		КГ ($n = 8$)		ЭГ ($n = 8$)	
		среднее значение	стандартное отклонение, %	среднее значение	стандартное отклонение, %
PP (W)	5 сек	396,2	33	351,4	31
	15 сек	310,9	32	366,6	32
PP (W/кг)	5 сек	7,6	30	6,1	33
	15 сек	6,3	33	6,2	33
V_{\max} (обороты в мин)	5 сек	125,5	25	131,2	27
	15 сек	126,4	25	131,2	25
tV_{\max} (мс)	5 сек	4490,1	9	4284,3	8
	15 сек	3627,8	31	3422,4	33
Максимальная анаэробная мощность нижних конечностей					
Показатели		Группы исп-х			
		КГ ($n = 8$)		ЭГ ($n = 8$)	
		среднее значение	стандартное отклонение, %	среднее значение	стандартное отклонение, %
PP (W)	5 сек	702,4	25	757,0	30
	15 сек	698,6	28	761,9	28
PP (W/кг)	5 сек	11,1	28	11,8	18
	15 сек	11,1	31	11,7	20
V_{\max} (обороты в мин)	5 сек	120,4	17	127,9	16
	15 сек	128,3	19	134,8	15
tV_{\max} (мс)	5 сек	4513,6	8	4555,5	6
	15 сек	5838,6	29	5258,3	25

Примечание: PP – значение пиковой мощности (абсолютная и относительная); V_{\max} – максимальная скорость; tV_{\max} – время на максимальной скорости).

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал целесообразность использования Вингейт-теста для оценки максимальной анаэробной мощности теннисистов.

2. Оценка максимальной анаэробной мощности мышц верхних конечностей в КГ ($n = 8$) показала, что 3 испытуемых имели значения, превышающие средний показатель по всей группе и 5 испытуемых имели значения ниже среднего по всем показателям; при оценке нижних конечностей 3 спортсмена показали уровень выше среднего значения, 4 – ниже среднего, 1 – средний уровень по всем показателям. В ЭГ ($n = 8$) по итогам оценки анаэробной мощности верхних конечностей 3 испытуемых показали уровень выше среднего, 1 – средний уровень, 4 испытуемых показали уровень ниже среднего по всей группе; оценка нижних конечностей в ЭГ ($n = 8$) показала у 4 теннисистов уровень выше среднего значения, 3 – ниже среднего, 1 – среднее значение по всей группе.

По результатам проведения данного тестирования видно, что у исследуемых теннисистов анаэробная мощность нижних конечностей намного выше, чем верхних. Также, прослеживалась взаимосвязь между мощностными показателями теннисистов и их уровнем квалификации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Скородумова, А.П.* Теннис: учебник для вузов физической культуры. Ч. 2 / А.А. Скородумова, О.И. Жихарева, Т.С. Иванова, В.И. Гущин, А.Г. Виноходова, В.А. Горелова. – М., 2011. – 97 с.
2. *Солонщикова, В.С.* Методические аспекты проведения Вингейт-теста и их теоретическое обоснование / В.С. Солонщикова, Ф.А. Мавлиев, А.З. Манина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-aspekty-provedeniya-vingeyt-testa-i-ih-teoreticheskoe-obosnovanie> (дата обращения: 05.04.2021).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/prikaz403_18062013.pdf
4. *Bar-Or, O.* [The Wingate anaerobic test. An update on methodology, reliability and validity]. Sports Med Publ., 1987, no. 4, pp. 381-394

ANAEROBIC PRODUCTIVITY OF TENNISISTS 18-20 YEARS OLD IN THE PROCESS OF IMPROVING SPEED AND POWER ABILITIES

N.P. Stepanova

*(Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Russia)*

Abstract. This article presents the results of assessing the maximum anaerobic power of the muscles of the upper and lower extremities of tennis players 18-20 years old using the Wingate test in the process of improving speed-strength abilities. The substantiation of the effectiveness of using this test when working with tennis players was given, and lagging indicators were revealed in the results of assessing the maximum anaerobic power of the athletes under study.

Keywords: Wingate test, anaerobic capacity, explosive force, tennis.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАРУБЕЖНЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

И.И. Фатхутдинов, А.А. Мисбахов

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Многие зарубежные страны разрабатывают собственные методики подготовки спортивных резервов в футболе. Остальные страны частично перенимают эти методы и получают свою собственную систему. В данной статье рассматривается технико-тактическая подготовка футболистов 14-15 лет на основе опыта европейских школ. За основу взята методика Итальянской футбольной школы. Приведены результаты исследования, проведенного автором.

Ключевые слова. Методика подготовки футболистов, футбольная школа, зарубежные футбольные школы, юные футболисты.

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки футболистов. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном технической и тактической подготовленностью [2]. Отмечается отставание российского футбола от ведущих европейских футбольных держав, к примеру, английской премьер-лиги или итальянской серии «А». Это продолжает оставаться устойчивой направленностью, в связи с чем важно повысить эффективность подготовки футболистов [1,3]. На сегодняшний день, наблюдается недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технико-тактической подготовки футболистов.

Цель исследования: Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на технико-тактическую подготовку футболистов 14-15 лет на основе опыта европейских школ.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе футбольного клуба АНО «Академия футбольного мастерства Спарта» г. Казани в нескольких филиалах: МБОУ СОШ татарско-русская № 15 гимназия; МБОУ СОШ №147; МБОУ СОШ № 87.

В исследовании приняли участие 30 юных футболистов, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы (по 15 человек в каждой группе). После разделения исследовались исходные показатели технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет.

Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью программы «Microsoft Excel», для определения достоверности различий между полученными результатами использовали t-критерий Стьюдента.

Анализ показателей технико-тактической подготовленности показал, что в среднем активность игроков в контрольной и экспериментальной группе в начале исследования идентична.

Таблица 1

**Показатели технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет
экспериментальной и контрольной групп в начале исследования**

№	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Количество ТГД	367 ± 35	365 ± 42
2	Передачи мяча в перед (%)	23 ± 0,5	25 ± 0,3
3	Перехват мяча (%)	15,6 ± 0,2	16 ± 0,1
4	Отбор мяча (%)	15,9 ± 0,4	15,2 ± 0,2
5	Обводка (%)	15,3 ± 0,9	15 ± 0,5
6	Передачи мяча на ход (%)	2,6 ± 0,7	2,5 ± 0,2
7	Ведение мяча (%)	1,6 ± 1	1,7 ± 1
8	Удары по воротам головой (%)	2,7 ± 1	2,9 ± 1
9	Удары по воротам ногой (%)	3,8 ± 0,9	3,6 ± 0,4
10	Потери мяча (%)	26 ± 2	27 ± 1

Примечание: достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной группы ($p > 0,05$).

В контрольной группе футболисты тренировались по стандартной методике. В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились с использованием разработанных нами упражнений на основе опыта европейских школ, а именно базировались на методиках Итальянской Федерации футбола.

Одним из отличительных принципов тренировки является то, что мяч всегда должен присутствовать при выполнении различных упражнений, а игра-это наилучшая форма и средство тренировки, а также минимальное количество движений за короткий промежуток времени, скорость и выбор правильного технического или тактического действия [4,5].

Эффективность разработанных нами упражнений на основе Итальянской футбольной школы оценивалось повторным исследованием технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет.

Таблица 2

**Показатели технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет
экспериментальной группы в начале и в конце исследования**

№ п/п	Показатели	В начале исследования	В конце исследования
1	Количество ТГД	365±42	481±53*
2	Передачи мяча в перед (%)	25 ± 0,3	34,2 ± 0,9**
3	Перехват мяча (%)	16 ± 0,1	26,8 ± 0,5*
4	Отбор мяча (%)	15,2 ± 0,2	20 ± 1,3**
5	Обводка (%)	15 ± 0,5	18,1 ± 1,2
6	Передачи мяча на ход (%)	2,5 ± 0,2	6,5 ± 0,2*
7	Ведение мяча (%)	1,7 ± 1	9 ± 1**
8	Удары по воротам головой (%)	2,9 ± 1	8 ± 1*
9	Удары по воротам ногой (%)	3,6 ± 0,4	13,1 ± 0,3**
10	Потери мяча (%)	27 ± 1	12 ± 1*

Примечание: * – достоверность различий экспериментальной группы при $P < 0,001$; ** – достоверность различий группы при $P < 0,05$.

**Показатели технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет
контрольной группы в начале и в конце исследования**

№ п/п	Показатели	В начале исследования	В конце исследования
1	Количество ТТД	365 ± 42	390 ± 23*
2	Передачи мяча в перед (%)	25 ± 0,3	26,2 ± 0,2
3	Перехват мяча (%)	16 ± 0,1	16,8 ± 0,4
4	Отбор мяча (%)	15,2 ± 0,2	19 ± 1,5**
5	Обводка (%)	15 ± 0,5	16,1 ± 1,6
6	Передачи мяча на ход (%)	2,5 ± 0,2	3,5 ± 0,1**
7	Ведение мяча (%)	1,7 ± 1	3 ± 1
8	Удары по воротам головой (%)	2,9 ± 1	4 ± 1
9	Удары по воротам ногой (%)	3,6 ± 0,4	5 ± 0,3
10	Потери мяча (%)	27 ± 1	20 ± 1*

Примечание: * – достоверность различий экспериментальной группы при $P < 0,001$; ** – достоверность различий группы при $P < 0,05$.

На основании полученных результатов, следует отметить, что в экспериментальной группе в высокой степени достоверно возросло количество технико-тактических действий в ходе игры, передачи мяча на ход, перехваты, удары головой и снизилось количество потерь мяча и ударов по воротам ногой. Менее достоверно увеличилось количество передачи мяча вперед, отборов, введений мяча и ударов по воротам ногой. В контрольной группе достоверно увеличился процент количества технико-тактических действий в ходе игры, отбор, передачи и также снизился процент потери мяча. Исследование других действий недостоверно. Таким образом, разработанные нами упражнения на основе опыта европейских школ, а именно итальянской, показали свою эффективность.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило убедиться, что для качественной подготовки футболистов можно использовать методики ведущих клубов Европы. Необходимо внедрять имеющиеся методики европейских футбольных держав в обучение и тренировочный процесс юных футболистов, что позволит добиться высоких спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боев, М.А. Особенности системы подготовки юных футболистов в странах западной европы / М.А. Боев, М.А. Клочков // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. – 2019. – С. 47-50.
2. Буянов, В.Н. Особенности тренировочного процесса в футбольных школах России / В.Н. Буянов, Э.Л. Можяев // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – Т. 2. – №. 1. – С. 34-36.
3. Мореев, Д.О. Сравнительный анализ учебно-тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки в России и европейских странах / Д.О. Мореев // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – Litres, 2018. – С. 144-155.
4. Руководство по технике для футбольных школ Италии / Итальянская Федерация футбола, юношеский сектор. – 2004. – 479 с.

THE USE OF FOREIGN METHODS IN THE TRAINING SYSTEM OF FOOTBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS

I.I. Fatkhutdinov, A.A. Misbahov

(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan)

Abstract. This article examines the technical and tactical training of football players aged 14-15 years based on the experience of European schools. The methodology of the Italian football school is taken as a basis.

Keywords: Methods of training football players, football school, foreign football schools, young football players

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ С УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ГИПОКСИИ У СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Р.И. Хабибрахманов, Е.В. Неверова, А.З. Даутова

*(Поволжский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Казань)*

Аннотация. В статье приводится анализ взаимосвязи показателей внешнего дыхания с устойчивостью организма к гипоксии у студентов с разным уровнем двигательной активности. Установлено, что легочные объемы и емкости студентов-спортсменов и лиц, с умеренной двигательной активностью не имеют статистически значимых различий. Обнаружена обратная корреляционная связь между дыхательными объемами девушек и их толерантностью к гипоксии: между показателем пробы Штанге и жизненным показателем (ЖП) ($r = -0,58$, $p = 0,016$), показателем пробы Штанге после физической нагрузки и резервным объемом выдоха ($r = -0,45$, $p = 0,04$) и с ЖП ($r = -0,46$, $p = 0,03$). У юношей-студентов корреляционных связей между изучаемыми показателями обнаружено не было.

Ключевые слова: устойчивость к гипоксии, дыхательные объемы, спортсмены.

Актуальность. Гипоксические состояния могут наступать периодически как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках, что оказывает постоянное воздействие на компенсаторные механизмы адаптации к гипоксии-гиперкапнии. Индивидуальная оценка устойчивости к произвольному пороговому апноэ позволяет судить о потенциале резервных возможностей механизмов адаптации [1]. Одними из функциональных дыхательных проб являются Штанге и Генчи, которые при всей своей простоте позволяют значительно нагружать кардиореспираторную систему за короткий промежуток времени и достоверно оценивать динамику функционального состояния спортсменов во время интенсивного тренировочного процесса и устойчивости к гиперкапнии [2]. Показано, что различия толерантности к гипоксии определяются параметрами внешнего дыхания, состоянием кислородтранспортной системы, метаболической спецификой кислотно-основного гомеостаза [1].

Цель исследования выявить взаимосвязь параметров внешнего дыхания с устойчивостью к гипоксии у студентов при разном уровне двигательной активности.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 53 студента Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, из них 28 девушек и 25 юношей. По результатам анкетирования получили данные о физической активности студентов.

Оценка устойчивости организма к гипоксии проводилась по общепринятым методикам с помощью пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе, после гипервентиляции и физической нагрузки) и Генчи (задержка дыхания на выдохе). С помощью спирометра ССП производства «Медаппаратура» (Украина) определяли дыхательный объем (ДО, мл), резервный объем выдоха (РО выд, мл), жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл).

Статистический анализ количественных данных проводили с помощью пакета программ «Statistics Version 10.0». При сравнении двух независимых выборок применяли U-критерий

Манна-Уитни. Количественные данные представлены в виде медианы значений (*Me*) и интерквартильного размаха с описанием значений 25-го и 75-го перцентилей: *Me* (25 %; 75 %). При проведении корреляционного анализа использовали критерий Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ показателей легочных объемов и емкостей в исследуемых группах не выявил статистически значимых различий, тогда как анализ результатов гипоксических проб продемонстрировал более высокую толерантность к гипоксии у лиц, занимающихся спортом (табл. 1).

Таблица 1

Показатели (*Me*, 25% и 75%) внешнего дыхания и гипоксических проб у девушек и юношей с разным уровнем двигательной активности

Параметры	Девушки						Юноши					
	ВДА (N = 10)			УДА (N = 18)			ВДА (N = 15)			УДА (N = 11)		
	<i>Me</i>	25 %	75 %	<i>Me</i>	25 %	75 %	<i>Me</i>	25 %	75 %	<i>Me</i>	25 %	75%
Проба Штанге, сек.	44*	42	60	40*	37	47	70,8	67	80	57	54	65
Проба Штанге с гипервентиляцией, сек	70	51	87,5	45	35	58	120	90	132	68	40	123
Проба Штанге после физ.нагрузки, сек	30	25	36	20,5	18	36	47*	40	85	32*	26	50
Проба Генчи, сек	25	19	41	26	18	32	47*	40	60	33*	26	43
ДО, мл	800	500	1200	500	315	717	500	400	900	600	580	800
РО выд, мл	1500	1300	1600	1550	1250	2100	2100	1000	2600	2200	1500	2900
ЖЕЛ, мл	3500	3350	3800	3250	2800	3900	4500	4000	5400	4400	4000	5100
ЖП, мл/см ³	60	60	66	61,8	52	76,5	73	64,2	98	68	55	73

Примечание: *Статистически значимое различие показателя между группами УДА и ВДА при $p < 0,05$.

В группе девушек с высоким уровнем ДА результаты всех проведенных гипоксических проб были выше, по сравнению с девушками из группы УДА, но данные различия были статистически значимы только при сравнении результатов пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) ($p = 0,03$).

У юношей с высоким уровнем ДА показатели, характеризующие легочные объемы и емкости, также, как и у девушек-спортсменок, не имели статистически значимых различий. В тоже время, у юношей, систематически испытывающих физические нагрузки, наблюдалось существенное удлинение времени задержки дыхания при проведении гипоксических проб. При этом, статистически значимо различались только результаты пробы Штанге после физической нагрузки и пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) ($p = 0,02$ и $p = 0,02$ соответственно). Анализ индивидуальных результатов гипоксических проб выявил неоднородность в исследуемой выборке, встречались спортсмены и с высокими, и с низкими значениями изучаемых показателей.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить взаимосвязи между дыхательными объемами студентов и их устойчивостью к гипоксии. Так у девушек установлена обратная связь между объемами легких и способностью организма противостоять недостатку кислорода. Результаты пробы Штанге были тем выше, чем ниже ЖП ($r = -0,58$, $p = 0,016$), но при этом средние значения жизненного показателя у девушек в группе УДА и ВДА можно охарактеризовать как средние (61,8 (52; 76,5) см³/кг и 60 (60; 66) см³/кг). Обратная связь была показана между результатами пробы Штанге после физической нагрузки и РО выд. ($r = -0,45$, $p = 0,04$), а также

с ЖП ($r = -0,46$, $p = 0,03$). Установленные корреляции между дыхательными объемами и результатами проведенных проб с задержкой дыхания указывают на то, что способность организма задерживать дыхание на длительное время определяется не столько функцией внешнего дыхания, сколько анаэробными возможностями организма. В свою очередь, анаэробные возможности зависят от таких факторов, как запас энергетических веществ в тканях, мощность ферментативных систем, емкость и мощность буферных систем, уровень тканевой адаптации к недостатку кислорода.

У юношей статистически значимых взаимосвязей между показателями, характеризующими устойчивость организма к гипоксии, и параметрами внешнего дыхания установлено не было. При этом, стоит отметить, что у юношей-спортсменов, также как и у девушек-спортсменок дыхательные и легочные объемы не превышали объемы легких лиц, не занимающихся систематически спортом, тогда как результаты гипоксических проб свидетельствуют о толерантности дыхательного центра к недостатку кислорода и о выносливости скелетной и сердечной мышечной ткани у спортсменов.

Вывод. Таким образом, установлена обратная корреляционная взаимосвязь параметров внешнего дыхания с устойчивостью к гипоксии у девушек-спортсменок, у юношей корреляционных связей между изучаемыми показателями обнаружено не было.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чуб, И.С. Состояние кардиореспираторной системы у студентов с различной степенью устойчивости к гипоксии / И.С. Чуб, А.В. Милькова, Н.С. Елисеева // Бюллетень. – 2014. – Вып. – 52. – С. 8-15.

2. Шветский, Ф.М. Проба Штанге и Генчи – забытые рутинные показатели устойчивости нейронных сетей к гиперкапнии при адаптации к спортивным тренировкам / Ф.М. Шветский, В.И. Потиевская, А.С. Полонская и др. // Материалы XVII Всероссийского симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». РУДН, 2017. – С. 246-247.

RELATIONSHIP OF EXTERNAL RESPIRATORY PARAMETERS WITH RESISTANCE TO HYPOXIA IN STUDENTS AT DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

R.I. Khabibrakhmanov, E.V. Neverova, A.Z. Dautova

(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan)

Abstract. The article analyzes the relationship between the indicators of external respiration and the body's resistance to hypoxia in students with different levels of physical activity. It was found that the lung volumes and capacities of students-athletes and persons with moderate motor activity do not have statistically significant differences. An inverse correlation was found between the tidal volumes of female students and their resistance to hypoxia: between the indicator of the Shtange test and the vital indicator (VI) ($r = -0,58$, $p = 0,016$), the indicator of the Shtange test after physical exertion and the reserve expiratory volume ($r = -0,45$, $p = 0,04$) and with VI ($r = -0,46$, $p = 0,03$). There were no correlations between the studied indicators among young male students.

Keywords: hypoxia resistance, tidal volumes, athletes.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Шеменова, Г.И. Семенова

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены результаты оценки уровня подготовленности гимнасток дошкольного возраста к поступлению в группы начальной подготовки. Выявлено, что дети 5-6 лет имеют средний уровень подготовленности согласно требованиям программ по художественной гимнастике для данного возраста. Проанализировав результаты тестирования, были приведены рекомендации по решению выявленной проблемы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, дошкольники, уровень физической подготовленности.

Подготовка спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов прежде всего начинается с юного возраста. В свою очередь, в художественной гимнастике, где преобладает большая конкуренция между спортсменками, будущие чемпионки начинают свою спортивную карьеру с 3-4 лет. В учебно-тренировочном процессе подготовительных групп ставится множество задач. Помимо физического и умственного развития, формирования морально-волевых качеств и устойчивого интереса к занятиям спортом, одной из главных задач, которые ставятся перед тренерами данных групп, является подготовка юных гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки. Основой достижения высокого результата является физическая подготовка, которая представляет собой процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности [1].

Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, соответственно, гимнасткам, в первую очередь, необходимо обладать координационными способностями, а также высоким уровнем гибкости. Тренеры подготовительных групп с раннего возраста делают упор на развитие этих двух важных физических качеств. Формирование координационных способностей осуществляется за счет выполнения упражнений с предметами (скакалками, обручами, мячами), акробатических элементов. Гибкость, в свою очередь, формируется с помощью специальных упражнений на растяжение мышц и связок, для подвижности позвоночного столба. Данные упражнения являются трудновыполнимыми, в частности для детей, не обладающими хорошими природными данными. А в связи с тем, что высокий результат требует принципа систематичности и последовательности, то включение в тренировочный процесс игрового компонента будет являться необходимым. Например, при выполнении упражнений можно включать образное мышление, работать с ассоциациями. Также поощрение за хорошую работу в конце занятий в виде наклеек, печатей, маленьких игрушек и т.д. будет способствовать повышению интереса и мотивации к занятиям гимнастикой. Вероятнее всего, такой подход увеличит эффективность тренировочного процесса.

В ходе исследования была протестирована группа гимнасток 5-6 лет с целью выявления уровня подготовленности к поступлению в группы начальной подготовки. Спортсменки при-

нимали участие в двух тестированиях: в первом оценивались антропометрические данные, во втором – выполненные нормативы. Оценка производилась по 3-балльной и 5-балльной шкалам соответственно, с учетом требований к выполнению тестов [2]. Результаты исследования представлены на диаграммах.

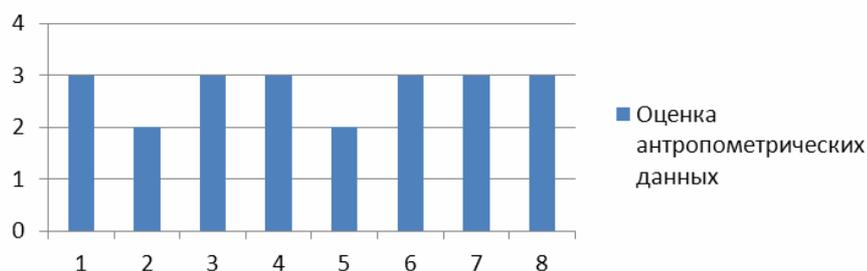


Рис. 2. Результаты оценки антропометрических данных

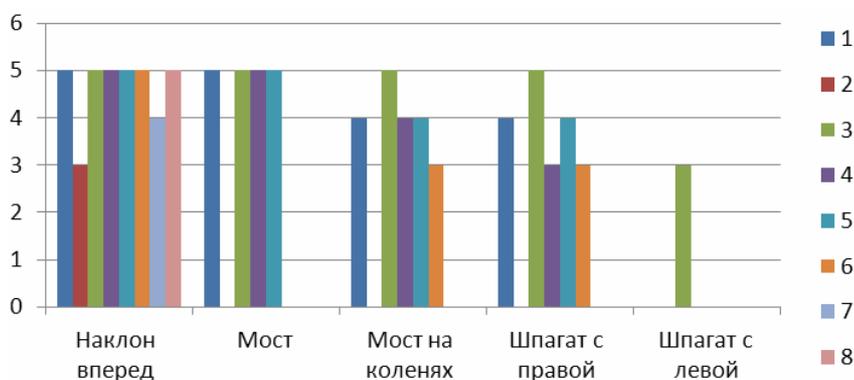


Рис. 3. Результаты тестирования с 1-го по 5-й тест

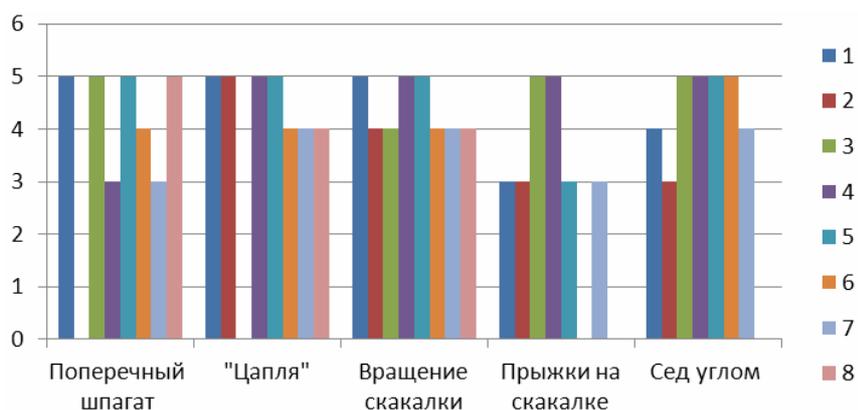


Рис. 4. Результаты тестирования с 6-го по 10-й тест

По результатам тестирования антропометрических данных 6 из 8 гимнасток набрали максимальный балл. Это может быть связано с осознанным выбором родителей спортсменок наиболее подходящего вида спорта.

По результатам прохождения нормативов наиболее высокие баллы были выявлены по следующим тестам: наклон вперед, поперечный шпагат, «цапля», вращение скакалки, сед

углом. Соответственно, в группе наблюдается недостаточная гибкость позвоночного столба и низкий уровень растяжки на продольные шпагаты.

Таким образом, для прохождения в группы начальной подготовки гимнасткам необходимо набрать 36 баллов. Из 8-ми занимающихся нужное количество баллов набрали четыре человека. Одной гимнастке не хватило 5-ти баллов, 3-м – более 10-ти. Стоит отметить, что спортсменки, успешно прошедшие тестирование, регулярно выполняют домашнее задание, редко пропускают занятия и обладают внутренней мотивацией к занятиям гимнастикой. Спортсменка, набравшая 31 балл, занимается в подготовительной группе 2-й месяц, соответственно, относительно уровня подготовки данной гимнастки, ею был показан высокий результат. Спортсменки, набравшие 25 баллов и менее, периодически или часто пропускают занятия, имеют низкую внутреннюю мотивацию к занятиям гимнастикой или незамотивированы совсем, двое из занимающихся не обладают хорошими природными данными.

Из всего вышесказанного следует, что с целью повышения результативности тестирования рекомендуется: самостоятельно заниматься дома с упором на тесты, которые получаются меньше всего или не получаются совсем; систематично посещать тренировки, а также включать в занятия игровой компонент для повышения мотивации юных гимнасток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др. – М.: Советский спорт. – 2010. – 463 с.

2. Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке для приема поступающих в МБУ СШ «Виктория» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки 1 года обучения: режим доступа: <https://виктория.екатеринбург.рф/file/f7cafe7ba1ec2a0b39eee20dbbe61f4b> (дата обращения: 06.04.2021).

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF READINESS OF YOUNG GYMNASTS FOR ADMISSION TO PRIMARY TRAINING GROUPS

E.A. Shemeneva, G.I. Semenova

(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents the results of assessing the level of readiness of preschool gymnasts to enter the primary training groups. It was revealed that children aged 5-6 years have a low level of physical fitness in accordance with the requirements of rhythmic gymnastics programs for this age. After analyzing the test results, recommendations were made to solve the identified problem.

Keywords: rhythmic gymnastics, preschool children, level of physical fitness.

СОДЕРЖАНИЕ

Оргкомитет. Вступительное слово	3
---------------------------------------	---

ПЛЕНАРНОЕ

<i>Абдрахманова А.Ш., Мавлиев Ф.А.</i> НАДЕЖНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФЕХТОВАНИИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА	6
<i>Белявчина А.А., Назаренко А.С.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ СХЛ	9
<i>Бугаевский К.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗНАЧЕНИЙ МАРКЕРОВ МАСКУЛИНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ	13
<i>Быкова В.В., Семенова Г.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	16
<i>Нестеров А.К.</i> НЕКОТОРЫЕ МОЛЕКУЛЯРНО-ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В КРОССФИТЕ	19

Секция 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

<i>Белова К.С., Корнилова Ю.А.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	24
<i>Варина А.Р., Кузнецова Г.П.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. ТУПОЛЕВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	27
<i>Волгина И.А., Максимова Ф.В., Петрова А.Ю.</i> ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	29
<i>Галеев И.Ш., Минигалеева А.З.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	32

<i>Иванова А.В., Шиленко О.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИТНЕСЕ	35
<i>Измайлова А.Р.</i> СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	38
<i>Катиева Л.Р.</i> РАСПОРЯДОК ДНЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	40
<i>Коннова Т.А., Корнилова Ю.А.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	43
<i>Кочнева Д.П., Кузнецова Г.П.</i> УРОВЕНЬ КОМФОРТНОСТИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	46
<i>Кузьмина В.Е., Зайцева А.Е., Корнилова Ю.А.</i> ТЕНДЕНЦИЯ СНИЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ	49
<i>Ларионова А.С., Корнилова Ю.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ	51
<i>Пашкова Н.Н.</i> МОТИВАЦИОННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	53
<i>Поскина А.Д., Огиенко К.А.</i> ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	56
<i>Савельева А.А., Кулешова А.А.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НГУЭУ	59
<i>Старостина Ю.И., Галимова Э.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	62
<i>Табакова А.М., Эриванова С.А.</i> НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	64
<i>Хрычикова А.П., Акулова Т.Н., Носик О.В., Головина В.А.</i> ОГРАНИЧЕНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ КАК БАРЬЕР ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	67
<i>Чемодурова М.А., Сабирзянов Д.Р.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА	70
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	74
<i>Швалева А.А., Корнилова Ю.А.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК СТУДЕНТОВ	77
<i>Шулаков А.В., Скукин Н.К.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ	79
<i>Эргашева О.В., Кузнецова Г.П.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И БЛОГОВ В ИНТЕРНЕТЕ С ЦЕЛЬЮ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	82

**Секция 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

<i>Абуляйла Д.Х., Сарвартдинова Р.Г.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	86
<i>Гайнутдинов А.М., Титова Е.Б.</i> ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК НА СТАБИЛЬНОСТЬ РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ	89
<i>Гибадуллина А.Р., Сарвартдинова Р.Г.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	92
<i>Дмитриев А.В., Покровская Т.Ю.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ	94
<i>Зайцева Ю.В., Петрова Т.Н.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	97
<i>Зарипов А.Р.</i> (Научный руководитель: <i>А.С. Попов</i>). ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БЕЙСБОЛ-5 НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	100
<i>Илькин И.Р., Титова Е.Б.</i> CROSSFIT КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВКИ	102
<i>Ларина О.В.</i> ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВУЗЕ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	104
<i>Попованова Н.А., Кравченко В.М., Зоммер В.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	108
<i>Сидоров М.И., Сарвартдинова Р.Г.</i> ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ	110
<i>Скворцова С.О.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ: ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ	112
<i>Тимофеева В.Н., Огиенко К.А.</i> СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	117
<i>Титаренко А.А., Маметова О.Б., Аверкова А.В.</i> ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ	118
<i>Уланова А.А., Сарвартдинова Р.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСАНКУ ЧЕЛОВЕКА	121
<i>Шафигуллина А.М., Нагматуллина Л.К.</i> УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ОПЫТ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	123
<i>Шерстобитов Р.А., Покровская Т.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	126

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

<i>Беспалова Т.А., В.Е. Ильин.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	130
<i>Гавва М.А., Соколова М.В., Плаксина Н.В., Смирнова Е.В., Акулова Т.Н.</i> ФКИС: РЕАЛИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	133
<i>Гребнева Д., Козлова А.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ГИПОКСИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	136
<i>Семенов А.А., Шнайдер М.Г., Урмаев А.Н.</i> ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	139
<i>Товкалева Е.В., Насырова Г.Х.</i> ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	141
<i>Фатыхова Е.Н., Покровская Т.Ю.</i> ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА	144
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ВАЖНОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА	147
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ВАЖНОСТЬ МОНИТОРИНГА РОСТА У СПОРТСМЕНОВ	150
<i>Хабибуллина И.З.</i> СВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И КРОВИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	153

Секция 4. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ

<i>Валиева А.И., Титова Е.Б.</i> ГТО – СТУПЕНЬ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ	158
<i>Домнин Е.В., Русяйкина А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ	161
<i>Игошин Я.Е., Покровская Т.Ю.</i> ВНЕДРЕНИЕ ВФСК «ГТО» В ВУЗАХ	164

Секция 5. МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

<i>Иваськевич А.Р., Сабирзянов Д.Р.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	168
<i>Павленкович С.С., Шкирман Е.И.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	170
<i>Резяпова С.М., Нагматуллина Л.К.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РЕГБИ В ПОСТКАРАНТИННЫЙ ПЕРИОД	173
<i>Федорова Ю.Д., Петрова Т.Н., Шиленко О.В.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У СТУДЕНТОК	176

<i>Филясова В.И., Покровская Т.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ РОССИИ	179
<i>Щербатенко М.В., Тагаков Н.Е.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ	182

**Секция 6. ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯМИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА**

<i>Кулыгин К.Д., Иванов И.О.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>). АНАЛИЗ СЕКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	186
<i>Рахматуллина А.О.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>). ОСОБЕННОСТИ СЛИЯНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ	190
<i>Самышева Е.Ю., Юрин Е.А.</i> ЭКОНОМИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ОБЪЕКТОВ РОССИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА	193
<i>Сахибуллин Р.Н., Шайхиева А.Ф.</i> СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖНЫЙ СУД В ГОРОДЕ ЛОЗАННА	195
<i>Семкина В.И., Санников М.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТОР БЛАГОСОСТОЯНИЯ РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	198
<i>Штатнова О.К., Юсупов А.Р.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>). ПРОБЛЕМЫ СОКРАЩЕНИЯ ЧАСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	201
<i>Юсупов А.Р., Штатнова О.К.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>). НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСТВА В РТ	203

**Секция 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

<i>Гашигуллин Д.А., Галяутдинов Р.Р.</i> РОЛЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	206
<i>Гвоздев А.А., Кузнецов М.Р., Салмова А.И.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ К МАСОЧНОМУ РЕЖИМУ	209
<i>Гончаров А.Э., Салмова А.И.</i> ВЛИЯНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ	212
<i>Золина У.В., Галяутдинов Р.Р.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	214

<i>Мясников Н.А., Крылова Е.В.</i> АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СПО И ИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	217
<i>Раузетдинова Г.А., Костяева С.С., Пискунова З.А.</i> ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КОЛЛЕДЖА.....	220

**Секция 8. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ:
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

<i>Артемьева В.Ю.</i> МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО УРОВНЮ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ	224
<i>Ахметшина Л.И.</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ В СТОЙКЕ НА РУКАХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	228
<i>Борисова А.А.</i> СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	232
<i>Валекжанина О.И.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	235
<i>Вафин Р.Р., Галяутдинов М.И.</i> СТОИМОСТЬ ЗАБИТЫХ И ПРОПУЩЕННЫХ ГОЛОВ В ОЧКАХ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ЗА ПЕРИОД 1999 – 2019 ГОДОВ.....	238
<i>Галева К.Р., Коновалов И.Е.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДБОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К ВЛИЯНИЮ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	241
<i>Говорун Р.А., Назаренко А.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОМОЩЬЮ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА	245
<i>Иванова В.Д., Семенова Г.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	248
<i>Кайгулова Э.А.</i> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ II ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	251
<i>Карпенко А.М.</i> СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19: ВЫВОДЫ И ПРОГНОЗЫ	254

<i>Каун В.А., Макарова В.А.</i> ОБОСНОВАНИЕ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ПЛОВЦОВ	257
<i>Колесникова О.Б., Петрова Л.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	262
<i>Лукина В.А., Фонарева Е.А.</i> СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ	265
<i>Петрищева Е.А., Мавлиев Ф.А.</i> РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В СВЯЗИ С НОВЫМИ УСЛОВИЯМИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19	267
<i>Сафиканова Ю.Р., Назаренко А.С.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПРЫЖКОВОЙ СПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТЫ	270
<i>Сафина А.М., Фонарева Е.А.</i> АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ТРУДНОСТЕЙ ТЕЛА С УЧЕТОМ ТРАВМИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	274
<i>Смирнов И.В., Фаткуллов И.Р.</i> ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ	277
<i>Степанова Н.П.</i> АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТЕННИСИСТОВ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	280
<i>Фатхутдинов И.И., Мисбахов А.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАРУБЕЖНЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	283
<i>Хабибрахманов Р.И., Неверова Е.В., Даутова А.З.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ С УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ГИПОКСИИ У СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	287
<i>Шеменова Е.А., Семенова Г.И.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	290

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
VII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

г. Казань, 14 – 15 мая 2021 г.

*Статьи воспроизводятся с оригиналов, представленных авторами,
и издатель не несет ответственности за содержание статей*

Ответственный за выпуск В.Н. Милёхин
Компьютерная верстка и дизайн обложки – Н.Н. Семёнова

Подписано в печать 12.05.21.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 18,88. Тираж 100 экз. Заказ А48.

Издательство КНИТУ-КАИ
420111, Казань, К. Маркса, 10

ISBN 978-5-7579-2543-1



ДЛЯ ЗАМЕТОК