

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 VI
Международной научно-практической конференции

Казань, 13-14 ноября 2020 г.

УДК 796(072)
ББК 75
Ф 48

Ф 48 **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. – 728 с.

ISBN 978-5-7579-2498-4

Материалы VI 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., канд. 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 978-5-7579-2498-4

© Авторы, указанные в содержании, 2020
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2020

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ
VI 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 лучших технических университетов России.

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

Принятое название конференции предполагает обсуждение и анализ усилий, прилагаемых государством, с точки зрения студенческой молодежи.

В Российской Федерации принимаются значительные усилия по улучшению физического воспитания молодежи. Подведены итоги реализации программы развития физкультуры и спорта «Стратегия 2020». В настоящий момент формируется новая программа, 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 министром спорта и министром образования РФ. Главными целями всех программных документов являются расширение возможностей молодежи и 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 обсуждаться на заседаниях Вашей 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.

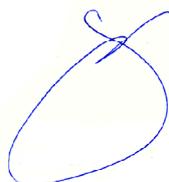
В КНИТУ-КАИ студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» стал одним из лучших в Ассоциации студенческих спортивных клубов России по организации массового спорта. Ежегодно в мероприятиях клуба принимают участие тысячи студентов университета, проводятся соревнования и на Кубки ректора, комплексные спартакиады 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, Молдовы, Украины, что делает работу конференции еще более интересной и полезной.

Уверен, 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.

Желаю всем участникам конференции – студентам, молодым ученым, преподавателям и спортивным организаторам творческих успехов и спортивных достижений.

Ректор

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop with a smaller loop at the top, resembling a cursive 'G' or 'H'.

А.Х. Гильмутдинов

ПЛЕНАРНОЕ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.Н. Яблонская

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

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, сложившиеся в университетах России по внедрению массового спорта в активную студенческую жизнь наряду с регулярными соревнованиями студенческого спорта. Отмечается, что появление студенческих спортивных клубов позволило молодежи включиться в спортивную жизнь на фестивальных мероприятиях без ограничения спортивного уровня. Показывается, что такой подход к расширению количества участников студентов в массовых соревнованиях позволит решить поставленные задачи принятой правительством Стратегии по развитию физкультуры и спорта в России.

Ключевые слова: проблемы, университеты, массовый спорт, студенческие спортивные клубы, спортивные фестивали, мероприятия. Стратегия, развитие, физическая культура.

Введение. В 2020 году заканчивается реализация большой национальной программы по развитию физической культуры и спорта в России «Стратегия – 2020». Которая была принята в 2009 году правительством после обсуждения на совместном заседании Государственного совета России и Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта. Главной целью Стратегии было признано – создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом. Для студенческой молодежи заявлена цель – увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 %.

Очевидно предполагалось, что большинство молодежи в этом возрасте учится, имеет достаточное здоровье для регулярного посещения уроков физкультуры и, хотя бы два раза в неделю, регулярно выходит на спортивные площадки и в спортивные залы. Этот параметр и входил в определение «систематически».

В октябре 2020 года прошло заседание Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту, на котором подведены итоги реализации «Стратегии – 2020». В своем отчете министр спорта РФ доложил, что не все цели достигнуты, хотя количество занимающихся спортом жителей в целом по стране увеличилось в 2,5 раза, остаются проблемы в координа-

ции работы системы спорта и образования. Для высшей школы эта проблема становится особенно актуальной в связи с постоянными реформами и новыми стандартами.

Целью работы является рассмотрение вопроса развития массового спорта среди студенческой молодежи в вузах и привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом вне учебного расписания.

Обсуждение результатов. В 2019 году в университете проведено анкетирование первокурсников с целью определения мотивации к тем или иным занятиям физкультурой или спортом во время учебы в университете [1]. Около 15 % студентов предпочитают активно заниматься спортом в рамках секций спортивного клуба, а 20 % не рассматривают физкультуру, как необходимую часть высшего образования. Конечно, большинство студентов хотели бы заниматься спортом в соответствии со своими возможностями физического здоровья и расписанием свободного времени. Большинство студентов занимаются только в рамках учебного расписания, в том числе и скептически настроенные, то есть два раза в неделю.

К сожалению, по новому федеральному стандарту образования на практические занятия по физкультуре количество часов уменьшилось и остановилось на уровне 1,5 часов в неделю на трех курсах. Это показатель, конечно, не являлся целью национальной Программы.

Тем не менее, массовый спорт во многих вузах остается приоритетным направлением по привлечению молодежи к занятиям физическими упражнениями и повышения двигательной активности. Уже давно общество стало искать новые формы стимулирования молодежи к активным занятиям спортом в параллельном к основному расписанию времени.

Сложившаяся форма привлечения к спорту через спортивные секции всегда ограничивала количество участников некоторыми квалификационными требованиями. Для не имеющих спортивного опыта стали проводиться различные массовые мероприятия – день бегуна или лыжные кроссы, собиравшие большое количество участников, одновременно по всей стране. Однако комплексных соревнований с неограниченным количеством желающих не проводилось, даже в регионах или в отдельных университетах.

В 90-е годы, в России был разработан новый гуманистический проект под названием «СПАРТ». Данное название не связано с древнегреческим городом Спарта. Оно придумано автором проекта и расшифровывается как аббревиатура из слогов английских слов: «**S**port» – спорт и «**A**rt» – искусство, и получило название «Спартианское движение». Автор проекта – проф. В.И. Столяров [2] обозначил целью спартианства не победа любой ценой и результаты на пределе возможностей, а самораскрытие, реализация талантов и способностей каждого человека, проведение мероприятий по продвижению и реализации культурного потенциала спортивных соревнований. Спартианство нашло поддержку в ряде регионов России, но всеобщего признания так и не получило

В 2013 году по инициативе Президента РФ были внедрены в структуры университетов студенческие спортивные клубы, которые должны были организовывать массовые соревнования среди студентов, не ставя задачи достижения серьезных спортивных результатов, но, тем не менее, позволяли включить в молодежную среду соревновательный мотивационный фактор. Новые студенческие соревнования стали финансироваться через молодежные организации, а не через физкультурно-спортивные.

Студенческий спортивный клуб КНИТУ-КАИ «КАИ-Зилант» функционирует с ноября 2013 года с момента создания Ассоциации студенческих спортивных клубов России. «КАИ-Зилант» одним из первых вступил в Ассоциацию и является одним из лидеров по развитию массового студенческого спорта в стране. С этого времени развитие студенческого спорта получило новый вектор в направлении привлечения широких масс студентов к занятиям спортом. Деятельность спортивных клубов, как структурных подразделений, должна была

тоже измениться. Формально спортивный клуб КАИ и студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» одна организация, но студенческий спортивный клуб это сообщество активных студентов, которым интересно работать в сфере спорта и развивать это направление в своем родном университете. Уже 7 лет университет реализует массовые соревнования среди студентов в виде различных кубков, соревнований по уличным видам спорта открытых турниров с привлечением всех желающих. Студенты объединяются в команды, придумывают свои названия, с увлечением выясняют победителей, а проигравшие получают сувениры, пьют чай с фастфудом и болеют за своих друзей.

Соревнования на Кубки Ректора и в открытых первенствах проводятся по системе «Создай команду своей мечты». Команды собираются в свободном порядке, с одним условием от организаторов с лимитом по числу членов сборных команд по видам спорта. Данное условие помогает сбалансировать спортивное мастерство всех команд и дополнительно привлечь большее количество участников. Ежегодно эти мероприятия собирают большое количество команд и участников. Например, в 2019 году на соревнования по мини-футболу собралось более 30 команд (250-270 участников), по волейболу 45 команд (350 участников), по баскетболу 3x3 102 команды (более 400 участников). В 2018 году в КАИ был поставлен абсолютный рекорд среди всех студенческих спортивных клубов России в рамках Ассоциации студенческих спортивных клубов, на соревнования по баскетболу 3x3 собралось 126 команд и более 500 участников. Для соревнований в рамках одного вида спорта более 500 человек при 7000 очных обучающихся это большая заслуга организаторов [3].

Студенческие спортивные клубы, объединившись в Ассоциацию, получили широкую поддержку в Федеральном Агентстве по делам молодежи и стали финансироваться на регулярной основе. Ежегодно проводятся фестивали студенческих спортивных клубов, в 2020 году такой фестиваль прошел в Казани.

Несмотря на ограничения, связанные с карантинными мерами, в соревнованиях приняли участие около 2500 студентов из 185 вузов и 14 ссузов, представляющих 63 субъекта Российской Федерации. В состав команд вошли студенты вузов, а также команды ссузов. Организаторами фестиваля выступили Министерство спорта РФ, общероссийская общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», Министерство спорта Республики Татарстан при поддержке Министерства науки и высшего образования РФ, Министерства просвещения РФ и Федерального агентства по делам молодежи.

Заключение. На примере проведения подобных массовых комплексных мероприятий при объединении усилий заинтересованных организаций, как из системы спорта, так и системы образования можно надеяться, что такая форма развития массового спорта в образовательных учреждениях может реально увеличить процент вовлеченности молодежи к систематическим занятиям спортом. Именно о важности такого объединения говорил Министр спорта России на прошедшем недавно Госсовете по физической культуре и спорту при Президенте РФ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акишин, Б.А. Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.Д. Иванова // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 21 – 23.

2. Столяров, В.И. Теория и методология современного физического воспитания / В.И. Столяров. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2015.

3. Акишин, Б.А. Современные тенденции развития массового спорта в вузах России / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.А. Зайнеев, В.В. Головина // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 30 – 34.

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MASS SPORT IN HIGH SCHOOL

B.A. Akishin, R.A. Yusupov, A.N. Yablonskaya

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

Abstract. The article examines the problems that have developed in the universities of Russia on the introduction of mass sports into active student life, along with regular student sports competitions. It is noted that the emergence of student sports clubs allowed young people to get involved in sports life at festival events without limiting their sports level. It is shown that such an approach to expanding the number of student participants in mass competitions will allow solving the set tasks of the Strategy for the development of physical culture and sports in Russia adopted by the government.

Key words: problems, university, mass sports, student sports clubs, sports festival events, Strategy, development, physical culture

ОСОБЕННОСТИ УЧЁТА ПОЛИМОРФИЗМОВ ГЕНОВ АСТN3 И АСЕ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

М.К. Данелян, Ф.Р. Зотова

(ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье проведён анализ ведущих физических качеств для достижения высоких результатов в дзюдо, выявлены соответствующие этим физическим качествам гены и их полиморфизмы.

Ключевые слова. Дзюдо, спортивный отбор, гены, полиморфизмы, физические качества.

Актуальность. На сегодняшний день дзюдо является очень популярным и массовым видом спорта, число занимающихся растёт с каждым годом по всему миру. Как и в любом другом виде спорта, процесс привлечения новых спортсменов происходит по традиционной схеме. Для детей проводят показательные выступления, приглашают известных чемпионов для бесед с юными кандидатами на прием в секцию.

Как известно у любого вида спорта есть свои, свойственные только ему, критерии спортивного отбора, для баскетболистов и волейболистов важен рост и длина рук, при отборе тяжелоатлетов учитывают преобладание быстрых мышечных волокон над медленными и т.д.

Борьба дзюдо имеет ряд особенностей, которые отличают этот вид спорта от других, соответственно и критерии спортивного отбора должны быть адаптированы к этим особенностям для наиболее эффективной подготовки будущих чемпионов. К таким особенностям относят:

1) большое разнообразие технических приёмов и вариативность их применения во время ведения соревновательной борьбы, что предъявляет высокие требования к нервно-мышечному аппарату спортсмена;

2) ярко выраженный скоростно-силовой характер как проведения технических приёмов в дзюдо, так и ведения соревновательного поединка в целом, что обуславливает определенное соотношение быстросокращающихся и медленно сокращающихся мышечных волокон в пользу первых;

3) продолжительность соревновательного поединка, время которого в некоторых случаях может быть продлено на неограниченный срок, предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и кислородтранспортной системам организма.

Естественно, ряд показателей, которые выражают уровень развития вышеперечисленных систем, можно увеличить с помощью специальных тренировочных программ. Однако, для достижения высоких спортивных результатов недостаточно средних показателей у спортсмена. В связи с высокой конкуренцией на международном уровне у победителей Чемпионатов Мира и Олимпийских игр наблюдаются незаурядные физиологические показатели ведущих систем.

Внедрение специальных генетических тестов по обнаружению выявленных аллелей позволит избежать ряда проблем, к которым относятся:

- 1) травматизм, возникающий в виду несоответствия нагрузок особенностям организма;
- 2) потеря времени от занятия «не подходящим» для индивида спортом;

3) урон по престижу и репутации вида спорта в виду, снижения результативности спортсменов, травматизму и иным негативным последствиям.

Наряду с классическими мероприятиями спортивного отбора, такими как: вступительные испытания кандидатов, контрольно-переводные нормативы, проведение диспансеризации и т.д., существует необходимость генетического отбора, для выявления изначально одарённых детей с подходящим генотипом для данного вида спорта. Значимость такого отбора трудно переоценить, ведь для достижения высоких результатов в дзюдо, применяют интенсивные методы тренировки в больших объёмах, которые для генетически-одарённого спортсмена пойдут на пользу и вызовут оптимальную ответную реакцию организма, в то время как для спортсмена с неподходящим генотипом могут быть вредными и опасными. В связи этим возникает вопрос, по каким генетическим критериям можно определить степень соответствия испытуемого к требованиям вида спорта дзюдо?

Цель исследования – обосновать особенности учета полиморфизмов генов ACTN3 и ACE при отборе юных дзюдоистов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, высокие спортивные результаты спортсмена в большей мере, обусловлены показателями таких физических качеств как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Для точного выявления подходящих для дзюдоиста аллелей в геноме индивида, рассмотрим наиболее важные физические качества в дзюдо.

По мнению специалистов из Министерства спорта ранжирование физических качества дзюдоиста выглядит следующим образом (1 – незначительное влияние, 3 – значительное влияние) [5]:

- 1) скоростные способности – 3;
- 2) мышечная сила – 3;
- 3) выносливость – 3;
- 4) координационные способности – 3;
- 5) вестибулярная устойчивость – 2;
- 6) гибкость – 2;
- 7) телосложение – 1.

Согласно данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам, проведённого Ф.Р. Зотовой и Г.Ф. Хамидуллиной «выявлено, что специальная выносливость является наиболее значимым качеством для детей, занимающихся единоборствами (52,3%), на втором месте – ловкость (30,9 %) и быстрота (28,5 %), на третьем – сила (16,6 %)» [4]. Однако, в ходе анализа литературы ими было выявлено расхождение во мнениях относительно ведущих физических качеств дзюдоиста. Так Caput P.D. и Krstulovic S. считают, что эффективность соревновательной деятельности юных дзюдоистов зависит прежде всего от уровня развития взрывной силы, координации и мышечной выносливости, которые лежат в основе механизма регуляции силы [6].

При сопоставлении данных социологического опроса и мнений специалистов обнаруживаются совпадения в значимости выносливости, силы и скоростных способностях, отметим, что скоростно-силовые способности являются совокупным проявлением составляющих физических качеств и обусловлены их уровнем развития.

Согласно исследованиям И.И. Ахметова, специальная выносливость, мышечная сила и скоростные способности преимущественно обусловлены генотипом индивида, в то время как развитие координационных способности преимущественно зависит от средовых факто-

ров. Таким образом, наша задача выявить подходящие для дзюдоиста аллели гена быстроты, специальной выносливости и силы [2].

Согласно данным отечественных и зарубежных исследователей, ген альфа-актинина 3 (ACTN3) кодирует белок, экспрессия которого происходит исключительно в саркомерах быстрых гликолитических мышечных волокон [3]. Именно эти волокна скелетной мышцы обеспечивают быстрые и мощные сокращения. Существует несколько вариантов наличия гена альфа-актинина, отличающихся друг от друга количеством T аллелей, однонуклеотидная замена C/T в гене ACTN3 вызывает замену аргининового кодона (R577) на стоп-кодон (X), а наличие в геноме двух T-аллелей приводит к полному отсутствию белка альфа-актинина 3 в гликолитических волокнах. Отсутствие альфа-актинина 3 не сопровождается исчезновением быстрых гликолитических волокон из состава мышцы. В таких волокнах наблюдается повышение количества NADH-тетразолий редуктазы (NADH-TR) и сукцинатдегидрогеназы (SDH) – маркеров аэробного метаболизма, а T-аллель повышает аэробную выносливость спортсмена и предпочтителен для стайеров [1, 7, 8].

При анализе биомеханического рисунка соревновательного поединка дзюдо, мы приходим к выводу о наличии как напряжённых периодов встречи, так и более спокойных. Это связано со спецификой правил соревнований и манерой ведения борьбы спортсменом. Так же присутствует достаточно большой разброс в длительности поединка, дело в том, что по правилам дзюдо соревновательная встреча может длиться как 1 минуту (или менее), так и 10 минут (или более). Это связано с тем, что для окончания встречи необходимо наличие у одного из спортсменов оценки технического действия. Такие технические и временные факторы предъявляют требования к выносливости спортсмена более универсального характера, чем, например, у спринтера или у стайера, где результат зачастую связан с односторонней адаптированностью спортсмена. Таким образом, учитывая специфику протекания поединка и требованиям к сократительной способности мышечных волокон спортсмена, наиболее подходящим вариантом гена альфа-актинина 3 является тот, в нуклеотидной цепи которого присутствует либо одна T-аллель, либо T-аллель полностью отсутствует. В пользу такого выбора выступает фактор ограничения мощностных движений в мышцах наличием двойной T-аллели, как было отмечено выше, аэробные возможности организма важны для дзюдоиста, однако согласно специфике проведения технических приёмов, отсутствие скоростно-силового компонента в движении приведёт к резкому снижению его эффективности [2].

Следующим генетическим маркером, влияющим на проявление исследуемых физических качеств является инсерционно-делеционный (I/D) полиморфизм гена ангиотензин-превращающего фермента (ACE). Подобно предыдущему гену, существует несколько вариантов проявления этого генетического признака. I-аллель ассоциирован с повышенными аэробными возможностями спортсменов, а D-аллель – с лучшими скоростно-силовыми возможностями. Функциональная составляющая этого заключается в том, что ACE входит в состав двух гормональных систем, регулирующих давление и объём крови: ренин-ангиотензиновой (превращение неактивного ангиотензина I в активную форму – ангиотензин II путём отщепления конечного пептида) и кинин-калликреиновой (разрушение брадикинина на неактивные фрагменты). Данный фермент участвует в вазоконстрикции и повышении кровяного давления [2].

В данном случае, исходя из нашего вышеописанного анализа специфики поединка в дзюдо, есть основания полагать, что наиболее подходящим вариантом гена ACE является его структура с наличием одного I-аллеля или с наличием двух D-аллелей.

Частичное подтверждение разрабатываемой нами гипотезе отражено в результатах исследования Э.А. Бондаревой и соавторов на предмет наличия различных полиморфизмов гена ACTN3 и ACE у единоборцев разного профиля [3]. Наиболее близким к дзюдо по структуре вида спорта

из исследуемых является самбо. Результаты исследования показали, что наличие гена ACTN3 CC и ACTN3 TC составило 37,1 и 49,1 %, а наличие гена ACE DD и ACE ID 21,5 и 55,7 % соответственно среди всех испытуемых из исследуемой группы самбистов (167 человек).

По мнению ряда авторов, спортивным играм присущи кратковременные скоростно-силовые высокоинтенсивные нагрузки с развитием общей выносливости [1, 2, 7]. Поэтому для достижения высоких результатов предпочтительно преобладание в скелетной мускулатуре быстрых мышечных волокон, обеспечивающих мощные кратковременные сокращения. На основании этого факта, в учебных пособиях по спортивной генетике нередко отождествляют понятие подходящего для высоких спортивных результатов варианта аллелей полиморфизма ACTN3 и ACE генов у единоборцев и представителей игровых видов спорта. Аргументируя это неравномерным распределением мышечных усилий во время работы.

Так, согласно данным исследования Е.Я. Костиной и соавторов частота встречаемости полиморфизмов TT и CT гена ACTN3 среди 219 индивидов представляющих различные игровые виды спорта составила 42,2 и 46,8 % соответственно, что даёт нам право полагать о наличии корреляционной связи между исследуемыми физическими качествами и конкретными участками генома индивида [9].

Заключение. На основе анализа литературы выявили, что основными физическими качества для юного дзюдоиста являются: выносливость, сила, скоростные и скоростно-силовые способности. При сопоставлении вышеперечисленных физических качеств с соответствующими участками генома человека, было установлено соответствие аллелей TT и CT генов ACTN3 и ACE ведущим в дзюдо физическим качествам. Наличие у индивида вышеперечисленных генетических маркеров является основанием для занятий дзюдо с перспективой достижения высоких результатов.

Выявлено, что для достижения высоких спортивных результатов и выступлений на уровне сборной команды страны необходимо производить генетический анализ для выявления вышеперечисленных полиморфизмов генов ACTN3 и ACE.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахметов, И.И.* Молекулярная генетика спорта: монография / И.И. Ахметов – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.: ил.
2. *Ахметов, И.И.* Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта / И.И. Ахметов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7(65). – С. 3 – 6.
3. *Бондарева, Э.А.* Спортивный отбор в различных видах единоборств на примере полиморфных систем генов ACE и ACTN3 / Э.А. Бондарева, Е.З. Година, Гундэгмаа Лхагвасурэн, А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 94 – 97.
4. *Зотова, Ф.Р.* Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф.Р. Зотова, Г.Ф. Хамидулина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – № 3. – С. 33 – 40.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13.09.2017, регистрационный № 48149)
6. *Caput, P.D.* Impact of Biomotor Dimensions on Efficiency of Young Judoka / P.D. Caput, S. Krstulovic // Collegium antropologicum. – 2013. – Vol. 37. – Iss. 1 – Pp. 87 – 92.

7. *Jones, A.* Human performance: a role for the ACE genotype? / A. Jones, H.E. Montgomery, D.R. Woods // *Exercise and sport sciences reviews* – 2002. – Vol. 30. – Iss. 4 – P. 184 – 190.
8. *Kikuchi, N.* Higher frequency of the ACTN3 R allele + ACE DD genotype in Japanese elite / N. Kikuchi, S.K. Min, D. Ueda, S. Igawa et al. // *Journal of strength and conditioning research* – 2012. – Vol. 26 – Iss. 12 – Pp. 3275 – 3280.
9. *Kostina, E.Ya.* Polymorphism of *r577x* gene *actn3* in belarusian sportsmen specializing in game sports / E.Ya. Kostina, L.S. Sosna, S.B. Melnov // *Здоровье для всех.* – 2018. – № 2. – С. 37 – 41.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБЛАСТИ СПОРТА

О.О. Петрова

Научный руководитель: *А.В. Новаковская*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье проанализирован спорт с точки зрения предпринимательской деятельности, а также описана важность регистрации своих интеллектуальных прав спортсменами.

Ключевые слова: предпринимательская деятельность, интеллектуальная собственность, патентование, спортивная карьера, защита результатов интеллектуальной деятельности.

Современный спорт сегодня все чаще воспринимается как бизнес: финансирование государством, спортивные бренды, рекламные кампании, спонсорство и партнерство с известными спортсменами.

На сегодняшний день физической культуре и спорту в жизни общества уделяется огромное внимание. Спорт становится культурой укрепления здоровья, способом общения и активного досуга, а также антипропагандой вредным привычкам. С каждым днем всё больше людей популяризируют здоровый образ жизни, начиная с физических нагрузок и гимнастики, заканчивая участием в различных спортивных мероприятиях. Профессиональный спорт превратился в целую индустрию, а спортсмены набирают огромную популярность, благодаря СМИ и социальным сетям.

Стоит отметить, что большинство профессиональных спортсменов в пик своей карьеры стараются открыть свой бизнес: спортивные залы, магазины спортивных товаров и т.п. Связано это с тем, что профессиональная карьера – дело временное, для разных видов спорта период карьерного роста неодинаков. Конечно, достаточно сложно придумать что-то инновационное в спорте, к тому же приносящее хороший доход: сегодня рынок перенасыщен различными товарами и услугами. Однако самым амбициозным предпринимателям это удается.

Одним из примеров успешной реализации своей предпринимательской деятельности, помимо спортивной карьеры, может служить чемпион мира, призер олимпийских игр гимнаст Никита Нагорный [5]. За последние несколько лет гимнаст открыл свой спортивный гимнастический зал, большинство тренеров которого составляют олимпийские чемпионы. Кроме этого, он разработал и выпустил в продажу гимнастические снаряды для дополнительных тренировок в домашних условиях. Их могут использовать не только профессиональные спортсмены, но и другие любители спорта, занимающиеся своей физической подготовкой. Каждый человек, занимающийся любым видом спорта, самодисциплинирован и старается поддерживать себя в хорошей физической форме. Но, к сожалению, большинство видов спорта предполагают тренировки только в специализированных местах. А созданные гимнастом инновационные гимнастические снаряды помогают оптимизировать процесс тренировки,

так как они могут использоваться не только в спортивных залах, а еще в домашних условиях и других подходящих местах.

Любой предприниматель нацеливается на прибыль, открывая бизнес, поэтому старается использовать различные инновационные идеи, дабы индивидуализировать его, создавая тем самым условия для его конкурентоспособности. Но создавая и внедряя подобные уникальные изобретения, предприниматели нуждаются в юридической защите данных инновационных объектов, чтобы защитить себя от заимствования и плагиата со стороны конкурентов. Интеллектуальная собственность в спорте может быть представлена различными объектами, как то: изобретения, полезные модели, промышленные образцы, товарные знаки, фирменные наименования, коммерческие обозначения, торговые марки, спортивные мероприятия и выступления спортсменов как художественные произведения, текстовые произведения и произведение дизайна, объекты архитектуры как объекты авторского права, музыкальные произведения в публичном исполнении (гимн команды и т.п.), программы для ЭВМ (программы для фиксации соревнований), а также базы данных (результаты чемпионата, персональные данные) [3].

С каждым годом интеллектуальные права на вышеперечисленные объекты интеллектуальной собственности приобретают все большее значение в спорте, и связано это с ростом коммерциализации спортивных мероприятий. Для большинства спортсменов и организаторов данных мероприятий спорт – не только трудовая деятельность, но и сфера возможностей для развития бизнеса [2]. Так, например, спортивные команды по командным видам спорта, олимпийские чемпионы и спортсмены создают свои бренды по их названиям и логотипам. Например, олимпийская чемпионка Елена Исинбаева подала в Роспатент заявку на регистрацию товарного знака «Исинбаева». Заявка предполагает регистрацию по 15 классам Международной квалификации товаров и услуг, среди которых парфюмерно-косметические товары, ювелирные изделия, напитки, одежда и обувь. Помимо этого, гимнастка Алина Кабаева подала заявку на регистрацию своего имени в качестве бренда. На спортсменку зарегистрировано около 10 товарных знаков, включая товарный знак на ее фотографию. Позже она подавала заявку на регистрацию бренда «Кукла Алина», под которым планировалось выпустить подарочные куклы. Фигуристке Алине Сотниковой предложили назвать в её честь спортивную школу [4]. Этот ряд примеров можно продолжить. Анализируя их, важно отметить, что «включаясь» в процесс коммерциализации, правообладатель должен предпринять все необходимые действия (например, своевременную и надлежащую регистрацию своего объекта интеллектуальной собственности, заключение соответствующих договоров на передачу интеллектуальных прав и т.п.) для реализации своего права на защиту в случае возникновения нарушений со стороны третьих лиц.

Таким образом, можно сделать вывод, что для того чтобы предприниматель, использующий результаты интеллектуальной деятельности, не терял свою прибыль, автору или правообладателю необходимо запатентовывать свои изобретения и разработки. Законодательство в зависимости от использования видов интеллектуальных прав предоставляет несколько возможных средств защиты объектов интеллектуальной собственности. Так, по нашему мнению, наиболее подходящим вариантом для спортсмена Никиты Нагорного является защита его разработок в качестве изобретения или полезной модели, то есть защита посредством института патентного права. Конечно, на первый взгляд, может показаться, что в этой ситуации можно было бы использовать механизм «ноу-хау» (секрета производства), но это только на первый взгляд. Под секретом производства понимают сведения любого характера о результатах интеллектуальной деятельности в научно-технической сфере и о способах осуществления профессиональной деятельности, имеющие коммерческую ценность вследствие неизвестности их третьим лицам, если к таким сведениям у третьих лиц нет свободного доступа на законном основании и обладатель таких сведений принимает разумные меры для соблюдения их

конфиденциальности, в том числе путем введения режима коммерческой тайны [1]. Но данное решение не подходит для предпринимателя, потому что основной целью любого бизнеса является получение прибыли, что не может осуществляться без естественного движения торговли, то есть рекламы, а следовательно, ни о каком секрете производства и речи идти не может. Таким образом, правообладатель, выбирая механизмы и способы защиты своих прав на объекты интеллектуальной собственности, должен определять наиболее эффективные из них.

В заключение можно сказать, что в современном спорте достаточно большое количество объектов связано с интеллектуальной собственностью. Поэтому помимо создания изобретений и инновационных разработок, брендов и продукции, связанной с именем спортсмена, важно помнить, что на данную продукцию необходимо также оформлять интеллектуальные права. Это поможет избежать заимствования фирменного наименования, создания контрафактной продукции третьими лицами, а следственно, прибыль останется у правообладателя, который законодательно будет наделен возможностью защищать свои интеллектуальные права.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский Кодекс РФ. Часть четвертая: от 18.12.2006 N 230 – ФЗ (ред. от 18.07.2019). – [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_64629/f8743d677137889f4c521c9e3e17a5d837ed54bf/, (дата обращения: 15.10.2020 г.)

2. ВОИС. Интеллектуальная собственность и спорт: на стыке интересов. – [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. https://www.wipo.int/ip-outreach/ru/ipday/2019/ip_sports.html, (дата обращения: 13.10.2020 г.)

3. Спортивный бизнес. Торговые марки и нейминг в спортивном бизнесе. – [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sport-business/trademarks-and-naming-in-the-sports-business/>, (дата обращения: 10.10.2020 г.)

4. Спортсмены-бренды. Кто и как зарабатывает на собственном имени. – [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <https://www.kommersant.ru/doc/2960265>, (дата обращения: 15.10.2020 г.)

5. Нагорный Никита Владимирович. РИА «Руспех». Электронное периодическое издание: Российское информационное агентство Руспех. – [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа. <https://ruspek.ru/people/nagornyj-nikita-vladimirovich>, (дата обращения: 15.10.2020 г.)

CURRENT PROBLEMS OF INTELLECTUAL PROPERTY RELATED TO BUSINESS ACTIVITIES IN THE FIELD OF SPORTS

O.O. Petrova

Scientific Supervisor: *A.V. Novakovskaya*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article analyzes sports from the point of view of entrepreneurial activity, and also describes the importance of registering their intellectual rights by athletes.

Key words: business activity, intellectual property, patenting, sports career, protection of intellectual property results.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

И.А. Пермяков, В.А. Уваров, В.Н. Симонов, Ю.Н. Гуров, С.С. Рожнев

*(Московский государственный университет им М.В. Ломоносова,
Москва Россия)*

Аннотация. В работе представлена информация о возможности использования данных электропунктурной диагностики (ЭПД) и миофасциографии для мониторинга физического качества «выносливость».

Ключевые слова: физические качества, выносливость, электропунктурная диагностика, миофасциография.

Актуальность настоящего исследования заключается в том, что 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.

В настоящее время студенты основной медицинской группы, на занятиях по физической культуре имеют право выбрать вид физкультурно-спортивной специализации по своему предпочтению и заниматься им 2 раза в неделю.

В ситуации невысоких физических кондиций, являющихся следствием гиподинамии, студенту непросто выбрать вид специализации. Необходимость преимущественного развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость), определяется избранным видом спорта. Вместе с тем, отдавая предпочтение приоритетному физическому качеству, студент зачастую может не получить высокий результат в соревновательной деятельности за счет недооценки важности других физических качеств. Поэтому на наш взгляд, для достижения необходимого уровня развития физических качеств в течение учебного года целесообразно проводить мониторинг их состояния.

Цель исследования – изучение возможности использования электропунктурной диагностики в качестве дополнительного средства оценки уровня развития физических качеств студентов в процессе их физкультурно-спортивной деятельности.

В 2017-2019 гг. предпринято исследование уровня развития выносливости у студентов 1-го курса МГУ им. М.В. Ломоносова. Результат оценивался по времени бега на 3000 м (юноши). Всего обследовано 243 студента.

Выносливость рассматривается как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000). Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Физическое качество «выносливость» характеризуется уровнем функционирования кардиореспираторной системы, кислородной емкостью крови, запасами энергетических веществ, мощностью аэробных процессов, развитием двигательных и вегетативных функций, а также реактивностью нервно-гуморальных механизмов (Васильева В.В. 1984). Выносливость – это основа физической подготовленности (В.М. Волков, 1987).

Наряду с показателями развития уровня выносливости у студентов регистрировались основные морфофункциональные показатели (рост, вес, ЧСС, АД, ЖЕЛ с расчетом произ-

водных показателей характеризующих состояние кардиореспираторной системы) и физическая работоспособность (степ-тест с расчетом PWC-170), а также уровень развития основных физических качеств. Сила оценивалась подтягиванием на высокой перекладине, скоростно-силовые качества – прыжком в длину с места, быстрота – бегом на 100 м, гибкость – наклоном из положения стоя на скамье. Для проведения донозологической диагностики состояния здоровья студентов проводилась электропунктурная диагностика (ЭПД) при помощи комплекса «Диакомс». Для оценки тонуса и развития мышечных групп использовался метод – миофасциография (Патент № 2424766) [1]. В результате исследования выявлены достоверные корреляционные зависимости результатов бега на 3000 м с показателями общей физической работоспособности по тесту PWC-170, расчетным показателем МПК/кг и физическими качествами: сила (подтягивание), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), гибкость. Выявлена положительная достоверная зависимость выносливости с данными электропунктурной диагностики – меридианом лимфатическая система (ЛС). По интерпретации Лакина В.В. (2003) «... меридиан ЛС контролирует деятельность эндокринной системы и влияет на симпатический отдел вегетативной нервной системы (ВНС)»[2]. Полученные данные свидетельствуют о том, что чем выше тонус симпатического отдела ВНС, тем больше время пробега дистанции.

Метод миофасциография является производным ЭПД, т.к. использует те же значения электропроводности биологически активных точек (БАТ) и применяется для изучения тонуса и степени развития (гипо- гипертрофии) мышц иннервируемых из позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) всего позвоночного столба[1].

Этот метод был использован для оценки состояния мышц до и после физических нагрузок. У группы студентов (25 человек) до и после выполнении степ-теста и после бега на 3 км выявлены достоверные изменения средних значений миофасциограммы, отмечаются однонаправленные изменения – увеличение тонуса группы мышц, иннервируемых из ПДС шейного (CV, CVI, CVII) и в меньшей степени верхнегрудного (ThI) отделов и также повышение тонуса мышц, иннервируемых из поясничного отдела (LI, LII) позвоночника. Достоверные изменения активности ПДС в этих отделах позвоночника обусловлены соответствующей иннервацией мышц, в большей степени работающих при данных нагрузках. [3,4]

Таким образом, при изучении физического качества «выносливость» выявлена достоверная положительная зависимость с электропроводностью меридиана ЛС (лимфатическая система), характеризующего состояние активности симпатического отдела ВНС.

Методика миофасциографии позволяет объективно, т.е. в условных единицах, регистрировать динамику тонуса и гипер- гипотрофию основных мышечных групп человека. Гипертрофия мышц соответствует увеличению силы мышц и характеризует улучшение физического развития молодого человека, а также эффективность организации тренировочного процесса, что косвенно свидетельствует об увеличении выносливости.

На наш взгляд, данная методика может быть использована как дополнительное средство при проведении мониторинга физических качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобков, Г.А. Инновационный метод количественного определения и коррекция функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов / Г.А. Бобков, И.А. Пермяков, В.Н. Морозов, О.Ю. Надинский, В.В. Матов, С.Е. Назаров, И.Г. Бобков // Вестник спортивной науки. – М, 2014. – № 4. – С. 48 – 53.

2. *Лакин, В.В.* Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс»: учебно-методическое пособие / В.В. Лакин. – М.: Изд-во РГМУ, 2003. – 101 с

3. *Пермяков, И.А.* Электропунктурная диагностика – для объективной оценки динамики мышечного тонуса при физической нагрузке у студентов юношей 17-18 лет / И.А. Пермяков // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина, 2019. – С. 187 – 189.

4. *Пермяков, И.А.* Новые подходы к объективной оценке динамики мышечного тонуса у студентов до и после бега на выносливость / И.А. Пермяков, В.Н. Симонов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания; под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019. – С. 700 – 703.

SOME METHODOLOGICAL ASPECTS IN STUDYING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

I.A. Permyakov, V.A. Uvarov, V.N. Simonov, Yu.N. Gurov, S.S. Rozhnev

(M.V. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia)

Abstract. The paper provides information on the possibility of using the data of electropunctural diagnostics and myofasciography for monitoring the physical quality of «endurance».

Key words: physical qualities, endurance, electropuncture diagnostics, myofasciography.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВНЕ СЕТКИ УЧЕБНОГО РАСПИСАНИЯ

Г.А. Гилев^{1,2}, И.Л. Дралло³, А.И. Попков², А.В. Федоров²

(¹Московский педагогический государственный университет, Москва;

²Московский политехнический университет, Москва; ³Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация. В статье рассматривается эффективность физической реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Показано, что выполнение физических упражнений дополнительно к учебному расписанию положительно отражается на состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая реабилитация.

Введение. Не более 2 % студентов специальной медицинской группы (СМГ) за время учебы в высшем учебном заведении переводятся в подготовительную медицинскую группу (ПМГ). Численность студентов СМГ в период обучения имеет тенденцию к увеличению. Причины данного явления видятся в организации проведения процесса физического воспитания. [1, 2, 3].

Целью исследования явилось обоснование возможности повышения эффективности физической реабилитации студентов СМГ при выполнении ими вне сетки учебного расписания физических упражнений.

Методы и организация исследования включали: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольные тесты, опросные методы педагогические наблюдения, педагогический эксперимент; математические методы обработки результатов.

Со студентами контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) при конкретном (индивидуальном) отклонении в состоянии здоровья. В отличие от них студенты ЭГ дополнительно к учебным занятиям самостоятельно выполняли физические упражнения, направленные на развитие физических качеств и функциональных возможностей, доступных по состоянию здоровья занимающемуся. Объем самостоятельных занятий был в пределах двух-четырёх часов.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении учебного года (2018-19), в котором приняло участие 40 студентов ЭГ и 38 студентов КГ.

Результаты и их обсуждение. Тестирование физической подготовленности студентов ЭГ по завершению педагогического эксперимента выявил существенный достоверный прирост у них результативности относительно данных, зафиксированных в начале эксперимента. По заключению медицинских осмотров за период проведения педагогического эксперимента 23 % студентов ЭГ были переведены в ПМГ. У студентов КГ, по завершении педагогического эксперимента, только у 5 % из их числа зафиксированы положительные сдвиги в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей. Эти положительные

изменения в целом по КГ оказались в большинстве случаев статистически недостоверными. Никто из числа студентов КГ не был переведен в ПМГ. Самостоятельное выполнение физических упражнений вне сетки учебного расписания студентами ЭГ послужили не только для улучшения состояния их здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его резервных возможностей. Свидетельством этого являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

Заключение. Проведенное исследование показало возможность повышения эффективности физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья при выполнении ими вне сетки учебного расписания физических упражнений, подобранных с учетом заболевания.

Занятия по физической культуре со студентами СМГ в рамках учебного расписания высшего учебного заведения не достаточно эффективны для физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гилев, Г.А.* Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с.
2. *Гилев, Г.А.* Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // *Культура физическая и здоровье.* – 2015, № 2 (53). – С. 103 – 107.
3. *Дартау, Л.А.* Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // *Здоровьесберегающее образование.* – 2010. – № 4. – С. 85 – 89.

PHYSICAL REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN THE STATE OF HEALTH WHEN USING ADDITIONAL CLASSES OUT OF THE GRID OF THE ACADEMIC SCHEDULE

Gilev G.A.^{1,2}, Drallo I.L.³, Popkov A.I.², Fedorov A.V.²

(¹Moscow Pedagogical State University, Moscow; ²Moscow Polytechnic University, Moscow; ³Moscow Aviation Institute (National Research University))

Abstract. The article examines the effectiveness of physical rehabilitation of students with disabilities. It is shown that the fulfillment of physical exercises in addition to the curriculum has a positive effect on the health status of students of a special medical group.

Key words: students, health, physical rehabilitation.

СЕКЦИЯ 1

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

УДК 378.1

СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ – КОМПЕТЕНЦИИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Р.А. Юсупов, Р.Т. Бурганов, Б.А. Акишин, Г.А. Закирова

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

Аннотация. В статье рассматривается конфликт между планами правительства по повышению количества регулярно занимающейся физкультурой молодых людей и уменьшением количества учебных часов, выделяемых на практические занятия по физкультуре в вузах. Утвержденные цели государственных образовательных стандартов – формирование компетенций по дисциплине «Физическая культура» в вузах вступает в противоречие с реальными показателями физического развития студентов. Отмечаются возможности согласования формирования требований компетенций и выполнения показателей физического развития среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, университет, федеральный стандарт, компетенция, студент, физическое развитие

Ежегодно спортивная общественность обращается к проблемам снижения физической подготовки молодежи, к снижению показателей здоровья молодежи, к отсутствию эффективной мотивации к регулярным занятиям спортом уже в юношеском возрасте. В университетах России в 2000-е годы введены новые Федеральные стандарты высшего образования, целью каждой дисциплины учебных планов по каждому направлению обучения становится формирование требуемых компетенций в том числе и по физической культуре. В 2018 году Правительство России приняло ряд национальных программ по развитию различных отраслей экономики страны. Не остались без внимания проблемы физической культуры и спорта, так, в национальную программу «Демография» включен проект «Спорт – норма жизни» на срок до 2024 года. Перед спортивной общественностью поставлены задачи: совершенствование системы физического воспитания различных категорий и групп населения; поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО); развитие студенческого спорта на базе образовательных организаций высшего образования. Частое обращение внимания на проблемы физкультуры и массового спорта говорит об актуальности и трудностях реализации принимаемых решений и Постановлений.

Целью статьи является анализ реализации поставленных задач в Национальной программе «Спорт – норма жизни» в университетах РФ с учетом складывающегося противоречия с возможностями нового федерального стандарта образования.

Результаты исследования. Каждый программный документ определяет результирующие показатели от внедрения, главным из которых считается процент населения, приобретенного к активным занятиям физкультурой и спортом. Как правило, успешным считается уровень 80 %. Среди студентов также предполагается, что эти проценты должны выполняться. Но в учебных программах на физкультуру отводится четыре часа занятий в неделю и всего 400 часов за время учебы.

При этом для студентов вузов основным занятием физкультурой остаются занятия по учебному расписанию, которое не направлено на рост времени пребывания студентов на спортивных площадках. Таким образом, новые планы Правительства не становятся новым главным мотивом для увеличения двигательной активности студенческой молодежи и, следовательно, поставленные задачи в Национальной Программе вступают в противоречие с реальными возможностями университетов при организации учебного процесса в рамках Федерального государственного стандарта образования.

Проблему можно сформулировать следующим образом: что является главной целью – формирование необходимых компетенций для более эффективного труда после окончания обучения в вузе или формирование гармонично развитой молодежи в настоящее время? Новые стандарты образования сформулированы с максимальным учетом индивидуальных интересов студентов, в области физкультуры студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта, по которому они смогут совершенствоваться, стимулируется выполнение нормативов ГТО, за получение знака добавляются баллы к результатам ЕГЭ, включили в учебные планы раздел самостоятельной работы.

Из проведенного анкетирования [1] можно видеть, что лишь половина студентов надеется улучшить свои физические показатели или улучшить средствами физкультуры свое здоровье. Другая половина видит в физкультуре средство развлечения и отдыха, то есть не видит в будущем необходимость включения в свой образ жизни занятия физическими упражнениями.

Снижение личных контактов преподавателей физкультуры со студентами, перенос акцентов общения на формирование будущих компетенций, а не на реальные физические показатели – силы, ловкости, быстроты, меняют всю парадигму физического воспитания. Современная физкультура перестала мотивировать интересы студентов к физическим упражнениям на примерах советских спортсменов. Переход на профессиональный спорт, привел молодежь скорее на трибуны стадионов, на развитие клубов болельщиков и фанатов с их субкультурой. Контакты с преподавателями физкультуры не конкурируют с многочисленными спортивными передачами в средствах массовой информации. К сожалению, современное название дисциплины «Физкультура и спорт» изменило традиционное – «Физическое воспитание», поменяло и цели обучения. Введение понятия «компетенции» в систему высшего образования было понятно при формировании профессиональных качеств инженера, но формальный перенос его на предмет «Физическая культура», требует особых критериев результатов, которые могут проявляться в течение всей будущей жизни.

Перенос решения проблем физкультуры на уровень университетов сменил и правила формирования бюджетного финансирования статьи расходов на физическое воспитание. Каждый университет строит свою внебюджетную политику самостоятельно, отсюда возможности реализации зависят от корпоративной договоренности спортивной общест-венности с руководством. Вузы стали участвовать в конкурсах на получение грантов, объявляемых различными Министерствами и организациями. Но финансирование регу-

лярного календаря соревнований, командирование сборных команд вуза, проведение спортивных сборов, приобретение спортивной экипировки и т.д. становится проблемой для вузовского бюджета.

Спорт на всех этапах истории являлся воспитателем и пропагандистом патриотизма и здорового образа жизни, особенно в молодежной среде. Студенческий спорт занимает особое место в структуре спорта. Если успешный спортсмен хочет продолжить спортивную карьеру, он должен сделать выбор: либо тренироваться профессионально под руководством личного тренера (зачастую родителей), либо пойти в физкультурную академию. Поступление в не физкультурный вуз означает остановку в спортивной карьере. Даже при хорошей физической подготовке, ему будет трудно совмещать учебу с поездками на соревнования, получением экипировки и отсутствие тренерского сопровождения. Сегодня трудно найти пример учебы в университетах известных спортсменов, более того многие спортсмены предпочитают тренироваться за границей. Сложившаяся ситуация с отечественным спортом затрудняет находить аргументы для мотивации к занятиям спортом даже на соревнованиях выше уровня массовых мероприятий.

Тем не менее, только живое общение с преподавателем физкультуры способно преодолеть негативное отношение к спорту и найти те пути к молодым людям, чтобы привлечь их к активным занятиям даже на уровне самостоятельных занятий и к соревнованиям на любительском уровне. Сейчас, кстати, существует много возможностей соревноваться с друзьями на самых разных уровнях мастерства. Примером тому может служить ночная хоккейная лига или различные игровые лиги студенческого спорта.

Заключение. Новой целью физического воспитания для студентов может стать развитие физических качеств, обязательное выполнение нормативов ГТО, получение какого-либо спортивного разряда или участие в соревнованиях за сборные курсов или институтов. Зачет получать по рекомендации преподавателя или тренера с указанием его успехов. Физические показатели сила, скорость, выносливость, массовые соревнования на всех уровнях обучения, корпоративный университетский дух и традиции – вот, что требуется получить студенту за время обучения. Эти показатели и лягут в основу его будущей компетенции в области спорта, а незнания правил игры в футбол или участие в волонтерском обслуживании команд мастеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акишин, Б.А.* Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.Д. Иванова // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 21 – 23.

MODERN PARADIGM OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES – COMPETENCIES OR PHYSICAL DEVELOPMENT

R.A. Yusupov, M.M. Bariev, B.A. Akishin, G.A. Zakirova

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

Abstract. The article examines the conflict between the government's plans to increase the number of young people who regularly engage in physical education and reduce the number

of teaching hours allocated for practical physical education in universities. The approved goals of state educational standards – the formation of competencies in the discipline «Physical culture» in universities contradicts the real indicators of students' physical development. The possibilities of coordinating the formation of competence requirements and fulfillment of indicators of physical development among students are noted.

Key words: physical culture, university, federal standard, competence, student, physical development.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Б.А. Акишин, А.Д. Иванова, Р. Авзалова

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования личности во время учебы в университете на занятиях физкультуры. Отмечается, что внедрение в новом стандарте образования требований овладения компетенциями в области физической культуры и спорта с учетом индивидуальных интересов студента и с широким внедрением в учебный процесс самостоятельной работы, позволяет в большей степени включать воспитательные алгоритмы в процесс формирования личности выпускника высшей школы. Приводятся примеры успешной дуальной подготовки специалистов в университетах России.

Ключевые слова: физическая культура, индивидуальный интерес, студент, учебный процесс, самостоятельная работа, личность, дуальная подготовка.

Введение. Современный стандарт высшего образования добавил в дисциплину «Физическая культура» понятие «спорт» и назвал предмет «элективным», таким образом, внес в траекторию физического развития молодых людей возможность индивидуального выбора вида занятий физическими упражнениями в рамках традиционных упражнений или в рамках какого-либо вида спорта – индивидуального или командного.

Физическое воспитание – это процесс формирования двигательных навыков и развитие физических качеств. Это понятие входит в общее понятие физическая культура и, естественно, является частью общей культуры, которая представляет собой одну из сфер социальной деятельности человека [1]. Отступление от типовых приемов физического воспитания на индивидуальные учебные программы повышает мотивацию к овладению ценностями физической культуры, но с другой стороны требует от студентов большей ответственности за принятые решения по гармоничному развитию своей личности. Возможность выбора, в конечном счете, приводит к выбору вида спорта, который интересен молодому человеку или доступен в его районе, или привлекателен достижениями своих кумиров.

Целью статьи является рассмотрение возможности формирования ожидаемых показателей уровня физического воспитания, в условиях индивидуального выбора вида спорта или других видов физических упражнений.

Результаты исследования. Индивидуальный подход к своему физическому развитию, но в условиях реального расписания занятий в университете, привносит ряд особенностей в организацию учебного процесса. Во-первых, повышается роль самостоятельной работы студента, а во-вторых, меняется роль преподавателя физкультуры, он становится тренером либо команды или личного тренера, если выбор сделан к регулярным тренировочным занятиям в различных видах спорта. Увеличение времени на занятия спортом потребует от студента ответственного подхода к планированию своего ежедневного расписания, что в дальнейшем может стать важным фактором его карьерного роста. Отход от типовых программ позволяет студентам выбирать не только такие виды спорта, которые развивают основные

физические качества – силу, скорость, выносливость, гибкость, но и интеллектуальные виды, спортивные танцы, национальные виды спорта, включаться в различные волонтерские группы при участии в крупных спортивных мероприятиях. В этих группах могут складываться и другие мотивационные предпочтения в индивидуальном физическом развитии. Появляются и специфические экономические отношения, что в современных общественных отношениях становятся нормой. Изменяются и воспитательные ориентиры. Изменения в общественно-экономической жизни страны в 90-е годы вывели в общество профессиональный спорт, а в 2000-е узаконили профессиональный спорт, как профессиональную деятельность с обязательным декларированием своих доходов.

До 90-х годов, то есть до внедрения даже в олимпийское движение профессионального спорта, кумирами молодежи были легенды Советского спорта. В 50-е годы – легкоатлеты бегуны В. Куц и П. Болотников, гимнасты Л. Латынина и Ю. Титов, футболисты Л. Яшин и Н. Симонян. В 60-е годы – хоккеисты В. Бобров, В. Фирсов и В. Старшинов, в 70-е – В. Третьяк и В. Харламов, сборная СССР по баскетболу, победившая команду США на Олимпийских играх в 1972 году. Но уже в XXI веке кумирами стали Кафельников и Курникова, заработавшие миллионы долларов в соревнованиях по теннису, хоккеисты и футболисты, играющие в командах Канады и Европы. В молодежной среде обсуждаются их доходы и сколько заплатили тому или иному за переход в другую команду. Это становится обычным явлением, но приходится признавать, что ожидаемый старшим поколением воспитательный патриотический процесс остался вне поля их влияния.

Проведенное анкетирование первокурсников в 2019 году [2] показало, что около 15 % студентов уходят в спортивные секции и занимаются по расписанию спортивного клуба, примерно 10 % занимаются в группах волонтеров, в коллективах студенческого клуба и фан-группах, сопровождающих профессиональные команды мастеров и сборные команды университета. Большинство студентов предпочитают регулярные занятия физкультурой в рамках стандартного учебного расписания под руководством преподавателя.

Таким образом, общая когорта студентов разделяется, примерно, на две группы. Первая – равнодушные, выбирающие индивидуальный подход к своему физическому развитию и выбору собственных целей в рамках дисциплины «Физическая культура», и вторая, где собралось большинство студентов, принимающих «правила игры» предлагаемые типовыми рабочими программами, утвержденными администрацией университета.

В 70-е годы издавалась серия книг под рубрикой «Спорт и личность», авторами которых, были выдающиеся спортсмены, олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Многие прошли обучение в обычных институтах и университетах, занимались в университетских спортивных секциях, но на их пути им попадались замечательные тренеры, равнодушные к своему делу, настоящие личности, которые смогли из своих учеников сформировать личностей не только в спорте, но в обычной жизни. Понятно, что спорт, а это труд, упорство и самоотверженность, терпение и выносливость, позволяет человеку подняться в жизни.

В истории КНИТУ-КАИ имеется немало примеров успешной карьеры выпускников, которые прошли спортивную подготовку в стенах института и стали не только мастерами спорта, но и знаменитыми учеными и руководителями предприятий. Некоторые выпускники наоборот, получив дипломы об окончании вуза и значки мастеров, становились успешными тренерами, ученики которых прославляли своего тренера и свой университет [3].

Выводы. Таким образом, индивидуальный подход к организации учебного процесса по физической культуре в вузе, формирование доступного пространства «Физическая культура и спорт», спортизация физического воспитания позволяют реализовать дуальность образовательного процесса в высшей школе [4]. Двойное увеличение жизненных ценностей и овладе-

ние, кроме основной профессии, еще умениями и навыками организации спорта – спортивному менеджменту и тренерской работы, расширяет возможности успешной профессиональной деятельности в разных направлениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / под общей ред. Б.А. Акишина и В.М. Ермолаева. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2013. – 256 с.
2. *Акишин, Б.А.* Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Иванова А.Д // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 21 – 23.
3. История формирования и развития кафедры физической культуры и спорта в КНИТУ-КАИ: учебное пособие / под ред. Б.А. Акишина, Р.А. Юсупова. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – 180 с.
4. *Абелькалнс, И.И.* Карьерная дуальность высшего образования – спорт и профессия / И.И. Абелькалнс, Ю.В. Краев, Б.А. Акишин, С.А. Сухоруков // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019 г.; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 35 – 36.

PHYSICAL EDUCATION AND SELF-EDUCATION OF THE PERSONALITY IN THE STUDY PROCESS ON SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE

B.A. Akishin, A.D. Ivanova, R. Avzalova

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

Abstract. The article discusses the issues of personality formation while studying at the university in physical education classes. It is noted that the introduction in the new education standard of the requirements for mastering competencies in the field of physical culture and sports, taking into account the individual interests of the student and with the widespread introduction of independent work into the educational process, allows to include educational algorithms to a greater extent in the process of forming the personality of a higher school graduate. Examples of successful dual training of specialists at Russian universities are given.

Key words: physical culture, individual interest, student, educational process, independent work, personality, dual training.

ЗНАЧЕНИЕ ОСОЗНАННОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

А.В. Архипова, А.В. Кузнецова

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

Аннотация. В данной статье приводятся причины и приоритетные факторы, относящиеся занятию физической культуры к обязательной деятельности человека. Дана оценка отношения студентов КНИТУ-КАИ к роли физической культуры в их жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, душевное состояние, самообразование.

Цель работы: разобрать основные принципы влияния физической подготовки на человеческий организм, изучение последствий отсутствия самообразования в спортивной сфере и приведение мотивационных аргументов для студентов, задача которых привлечь их внимание и стимулировать желание к занятиям спортом.

Для знания общественного мнения, в нашем университете был проведен опрос, в котором участвовали 45 человек, второкурсников КНИТУ-КАИ. По результатам исследования удалось выяснить, что наибольший процент (29 %) занимаются каждый день, чуть меньше (26 %) занимаются физкультурой каждую неделю. В то же самое время, расстраивает высокий процент (16,7 %) ответа – «не занимался уже очень давно». Так можно сказать, что, не смотря на то, что большинство студентов регулярно занимаются физическими упражнениями, не мало и тех, кто уже давно не напрягал себя физическими нагрузками.

Из всех опрошенных 31 % занимаются физкультурой ради удовольствия, 28,6 % – для улучшения своих внешних данных, и 23,8 % участников опроса не стали скрывать, что им спорт лишь навязан необходимостью получения зачета. То есть, большинство студентов осмысленно тренируются, в то время как остальные пренебрежительно относятся к занятиям физической культурой. Это достаточно плохой показатель.

В результате проведенного исследования и полученных данных опроса можно выявить достаточно неоднозначные итоги:

– часть респондентов достаточно хорошо сознают важность физкультуры 31 % занимаются ей самостоятельно, по собственному желанию и действительно предпочитают духоту квартиры свежему воздуху. Другие же не стремятся повысить свои физические данные 25,3 %, наплеватьски относятся к собственному здоровью 12,7 %, стараются максимально снизить нагрузки на свой организм и предпочитают оставаться дома даже в наилучшую для прогулок погоду – 21 %.

– благодаря этим данным можно выяснить, что 25 % из опрошенных студентов нашего учебного заведения не очень-то жалуют занятия спортом и не видят в них особой необходимости и значимости. Их не волнует, какие последствия может оказать это безразличие на их будущее.

Анализ литературы и интернет – источников выявил:

Отсутствие спортивной деятельности привело нашу страну к подобным данным: «От избыточной массы тела страдает каждая четвертая россиянка (26 %) и каждый седьмой мужчина (14 %). При этом, если среди 20-летних проблема избыточного веса есть лишь у каждого двадцатого, то среди 30-летних – уже у каждого десятого. К 40 годам лишний вес есть у каждого третьего, а самая большая группа риска – люди 55+.» [1]

Главная задача физической культуры – развитие в нас здорового духа. Любое упражнение, направленное на растяжку или улучшение силовых характеристик, пытается улучшить наши физические данные. Сохранить возможности нашего тела в полном формате и укрепить наш иммунитет. Люди, которые будут уделять физкультуре достаточное значение, будут в первую очередь держаться в отличной форме, иметь прекрасную физическую подготовку, отличное здоровье, высокий моральный дух и счастливую жизнь.

После чего этим же людям был задан последний вопрос: «Как они относятся к занятию спортом теперь?» 83 % процента опрошенных заявили, что теперь будут более уважительно относиться к занятиям физкультурой и стараться держать свой иммунитет в надлежащем состоянии.

Выводы:

- 1) 57 % студентов занимаются физической культурой осознанно и регулярно
- 2) 25 % студентов считают физическую культуру не значимым для них видом деятельности.
- 3) Отношение к физической культуре, как к обязательной деятельности человека может быть изменено при создании правильной мотивации на конечный результат.

По моему личному мнению, основная забота о собственном организме, здоровье и физической подготовки всегда будет лежать на самом человеке, который за этим следует. То, какими мы будем в будущем, здоровым или больным, полным или в прекрасной физической форме, зависит только от нас. Никогда не поздно взяться за самостоятельные занятия физкультурой. Главное всегда держать у себя в голове знание, что вы –единственный, кто корректирует ваше будущее, и лишь вы решаете каковым вы будете потом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://rg.ru/2019/04/17/v-rossii-kratno-vyros-la-zabolevaemost-ozhireniem.html>

THE SIGNIFICANCE OF CONSCIOUS PHYSICAL EDUCATION AS A MANDATORY HUMAN ACTIVITY FOR MAINTAINING A HIGH LEVEL OF HEALTH AND SUCCESSFUL PERSONALITY

A.V. Arkhipova, G.P. Kuznetsova

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

Abstract. This article provides the reasons and priority factors that elevate physical education to the list of mandatory human activities. An assessment of the attitude of KNRTU-KAI students to the role of physical culture in their lives is given.

Key words: Physical culture, health, motivation, state of mind, self-education.

ПРОБЛЕМЫ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р.А. Багавиев, Г.Н. Королев

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

Аннотация. Несмотря на массовое вовлечение всех слоев населения в культуру занятий спортом, можно наблюдать недостаточную заинтересованность студентов к занятиям по физической культуре. В данной статье нами затронуты основные причины данного явления.

Ключевые слова: технологии, физическая культура, мотивация, адаптация.

Наш век – это век технологий и инноваций, в котором люди стремятся к прогрессу. Появление новых электронных устройств, таких как смартфоны, планшеты, и другие носимые гаджеты намного упрощает жизнь студентов, а занятия физическими упражнениями, к сожалению, уходят на второй план. Очень часто, вместо того чтобы увеличить физическую активность, студенты «зависают» в своих гаджетах. Но, в то же время, новые технологии могут поднять уровень заинтересованности у студентов, так как могут организовать мониторинг состояния здоровья у обучающихся и контролировать величину физической и двигательной нагрузки. Например, можно скачать фитнес-приложения из интернет-магазинов App Store или Play Market. [1]

Негативное отношение к «физической культуре» начинается с раннего возраста, когда родители должны мотивировать ребенка заниматься спортом, чтобы у него самого появилось желание, а не заставлять ребенка. Ведь именно с раннего возраста проявляется отношение к разным реалиям жизни, в том числе и к спорту.

Еще одной огромной проблемой незаинтересованности студентов к физической культуре (особенно она встречается у первокурсников) является адаптация. У абитуриентов, поступивших в учебные заведения, меняется ритм жизни, резко увеличивается количество информации в учебном процессе, достаточно плотный график дня приводит к стрессу и эмоциональной напряженности. Конечно же, каждый студент адаптируется по-разному, кто-то сразу вливается в новый коллектив, кому-то требуется в этом помощь. В этом случае с такими студентами должны проводить беседу как психологи так и преподаватели, ответственные за группы и курс, уточнять какие у них возникают проблемы. Есть много примеров, когда некоторые студенты, отучившись несколько лет в университете или колледже так и не смогли адаптироваться к новым условиям жизни, ощущают дискомфорт в учебном заведении.

Физическая активность имеет положительное воздействие на организм человека. Благодаря ей улучшается кровообращение в сердечно-сосудистой системе. Упражнения хорошо развивают опорно-двигательную систему и очень хорошо влияют на дыхание и вентиляцию воздуха в легких [2]. Но, к сожалению, не все студенты знают о благотворном влиянии физических упражнений на организм. Некоторые из студентов посещают учебные занятия по физкультуре только ради получения зачета. Для решения этого необходимо заинтересовывать студентов, нужно применять такие методы обучения, которые мотивируют студентов к за-

нятиям физкультурой и самостоятельными физическими упражнениями. Например, можно организовывать встречи со знаменитыми спортсменами, чтобы они рассказывали какого успеха добились в жизни благодаря занятиям физкультурой и спортом.

Таким образом, для повышения заинтересованности студентов к физической культуре необходимо правильно использовать новые технологии. На наш взгляд, поднимает мотивацию обучающихся заниматься физкультурой и спортом индивидуальный подход к каждому из них и применение новых методик обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев, Г.Н.* Взаимодействие информационных технологий и физической культуры в жизни студента / Г.Н. Королев, И.А. Смоляров// материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань: КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 284.

2. *Маломужев, И.М.* Методические указания по практике занятий физическими упражнениями: метод. пособие / И.М. Маломужев; Министерство общ. и проф. образования РФ. – Обнинск: Обнин. инт атом. энергетики, 1998. – 42 с.

PROBLEMS OF LACK OF MOTIVATION TO THE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION

R.A. Bagaviev, G.N. Korolev

(Kazan National Research Technical University – KAI, Kazan, Russia)

Abstract. Despite the massive involvement of all strata of the population in the culture of sports, one can observe an insufficient interest of students in physical culture classes. In this article, we have touched upon the main reasons for this phenomenon.

Key words: technologies, physical culture, motivation, adaptation.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.А. Баграшова, Э.В. Галимова

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

Аннотация. В данной статье описаны основные проблемы и способы их решения по проведению в дистанционном формате физической культуры в КНИТУ-КАИ. Расписаны поэтапно процессы организации учебного процесса этой дисциплины.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, население, задачи, физическая активность, дистанционное образование.

Дистанционное образование в условиях пандемии коронавируса явилось спасательным кругом для всей системы образования в стране. Благодаря этому формату удалось сохранить одну из важнейших тенденций образовательного процесса-непрерывность. Из-за отсутствия возможности очно посещать занятия, произошло быстрое перекраивание всего учебного процесса из «классов» в «мониторы». В каждом направлении дисциплин были выявлены свои особенности проведения занятий. Осуществление лабораторных работ, которые требуют определенных установок, стало возможным благодаря заранее записанным видеоматериалам, на котором четко видна последовательность действий в рамках эксперимента. Во время онлайн-конференций, на которых учащиеся знакомятся с лекционным материалом, осуществляется общение с преподавателем через чат. Если у учащегося возникают вопросы по материалу, всегда есть возможность получить моментальную обратную связь. Проведение практических и лабораторных работ таким способом не исчерпывает всех возможностей проверки знаний усвоенного материала учащимся, но позволяет не отстать от учебного процесса и усвоить основной материал по данной дисциплине.

В условиях дистанционного образования занятия по физической культуре так же требуют особого подхода. Во-первых, для организации такого рода занятий необходимо настроить общую систему коммуникации, что достаточно нелегко при таком большом количестве обучающихся по данной дисциплине и прикладного характера предмета. Реализация этой задачи в рамках КНИТУ-КАИ решалась через образовательную площадку BlackBoard, в которой содержится вся необходимая информация по срокам сдачи тех или иных нормативов. Преподаватель информирует учащегося обо всех задачах через доску объявлений, в которой указывает так же дедлайны-сроки сдачи работы, что делает процесс сдачи задания более упорядоченным. На данной платформе существует система оценивания качества выполнения заданий, которые заранее формируются преподавателем. Из этих баллов в последующем можно получить итоговую оценку по дисциплине в общем журнале.

Во-вторых, самой сложной задачей является методика преподавания прикладной дисциплины в рамках дистанционного процесса. Так как для объяснения выполнения задания учащемуся требуется сначала понять, увидеть пример выполнения упражнения. В рамках дистанционного образования это стало возможным благодаря инфографике, презентациям и видеоматериалам, которые преподаватель тщательно готовит и проверяет перед отправкой. Материал для самостоятельного изучения публикуется в формате, который поддерживается на любом элект-

ронном носителе. Способ сдачи и контроля выполненного задания учащимся осуществляется с помощью публикации видео отчета о проделанной работе в контрольный журнал. Это проявление индивидуально-личностного подхода к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития. Причем, просмотр отправленного задания учащимся возможен только для преподавателя. Сохраняется очень важная составляющая работы в интернете-конфиденциальность личных данных.

Как осуществляется данный процесс на практике поэтапно?

1) Формирование материала для демонстрации задания, а также дополнительный лекционный материал для самостоятельного изучения, публикуемый преподавателем в блок «контрольный мероприятия» в среде BlackBoard;

2) Система оповещения через блок «объявления», в котором четко указаны сроки сдачи задания;

3) Выполнение учащимся задания. Отчет по выполнению заданий, которые носят практический характер, отправляются в виде видео материалов. Видео содержит контент, который включает в себя поэтапное выполнение задания;

4) Контроль и оценивание преподавателем выполненного задания.

Огромное внимание еще на этапе информирования учащихся о переходе на дистанционный формат проведения занятий отводится пространству для занятий физической культуре и инвентарю. Пространство и инвентарь необходимый для выполнения физического упражнения должны полностью соответствовать технике безопасности [1].

Основным направлением, позволяющие проводить занятия по физической культуре и спорту остаются занятия в режиме онлайн, где полностью соблюдается обычная структура очного занятия физической культурой. Теоретический материал представлен с помощью презентаций, инфографических элементов, подкастов или видеороликов с коротким тестированием в конце. Также в эту категорию направлений реализации учебного процесса в рамках занятий физической культурой можно отнести анализ энергозатрат и рацион питания, ежедневные домашние задания, упражнение дня, проектная деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://www.mgpu.ru/obrazovanie/institutes/ieist/chairs/kafedra-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya-i-sportivnoj-trenirovki/>

ORGANIZATION OF THE LEARNING PROCESS OF PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

V.A. Bagrashova, E.V. Galimova

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

Abstract. This article describes the main problems and ways to solve them for conducting physical culture in a distance format at KNRTU-KAI. The processes of organizing the educational process of this discipline are described in stages.

Key words: physical culture, sports, population, tasks, physical activity, distance education.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВИТИЕ СПОРТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»

В.А. Баграшова, Э.В. Галимова

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

Аннотация. В данной статье описаны общие тенденции развития спортивного направления в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни». Указаны цели и задачи, а также способы их реализации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, население, задачи, физическая активность, программы.

Ни для кого не секрет, что первостепенной задаче любого социального государства является развитие здорового поколения. Сильная нация в первую очередь определяется ее физически и нравственно здоровым населением, способным противостоять любым трудностям в виде вспышек заболеваний, эпидемий. Стрессовые ситуации, которые в настоящее время становятся нашими верными спутниками, подрывают общее физическое состояние человека. Немаловажным является и тот факт, что физически здоровое население является основной функциональной единицей общества. Работоспособность человека зависит от его физических и умственных возможностей, которые находят свое отражение в здоровье человека. Поэтому государство в первую очередь заинтересовано в воспитании сильной и здоровой нации. В рамках социального направления, главный политический институт в лице министерства спорта реализует множество программ и проектов.

В 2019 году стартовал федеральный проект «Спорт-норма жизни», основная цель которого к 2030 году увеличить показатели вовлеченности населения Российской Федерации в спорт с 40 % до 70%. У данного проекта есть четкий план реализации данной цели. Планируется уже к 2024 году повысить процент вовлеченности населения до 55%. [1] Данный проект имеет множество направлений, которые осуществляются как на федеральном, так и региональном уровнях. Через основную цель проекта, государство пытается осуществить более глобальную задачу-повышение уровня благосостояния населения, повышения качества жизни за счет высокой осведомленности граждан о физическом и нравственном воспитании, повышении мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде.

Самые масштабные мероприятия в рамках данного проекта реализуются на всех уровнях федерального управления. Среди них «Кросс Наций», «Лыжня России», «Оранжевый мяч», «День физкультурника». [1] Важно отметить, что каждое мероприятие независимо от спортивного направления, преследует следующие задачи: привлечение трудящейся и учащейся молодежи Российской Федерации к регулярным занятиям физической культуры, совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы, пропаганды здорового образа жизни

В рамках федерального проекта огромное внимание уделяется процессу инвентаризации, которая сопровождается на данный период массовым строительством спортивных объектов, площадок. Это необходимое условие успешной реализации задач и целей. По этому на-

правлению спортивные организации получают в свое распоряжение инвентарь, экипировку и технику, соответствующую стремительно изменяющимся требованиям спорта.

В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» особое внимание отводится студенческому спорту. Ведь воспитание здоровой сильной нации начинается с ее приобщения к спорту с детства. В каждом субъекте Российской Федерации ежегодно проводится международный день студенческого спорта, который сопровождается спортивными состязаниями в различных видах спорта. Огромный выбор спортивных направлений дает возможность каждому участнику проявить себя, раскрыть свой потенциал. Проведением и организацией таких мероприятий занимаются структуры власти и организации на местах при финансовой поддержке министерства физической культуры и спорта в субъектах.

На данный момент, если смотреть статистику по республике Татарстан с момента старта федерального проекта, то по всем показателям число вовлеченного населения в спортивную жизнь, неуклонно растет. Так, в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были реализованы следующие задачи: утверждение концепции и плана реализации информационно-коммуникационной кампании по формированию в обществе культуры поведения. В результате в 43 муниципальных районах созданы центры тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), оборудованные спортивными площадками. В 2020 году в Татарстане началось строительство одного универсального спортивного зала и одного хоккейного дворца (2020-21). Большое внимание уделяется развитию спорта для лиц с ограниченными возможностями. За 2020 год проведено более 25 физкультурных и комплексных физкультурных мероприятий среди инвалидов. Также, в рамках данного проекта была усилена вовлеченность молодого поколения к спортивной жизни. Около 60 % всех спортивных мероприятий были реализованы среди молодежи, 30 % среди лиц средних и старших возрастных групп. [2]

Здоровая и счастливая нация – залог сильного и процветающего государства. Стремление к увеличению числа вовлеченных в спортивную жизнь – одно из самых успешных вариантов воспитания населения. В рамках федерального проекта «Спорт-норма жизни», который реализуется через национальный проект «Демография» становится возможным достижение поставленной цели с помощью верного определения мероприятий и создания условий для их успешной реализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://norma.sport/about/>
2. <https://minsport.tatarstan.ru>

A NEW LOOK AT THE DEVELOPMENT OF SPORT IN THE FRAMEWORK OF IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL PROJECT «SPORT-LIFE STANDARD»

V.A. Bagrashova, E.V. Galimova

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

Abstract. This article describes the general trends in the development of the sports direction in the framework of the federal project «Sport-Norm of Life». The goals and objectives, as well as the ways of their implementation are indicated.

Key words: physical culture, sports, population, tasks, physical activity, programs.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н.И. Баранкова

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В данной статье выявлено влияние физической культуры и спорта на воспитание дружеских отношений между студентами различных национальностей. Актуализирована необходимость поиска новых подходов к физическому воспитанию студенческой молодежи российских вузов в интернациональном формате.

Ключевые слова: физическая культура, интернациональное воспитание, здоровье, спорт, студенческая молодежь.

Изменившаяся социально-экономическая ситуация в обществе, характеризующая процесс демократизации, потребовала усиления внимания к содержанию интернационального воспитания. Важнейшим его компонентом является формирование высокой культуры отношения к своему и другим народам. В условиях роста национального самосознания, с одной стороны, и нестабильности интернациональных отношений, с другой, особую актуальность приобретает проблема воспитания у студентов этики интернационального общения, ориентации на общечеловеческие ценности.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры по своей природе способствует проявлению общественных связей личности. В ее сфере на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей человека – потребность в общении с людьми. Этим обуславливается необходимость дальнейшей разработки и совершенствования вопросов интернационального воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта. Актуальность решения данного вопроса средствами физического воспитания подчеркивается тем, что в настоящее время роль физической культуры в общественной жизни общества постоянно возрастает, усложняются ее взаимные воздействия, взаимосвязи с обществом и личностью.

Статистика подтверждает, что проявление интернационализации российских вузов по аспекту роста количества иностранных студентов, обучающихся в них, с каждым годом все более активно обозначает себя [1]. Количество иностранных студентов в вузах России растет год от года. География такого явления расширяется и в нашем вузе. У нас обучаются студенты из ближнего зарубежья – Кыргызстана, Узбекистана и Таджикистана.

Спорт в современных условиях стал важным средством сплочения человеческих коллективов и установления прогрессивных межнациональных форм общения. Патриотизм неразрывно связан с интернационализмом. Особое место в интернациональном воспитании занимает формирование чувств единства, дружбы, равенства и братства, объединяющих народы России, культуры межнационального общения.

Огромную помощь в интернациональном воспитании оказывают интернациональные клубы. В нашем вузе это клуб «Микс», который объединяет иностранных студентов. Наша

цель создать комфортную и располагающую к общению среду для того, чтобы иностранные студенты нашего института не только получали знания, но и вели полноценную студенческую жизнь, обзаводились друзьями и участвовали в увлекательных проектах, в спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО и участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным. Каждый год для них проводится Фестиваль ГТО. Для иностранных студентов еще один новый проект. Роль преподавателей заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям. На первом этапе стоит задача выявить из числа студентов наиболее подготовленных к выполнению нормативов Комплекса ГТО через предварительное тестирование, повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи, формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни. [2].

Спортивно – массовые мероприятия активизируют работу по формированию навыков здорового образа жизни на различном уровне, а также развивают у студентов чувство коллективизма, сплоченности команды, товарищества, укрепляют дружбу. Ведущее место в процессе становления патриотического и интернационального сознания студентов занимает содержание образования. Формирование у студенческой молодежи устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны.

Военно-спортивный праздник является примером модернизации вне учебной деятельности АГНИ по развитию массовой физической культуры, организуется и проводится кафедрой ФиСП совместно с туристическим клубом «Эдельвейс» и молодежными формированиями «Бастион» и «Форпост». Для участия в мероприятии формируются сборные команды факультетов. Разработан для студентов 1-4 курсов с целью формирования качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях, проверки уровня знаний, качеств и умений по основам безопасности и жизнедеятельности человека, основам военной службы, прикладной и физической подготовки.

Направление работы по интернациональному воспитанию студентов в вузе решает задачи формирования у студентов осознанной потребности и навыков здорового образа жизни как основы процветания нации и страны. Реализуется через организацию работы спортивных секций по видам спорта; организацию спартакиад среди студентов и профессорско-преподавательского состава; организацию фестивалей здоровья и спортивных марафонов; участие студентов в городских и республиканских спортивных соревнованиях.

Вуз готовит не только специалистов, но и формирует их морально-политические и духовные качества. Черты интернационалиста воспитываются не автоматически, а в процессе длительной и целеустремленной работы, на протяжении всего периода становления личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Арефьев, А.Л.* Российские вузы на международном рынке образовательных услуг / А.Л. Арефьев // Образовательные технологии. – 2008. – № 4. – С. 13.
2. *Баранкова, Н.И.* Реализация молодежного проекта «от Студзачета к знаку отличия ГТО в вузе» / Н.И. Баранкова Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студен-

тов: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2018.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE INTERNATIONAL EDUCATION OF STUDENTS

N.I. Barankova

(Almetyevsk State Oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. This article reveals the influence of physical culture and sports on the development of friendly relations between students of different nationalities. The necessity of searching for new approaches to physical education of students of Russian universities in an international format is actualized.

Key words: physical culture, international education, health, sports, student youth.

УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

И.С. Белый, Н.И. Медведкова

(Гжельский государственный университет, Гжель, Россия)

Аннотация. В статье показана высокая взаимосвязь между функциональным состоянием организма студентов и общим уровнем умственных способностей, коэффициент корреляции равен 0,74.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, взаимосвязь, умственные и интеллектуальные способности.

Актуальность исследования. Велика роль физической культуры и спорта в интеллектуальном и умственном развитии человека. Занимаясь физическими упражнениями, человек приобретает знания по анатомии, физиологии, структуре и функциях организма, об основных механизмах физического развития, овладевает жизненно важными двигательными умениями и навыками, развивает свои физические качества, в процессе спортивной тренировки углубляется в познание закономерностей, которым подчиняется формирование физического совершенства и т.д. Доказано, что движения способствуют развитию умственных способностей человека.

В современных условиях проблема эффективного и плодотворного усвоения материала студентом является одной из важнейших, т.к. студент находится в большом потоке новой информации. Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность при правильном ее использовании.

Она помогает в освоении и улучшении состояния таких психофизиологических функций как восприятие, внимание, память и мышление, необходимых для продуктивной учебно-познавательной деятельности.

Двигательная деятельность представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы. В работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы. В организации движения в качестве аппарата контроля и информации принимают участие органы чувств – анализаторы.

Исследованием влияния занятий физическими упражнениями на умственное развитие студентов занимается много авторов. Одни выявляют зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности студентов [2], другие – влияние различных видов спорта на умственную работоспособность [4, 5], третьи получают зависимость между двигательной активностью и коэффициентом интеллекта [3, 6]. Поэтому исследование влияния занятий физическими упражнениями на умственные способности и успеваемость студентов является одной из актуальных проблем физического воспитания.

Цель нашего исследования: выявление взаимосвязи между физическим состоянием студентов и умственными способностями.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу.

2. Определить взаимосвязь между физическим состоянием студентов и интеллектуальными способностями.

Исследование проводилось в октябре 2020 г. на студентах 1 курса Гжельского государственного университета и Чайковского государственного института физической культуры. В нем приняли участие 30 человек.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, психодиагностика, корреляционный анализ.

Общий уровень интеллектуальных способностей определялся по КОТ (краткий ориентировочный, отборочный тест В.Н. Бузина и Э.Ф. Вандерлика). Студентам необходимо было ответить на 50 вопросов за 15 минут. Функциональное состояние студентов определялось с помощью индекса Руффье [1].

Результаты исследования показали, что 13 % обследуемых имели отличный уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы, 27 % – хороший, по 20 % – средний, слабый и неудовлетворительный уровень. 13 % опрошенных имели отличный уровень общих умственных способностей, 26,5 % – выше среднего, 17 % – средний, 26,5 % – ниже среднего и 17 % – низкий уровень. На основе этих данных была построена зависимость между функциональным состоянием организма студентов и их интеллектуальным развитием, которая показана на рис. 1. Уровень общих умственных способностей рассчитывался по количеству правильных ответов на вопросы.

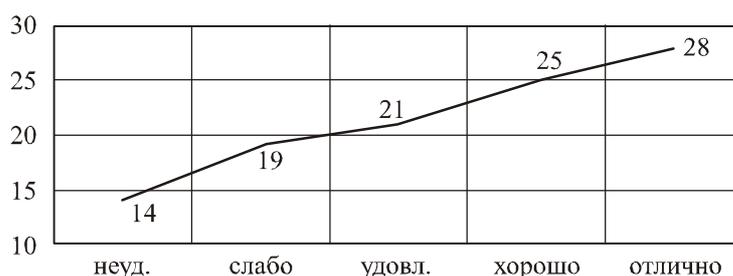


Рис. 1. Взаимосвязь между функциональным состоянием организма студентов и общим уровнем умственных способностей

Из рисунка видно, что с улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов увеличивается количество правильных ответов в тесте с 14 при неудовлетворительном состоянии до 28 с отличным состоянием, т.е. существует высокая взаимосвязь между функциональным состоянием организма студентов и общим уровнем умственных способностей. Коэффициент корреляции равен 0,74.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: двигательная активность и занятия физическими упражнениями играют огромную роль в жизни студента. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

В ходе исследования видно, что студенты с хорошей физической подготовкой гораздо лучше справились с тестированием, чем студенты с низким уровнем. Коэффициент корреляции между функциональным состоянием организма студентов и общим уровнем умственных способностей равен 0,74, т.е. взаимосвязь высокая.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дубровский, В.И.* Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. *Короев, А.Г.* Зависимость умственной работоспособности студентов от уровня их физической подготовленности / А.Г. Короев, Л.Р. Базрова // Гуманитарные балканские исследования. – 2019. – Т. 3. – № 3 (5). – С. 27 – 30.
3. *Медведкова, Н.И.* Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников / Н.И. Медведкова, К.Б. Илькевич, М.Ю. Нохрин, В.Д. Медведков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 102 – 105.
4. *Мельникова, Л.В.* Влияние занятий спортом с ориентированием на умственную работоспособность бакалавров физической культуры / Л.В. Мельникова, Д.А. Мельников, Е.А. Захарова, В.А. Киселёв // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 36 – 38.
5. *Муратова, И.В.* Влияние занятий спортом на физическое и интеллектуальное развитие студентов нефизкультурных вузов / И.В. Муратова, И.В. Ерофеев, Н.В. Данилова // Гуманитарные науки и образование. – 2018. – Т. 9. – № 2 (34). – С. 75 – 82.
6. *Торлак, А.* Влияние двигательной активности на коэффициент интеллекта студентов / А. Торлак, Н.И. Медведкова // Студенческая наука: мат-лы межрегион. научной конф. – М., 2020. – С. 143 – 147.

MENTAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

I.S. Belyi, N.I. Medvedkova

(Gzhel State University, Gzhel, Russia)

Abstract. The article shows a high correlation between the functional state of the students' body and the General level of mental abilities, the correlation coefficient is 0,74.

Key words: physical culture, motor activity, relationship, mental and intellectual abilities.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

К.А. Махмутова, Р.Р. Бикбов

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

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние экологических, социальных, психологических компонентов на физическое воспитание студентов в вузах РФ.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, факторы, мониторинг, физическая подготовленность.

В последнее время массовый спорт переживает бурное развитие. Но результаты мониторингов физической подготовленности и функционального развития студентов показывают довольно низкие результаты по состоянию их здоровья и физической подготовке и, как следствие, низкую продуктивность труда. Также ряд социологических исследований указывает на низкую мотивированность к занятиям физической культуры. Попробуем разобраться в причинах данных явлений.

Как показывает ряд литературных источников, особое влияние на физическое воспитание оказывают экологические факторы, которые подразделяются на абиотические (температура и влажность воздуха, магнитные поля, газовый состав воздуха), биотические (воздействие микроорганизмов, растений и животных) и антропогенные (загрязнение почвы и воздуха отходами промышленности и транспорта). Иными словами, среди экологических факторов есть как благоприятные, так и неблагоприятные воздействия на организм человека. Большинство из отрицательно влияющих связано с воздействием самого человека. Климатические условия также провоцируют возникновение различных болезней у человека. Холодный климат Севера может стать причиной частых простудных заболеваний, воспаления мышц и нервов. Жаркий климат пустынь может обернуться тепловым ударом, нарушением водно-электролитного обмена, кишечными инфекциями [1].

В связи с тем, что физическая культура – это один из особых социальных институтов, он обязательно взаимодействует с экономическими, политическими и культурными сферами деятельности. Экономика обеспечивает нужный для человека уровень благосостояния, создает предпосылки для появления свободного времени и средства для его рационального проведения. Роль политики же в сфере физической культуры состоит в регулировании правовых и идеологических аспектов физкультурного движения, в определении его статуса в обществе. Таким образом, политическая сфера общества создает условия для организации физкультурной деятельности людей. Она обеспечивает право заниматься ею в соответствии с интересами и потребностями населения. Действие социокультурных факторов состоит в формировании ценностного отношения к физкультурной деятельности различных групп населения, в упорядочении этой деятельности, придании ей организационно-управленческого характера. Немаловажно для социологии физической культуры исследование эффективности этих процессов [2].

Не стоит забывать и о влиянии психологического фактора на физическое воспитание. От заинтересованности и мотивации студента в физической деятельности зависит и его уро-

вень подготовки. В современном обществе ценность физического воспитания способны оценить далеко не все студенты, поэтому так важны демонстрации, соревнования и популяризация здорового образа жизни.

Физическое воспитание студентов зависит от множества факторов, однако именно их количество и взаимосвязь между собой объясняют всю важность физической культуры в жизни не только студента, но и любой другой возрастной категории людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник / С.В. Белов. – М.: Юрайт, 2018. – 362 с.

2. Лубышева, Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: РГУФК, 2000.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

K.A. Makhmutova, R.R. Bikbov

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article deals with the impact of environmental, social and psychological components on the physical education of students in higher education institutions of the Russian Federation.

Key words: physical education, students, factors, monitoring, physical fitness.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА

А.А. Борисова, Л.Н. Рогалева

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта в спорте, особенности и уровни развития эмоционального интеллекта у спортсменов, его значимость для личной и спортивной эффективности специалистов в сфере спорта. Также в статье представлен анализ результатов исследования эмоционального интеллекта студентов спортивного направления подготовки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессиональные компетенции, специалисты, спорт.

Термин «эмоциональный интеллект» был введен в 1990 году Питером Сэловеем и Джоном Майером, которые охарактеризовали его как способность контролировать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать для направления своих мыслей и действий. [6, с. 5]. Американский психолог Дэниел Гоулман популяризировал данное понятие и называл навыком самоконтроля и умением мотивировать свои действия [4, с. 10].

Важность понимания и управления собственными эмоциями, а также понимания эмоций других людей особенно актуально для спортивных тренеров, поскольку и тренер, и спортсмен находятся в условиях постоянных стрессовых ситуаций, связанных с соревновательной деятельностью и подготовкой к ней. Это говорит о том, что способность контролировать собственные эмоции является одним из залогов сохранения личностных ресурсов и успешности в профессиональной спортивной деятельности. [1, 2, 3, 5].

Цель исследования – проведение психологического исследования эмоционального интеллекта студентов-спортсменов и выявление уровней и особенностей эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе института физической культуры, спорта и молодежной политики ФГОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург. Эмпирическую базу исследования составили 20 тренеров (10 мужчин и 10 женщин) и 12 студентов-спортсменов (7 юношей и 5 девушек) 1 курса бакалавриата направления «Физическая культура и спорт».

Методы исследования. Для достижения цели исследования использовался комплекс следующих методик: тест «Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина, тест «Профиль творческих качеств» по Андрееву В.И., наблюдение, беседы, анкетирование, методы математической статистики для анализа количественных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования уровня развития эмоционального интеллекта тренеров, авторами было выявлено, что 40 % тренеров имеют средний уровень эмоционального интеллекта (ЭИ), 35 % тренеров – очень высокий уровень, 25 % – высокий уровень. Низкий уровень не был выявлен.

В то же время в ходе исследования были выявлены гендерные различия в развитии эмоционального интеллекта женщин-тренеров и мужчин-тренеров. Установлено, что женщины-тренеры обладают более высоким уровнем эмоционального интеллекта (средний уровень составляет 97 баллов). Это связано с тем, что женщины по своей природе более эмоциональны и обладают хорошо развитой эмпатией. У мужчин средний балл составил 83,1 – это показатель среднего общего уровня эмоционального интеллекта.

У студентов-спортсменов так же, как у и тренеров, преобладает средний уровень эмоционального интеллекта, а именно у 34 %, также очень высокий – 34 %, высокий уровень эмоционального интеллекта у 8 %. Также были зафиксированы низкий и очень низкий уровни эмоционального интеллекта у 16 % и 8 % респондентов соответственно. Различий же по гендерному признаку у студентов-спортсменов выявлено не было.

Сравнение результатов исследования двух групп показывает, что шкала межличностного эмоционального интеллекта у тренеров находится на высоком уровне, но у женщин-тренеров этот показатель очень высокий, а у мужчин – средний, как и говорилось ранее. У студентов-спортсменов межличностный эмоциональный интеллект развит на среднем уровне. Внутрличностный эмоциональный интеллект у тренеров также находится в пределах высокого уровня, а у студентов – в пределах среднего, но с положительной тенденцией. Такие же закономерности выявлены по шкале понимания эмоций.

Шкала управления чужими и своими эмоциями и у тренеров, и у студентов-спортсменов находится на среднем уровне, причем разница между тренерами и студентами-спортсменами совсем не велика. У мужчин-тренеров наиболее развита способность управлять своими эмоциями, чем у женщин-тренеров. В целом же уровень эмоционального интеллекта у тренеров выше, чем у студентов-спортсменов. У студентов показатели более скромные по всем шкалам. Возможно, это связано с относительно юным возрастом и отсутствием постоянного взаимодействия и работы с разными по характеру людьми, в то время как у тренеров опыт общения значительно выше.

В ходе второго этапа исследования изучался уровень самооценки креативности у студентов-спортсменов 1 курса. Диагностика показала, что такие качества, как целеустремленность, требовательность, независимость, конкурентоспособность, способность к переменам и интеллигентность развиты на достаточно высоком уровне у студентов-спортсменов. Авторы исследования связывают эту тенденцию с тем, что студенты имеют успешный опыт спортивной деятельности, в частности в черлидинге, художественной и спортивной гимнастике, фигурном катании, баскетболе, волейболе, футболе и др. Данные виды спорта требуют креативности спортсменов, и тренировки нацелены на развитие вышеперечисленных качеств, составляющих творческое начало респондентов в спорте.

Рассматривая полученные результаты индивидуально по каждому участнику исследования, в большинстве случаев можно увидеть четкую закономерность: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень креативности студентов-спортсменов. Для того, чтобы установить, какие именно компоненты креативности имеют тесную связь между собой и эмоциональным интеллектом, был проведен корреляционный анализ по результатам исследования студентов-спортсменов.

Корреляционный анализ показал, что между составляющими эмоционального интеллекта и качествами креативности, а именно коммуникативностью и целеустремленностью, имеется положительная связь.

Процесс развития эмоционального интеллекта за счет развития креативности в ходе обучения может быть связан и с личностным развитием студентов, и с ростом их знаний и взаимодействия. Исходя из результатов данного исследования, можно заключить, что в про-

цессе обучения студентов направления «Физическая культура и спорт» необходимо уделять особенное внимание развитию их эмоционального интеллекта и эмоциональной креативности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреева, И.Н.* Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. *Андреева, И.Н.* Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И.Н. Андреева / Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 86.
3. *Белоконь, О.В.* Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе» / О.В. Белоконь. – М.: Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2008. – Т. 5, – № 3. – С. 137 – 144.
4. *Гоулман, Д.* Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
5. *Kim, A.* Emotional Intelligence of a Coach as a Factor of Coach-Student Interaction, Social and Behavioral Sciences / *A. Kim, N. Khon, A. Zhanerke.* – Vol. 236, 2016. – P. 265 – 270.
6. *Salovey, P.* Emotional intelligence / Baywood Publishing Co., Inc. – 1990 year – 27 pages / P. Salovey, J. Mayer. URL: <https://vdocuments.site/1peter-salovey-john-mayer.html> (дата обращения 29.09.2020).

EMOTIONAL INTELLECT AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF SPORT

Borisova A.A., Rogaleva L.N.

(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia)

Abstract. The article views the problem of emotional intelligence development in sport, its features and levels of development among athletes, its significance for the personal and sports efficiency of specialists in the sphere of the sport. The article also presents an analysis of the results of the study on emotional intelligence of students who major in sports.

Key words: emotional intelligence, professional competences, specialists, sport.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Л.М. Волкова

*(Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Проанализированы актуальные направления использования цифровых технологий в практике физической культуры в образовательном процессе вуза.

Ключевые слова: физическая культура, цифровые технологии, студент.

Актуальность. Развитие общества происходит в эпоху серьезного роста популярности технологий. Наша эпоха характеризуется внедрением технологий во все сферы человеческой жизни, в том числе и в образование, что ведет к эффективному обучению студентов, повышению квалификации уже состоявшихся специалистов. Информационные и коммуникационные технологии в физической культуре и спорте – это программные, программно-аппаратные и технические, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, передовых средств и систем транслирования информации и информационного обмена, обеспечивают операции по сбору, накоплению, сбережению, обработке, передаче и производству информации и предоставляют доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей. В современной системе физического воспитания вуза важно выявить актуальные направления использования цифровых технологий для качественной подготовки специалистов, чтобы в будущей работе они умело применяли свои знания и навыки на практике, чтобы после окончания вуза смогли реализовать все самые смелые идеи, осуществить задуманные проекты [2, 5, 6].

Методика исследования. Исследование осуществлено на базе кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации. Методы: теоретический анализ, педагогические наблюдения, опрос, экспертная оценка, статистические методы обработки полученных результатов.

Полученные результаты исследования. Анализ и обобщение специальной литературы, социологический опрос, экспертная оценка позволили выявить, что в настоящее время основная масса информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте приурочена к созданию прикладных программных товаров и автоматических систем, позволяющих улучшить управление тренировочным процессом.

Большое внимание уделяется задачам совершенствования свойств технической подготовки спортсменов. Выявлено, что разработка систем для усиления данной стороны подготовки проводится в направленности сотворения программно-аппаратных ансамблей, позволяющих автоматизировать ввод информации в ЭВМ, ее обработку и вычисление биомеханических характеристик, что определяет возможность увеличить эффективность изучения двигательных действий и избежать технических ошибок.

Проведенное изучение цифровых технологий в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в вузе свидетельствует, что на первичной стадии внедрения технологий в планирование учебно-тренировочного процесса шло путем создания систем уп-

равления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск эффективных и уникальных средств тренировки.

В настоящее время оптимизация подготовленности студента, занимающегося физической культурой и спортом, идет по пути создания экспертных систем и программ. Экспертные системы – это сложные технико-программные комплексы, интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях. По мнению разработчиков экспертных систем, этот тип прикладных программных продуктов наиболее соответствует решению задач такого типа. К настоящему времени разработаны экспертные системы для планирования подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов, спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики и т.д.

Так А.В. Кубеевым и А.Г. Баталовым [1] на основе микрокомпьютера были сделаны программы, позволяющие увеличить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Карманный микрокомпьютер проводит вычисления точно и эффективно, может высчитать итоги в лыжных гонках с учетом возрастного коэффициента, определить характеристики нагрузки, грани метаболических режимов по частоте пульса и прочее.

Заслуживает внимания использование цифровых технологий в деятельности различных фирм, например, Adidas. На сегодня в данной фирме разрабатываются свежие технологии, начиная от невесомых подушек в спортивной обуви, заканчивая системой Polar. Компании Adidas и Polar совместили современные технологии в общем проекте Fusion. Это партнерство сводит технологии Adidas в одежде и обуви и технологию Polar RS800 Running Computer, которые позволяют измерять частоту пульса, частоту дыхания, скорость передвижения, число сожженных калорий, дистанцию в км и число пройденных шагов занимающегося и т.п.

Современные информационные технологии помогают спортивным поклонникам видеть все отчетливые подробности матчей. К примеру, в футболе внедрение HD-технологий позволяет исключить неоднозначные решения судей во всевозможных матчах. Эти HD-технологии в 5 раз яснее обычных изображений. Профессиональные спортсмены все чаще используют цифровые технологии, датчик которого вживляется в тело и, к примеру, дает возможность замерить линию движения и мощь удара, вследствие чего можно детально разглядеть итоги движения на экране.

В настоящее время довольно принципиальным является создание опережающей информационной среды физкультурного образования в вузе, которая имела бы возможность пользоваться базами данных, разработанных в ведущих вузах страны. Основу этих баз данных составляли бы результаты по диссертациям в области физической культуры и спорта, современным учебникам и учебным пособиям по различным видам спорта, положениям межвузовских, Всероссийский и Международных конференций, программным оболочкам по разработке электронных учебников по спортивным дисциплинам и оздоровительной работе, подготовленным и применяемым в учебно-тренировочном процессе мультимедийным изданиям и т.д. [5, 6]

Так, на базе совместной работы преподавателей Санкт-Петербургского политехнического университета и Санкт-Петербургского университета гражданской авиации был создан мультимедийный учебник по дисциплине «Физическая культура», который предназначен для изучения теоретического материала по физической культуре, позволяет увеличить объем самостоятельной работы студента, развить умения по ведению здорового образа жизни, помогает оценить с помощью встроенных компьютерных программ отдельные параметры физического и психического состояния студента [3, 4].

Заключение. Сегодня невысокая техническая оснащенность вузов является основной причиной недостаточно использования цифровых технологий в образовательном процессе

по дисциплине «Физическая культура». В настоящее время не у всех вузов имеются компьютерные классы, объединенные Интернет-сетями и вероятностью выхода в онлайн режим образования, нет собственных веб-сайтов, что затрудняет обмен информацией. Поэтому дальнейшее изучение данного вопроса будет способствовать цифровизации образовательного процесса и повышению качества подготовки будущих специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Баталов, А.Г.* Спортивный дневник как форма учета и контроля спортивной нагрузки квалифицированных лыжников-гонщиков: методические разработки для студентов ИФК / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев. – М.: РГАФК, 1995. – 95 с.
2. *Бушма, Т.В.* Организация и содержание самостоятельной работы студентов специализации «Аэробика»/Т.В. Бушма, Л.М. Волкова, Е.Г. Зуйкова // ТиПФК. 2015. – № 2. – С. 24 – 26.
3. *Волков, В.Ю.* Компьютерное тестирование (программа «Fitness»). Методические указания/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова// Санкт-Петербург, 1996. – 40 с.
4. *Волков, В.Ю.* Физическая культура. Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Ю.М. Высоцкий// Санкт-Петербург, 2009. (2-е изд. испр. и доп.). – 322 с.
5. Волкова, Л.М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л.М. Волкова, В.Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 17 – 20.
6. *Евсеев, В.В.* Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом/ В.В. Евсеев, Л.М. Волкова// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 20 – 22.

DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS

L.M. Volkova

(Saint Petersburg state University of civil aviation, Saint Petersburg, Russia)

Abstract. The article analyzes the current trends in the use of digital technologies in the practice of physical culture in the educational process of the University.

Key words: physical education, digital technologies, student.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

М.Э. Гадян, В.В. Иохвидов

*(Ставропольский государственный педагогический институт Филиал
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы, связанные с решением проблем физического воспитания студентов.

Ключевые слова: воспитание, эффективность, физическое воспитание, студенческая молодежь, индивидуальная программа, образовательное учреждение.

Актуальность настоящей статьи обусловлена тем, что физическая культура и спорт представляют собой основной фактор в укреплении и сохранении здоровья. Экспертами в области физического воспитания студенческой молодежи доказано, что степень физического развития и общей подготовленности студентов чаще всего не отвечает принятым параметрам. Мониторинг здоровья позволяет говорить о том, что на сегодняшний день более чем у 50 % выпускников общеобразовательных учреждений имеются как минимум два и более хронических заболевания. Около 30 % мальчиков призывного возраста оказывается негодными по состоянию здоровья к службе в армии, где-то 40 % юношей, которым исполнилось 18 лет физически не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке на оценку «удовлетворительно» [3]. Исследователями также было подтверждено, что основная часть выпускников школ покидают стены заведения с пониженным уровнем физического здоровья. Говоря о студентах, то в процессе обучения у них повышается частота хронических патологий, что вызвано переходом абсолютно разных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. На старшем курсе можно зафиксировать значительное увеличение новых морфофункциональных отклонений, а также пониженный уровень возможности адаптации функциональных систем. Говоря о росте количества заболеваний у студентов старших курсов, то он появляется на фоне резкого снижения степени их физического развития и функциональной подготовленности. На наш взгляд, данная проблема носит довольно серьезный характер и требует быстрого решения, по причине того, что работники медицинских центров не в состоянии, чисто физически, самостоятельно справиться с негативной динамикой ухудшения здоровья среди молодежи [1].

Следует также отметить, что еще одной проблемой является пониженная эффективность образовательных технологий в структуре физического воспитания студентов. Исследователи верно отмечают, что на сегодняшний день большая часть преподавателей кафедр физического воспитания стимулируют студентов любыми способами только на успешную сдачу зачета по дисциплине «физическая культура», а не на результат в процессе формирования у будущих специалистов навыков и умений, касающихся их собственного здоровья. Также, согласно мнению специалистов данной области, пристальное внимание ВУЗ уделяет тем студентам, у которых имеются спортивные разряды и звания и тем, кто имеющимися спортивными достижениями может повысить престиж учебного заведения.

Согласно точки зрения специалиста Н.А. Мелешковой, важным недостатком выступает отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцирован-

ного подхода [2]. В подобной ситуации необходимы общие преобразования, а также изменения в структуре и методике проведения занятий по дисциплине «физическая культура» у студентов.

Следует сказать, что самым эффективным и действенным путем введения структурных и, соответственно, качественных изменений в учебный процесс, для физического воспитания в ВУЗах, выступает преобразование форм и методик проведения практических занятий со студентами с целью повышения степени развития основных физических качеств, а также двигательных способностей [3]. Согласно практике, основным результатом физической тренировки можно заметить тогда, когда физические нагрузки для каждого студента будут индивидуально дозированы [4]. Таким образом, индивидуальные программы физического воспитания предназначены для студентов, которые по состоянию своего здоровья можно отнести к основной или подготовительной группе, которые в силу ряда причин не в состоянии выполнять в полном объеме физическую нагрузку на занятиях.

Необходимо отметить еще один способ с целью повышения результативности учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗах, который основывается на введении в сам процесс обучения здоровьесберегающих подходов, применение современных, эффективных и действенных здоровьесберегающих программ, а также целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. Следует обратить внимание на тот факт, что на сегодняшний день среди специалистов в данной области нет целостного мнения, а также четких границ понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания студенческой молодежи.

К здоровьесберегающему подходу следует отнести: проведение большого количества профилактических мероприятий, оказание психологической помощи в период проведения сессий, создание доступной системы документооборота в учреждении. Итак, здоровьесберегающий подход представляет собой совокупность приемов, методов и форм воздействия, наиболее эффективно способствующих формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения [4]. Что касается педагогического процесса формирования вышеуказанных компетенций, то важно выполнение нижеприведенных условий:

1) наличие прогрессивных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья;

2) повышение уровня мотивации к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, при помощи предоставления им права выбора нужных им упражнений с целью улучшения своего физического здоровья, а также контроля над их качественным выполнением [4].

Итак, подводя итог следует сказать, что на сегодняшний день имеются довольно эффективные способы решения проблем, связанных с ухудшением уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Также необходимо отметить, что в последующем решении проблемы будет отмечаться довольно высокая эффективность применения индивидуальных программ физического воспитания студентов и применения здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 304 с.
2. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис...канд. пед. наук. – Кемерово. 2005. – 215 с.

3. *Муллер, А.Б.* Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко и др. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.

4. *Попов, С.Н.* Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. – М.: Academia, 2019. – 96 с.

MODERN APPROACHES TO SOLVING THE PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

M.E. Gadyan, V.V. Iohvidov

(Stavropol state pedagogical institute, branch in Essentuki, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses modern approaches related to solving the problems of physical education of students.

Key words: education, efficiency, physical education, student youth, individual program, educational institution.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ХОДЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И.Ш. Галеев, С.А. Штурбабин, А.А. Панамарев

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

Аннотация. В статье актуализируется проблема физического воспитания студентов вуза средствами спортивных единоборств. Раскрыты ключевые проблемы, препятствующие эффективности данного процесса, обозначены преимущества единоборств в формировании отдельных профессионально важных личностных качеств студентов.

Ключевые слова: единоборства, студенты, физическая культура.

Вот уже несколько десятков лет в научно-педагогической литературе не прекращаются дискуссии о необходимости реализации воспитательного потенциала различных видов единоборств в ходе образовательного процесса высшей школы. Среди основных причин включения элементов единоборств в структуру учебной программы по физической культуре ученые называют высокий уровень активности и поддержание спортивного настроения студентов, развитие у них особых двигательных навыков, растущую моду на контактные виды спорта и т.д. Тем не менее, реальных, а тем более массовых примеров организации и проведения физических занятий с элементами поединков в образовательной практике вузов привести невозможно, несмотря на то, что многие из единоборств уже давно являются олимпийскими видами спорта.

Безусловно, основным препятствием на пути использования единоборств в учебно-воспитательном процессе учреждений высшего образования является их высокий уровень травматичности, заведомо отпугивающий большую часть студентов (в особенности девушек) от занятий соответствующего содержания. В тоже время и от педагогов вузов требуется дополнительная и весьма существенная подготовка в достаточно новой для большинства их них области физической деятельности, сопряженной не только с решением сугубо физиологических, но и психологических, субъективных и индивидуальных проблем, неизбежно возникающих между соревнующимися в ходе борьбы. Значительное усиление педагогической нагрузки в ходе использования элементов единоборств на занятиях по физической культуре обусловлено и недостаточностью методической литературы, вынуждающей преподавателей осуществлять самостоятельный поиск, систематизацию и изучение информации по данному вопросу [3].

По мнению Г.А. Орлова, вопросы организационно-методического обеспечения процесса обучения студентов средствами спортивных единоборств настоящее время разработаны недостаточно [2].

Анализ источниковой базы по проблеме освоения человеком тех или иных видов единоборств показывает, что большая часть из них предназначена для самостоятельного изучения. Это пособия, рекомендации, учебники и другие виды методической литературы, где авторы обращаются непосредственно к ученику, предлагая осуществить подготовительные,

тренировочные, расслабляющие и иные виды упражнений, оснастить помещение соответствующим спортивным инвентарем, приобрести или изготовить экипировку и т.д. Не умаляя ценности этих источников для индивидуальных занятий единоборствами, отметим, что для педагогов высшей школы такая литература не может выступить надежным подспорьем при организации рассматриваемого вида занятий. В условиях массовости, жесткой регламентированности и ориентации образовательного процесса по физической культуре преимущественно на вопросы безопасности, предлагаемые в вышеотмеченной методической литературе способы занятия единоборствами, никоим образом не могут соответствовать требованиям высшей школы по параметрам продолжительности тренировок, объему физической нагрузки, предъявляемым к физической подготовке студентов.

Как известно, единоборства – это не только вид спорта. Это серьезное увлечение, мощный стимул для физического развития, а иногда и способ существования человека, уделяющего тренировкам значительную часть своей жизни. Такое видение единоборств не может соответствовать главной идее профессионального образования, направленного, прежде всего, на освоение студентами массива профессиональных компетенций. Более того, полноценное включение единоборств в модель профессионального образования способно вызвать лишь снижение эффективности профессиональной подготовки и ее перекося в область физического развития.

Именно поэтому в рамках высшей школы можно вести речь о внедрении только отдельных элементов единоборств, как средства приобщения студентов к идеям и смыслам борьбы, не как способа подавления противника, а как возможности обучения у противника в условиях открытой конфронтации и преодоления собственных недостатков, что важно и для профессиональной карьеры человека. Ведь как справедливо отмечают Блеер А.Н., Горбачева А.Ю., Передельский А.А. «...но в то же время единоборства выступали сосредоточием творческого, развивающего личность начала» [1].

Такие отдельные элементы занятий единоборствами как отработка и блокировка ударов, формирование и реализация психологической установки на преодоление собственного страха учебного спарринга, постоянное акцентирование внимания на действиях соперника и др., могут быть одинаково важны как спортивного занятия в вузе, так и в долгосрочной перспективе дальнейшей профессиональной деятельности студента, а также решения вопросов его личной безопасности.

Результатом включения таких элементов в учебно-воспитательный процесс высшего образования могут явиться такие качества будущих выпускников вуза как умение «держаться удар», своевременность в проявлении инициативы, решительность, настойчивость и упорство, умение поиска компромиссов в межличностных конфликтах и т.д. Необходимо подчеркнуть, что традиционные занятия по физической культуре в вузе практически не способствуют развитию у студентов таких качеств, поскольку здесь все единоборства носят опосредованный, завуалированный и исключительно игровой характер. Более реалистичное создание состояния борьбы и поединка в единоборствах нивелирует игровые условности состязания, действительно подготавливая студента к неизбежным в любой сфере труда ситуациям конкурентной борьбы, конфликта интересов, и других противоречий.

Разумеется, нельзя не упомянуть и основное предназначение единоборств, которое заключается в развитии умений и навыков противостояния физической агрессии противника. Образовательный процесс высшей школы в данном аспекте не только не скуден, но и недостаточен, априори обрекая выпускников вуза на роль жертвы, которая оказывается полностью не готова к самостоятельному обеспечению личной безопасности в случае преступных посягательств. Систематическая и целенаправленная отработка приемов борьбы в ходе заня-

тий единоборствами может способствовать повышению возможностей создания адекватной реакции студентов на физическую угрозу.

Таким образом, использование элементов единоборств в ходе образовательного процесса по физической культуре способно компенсировать некоторые слабые стороны занятий физической подготовки студентов, но требует создания необходимого научно-методического обеспечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Блеер, А.Н.* Спортивные единоборства в проблемном фокусе журнала «Теория и практика физической культуры» / А.Н. Блеер, А.Ю. Горбачева, А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 8 – 10.

2. *Орлов, Г.А.* Организационно-методическое обеспечение по дисциплине «Физическая культура» студентов технического вуза средствами спортивных единоборств / Г.А. Орлов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2015. – № 1-2. – С. 228 – 233.

3. *Цепелев, В.В.* Техническая подготовка учащихся в единоборствах на уроках физической культуры / В.В. Цепелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 167 – 171.

PROSPECTS OF USE OF ELEMENTS OF SINGLE COMBATS DURING EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

I.S. Galeev, S.A. Shturbabin, A.A. Panamarev

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. The article updates the problem of physical education of university students by means of martial arts. Key problems impeding effectiveness of this process are revealed, advantages of single combats in formation of individual professionally important personal qualities of students are outlined.

Key words: martial arts, students, physical education.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ-ПРОГРАММИСТОВ

Ю.И. Старостина, Э.В. Галимова

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

Аннотация. В данной статье описано, каким образом занятие физической культурой помогают в подготовке специалистов для дальнейшей работы. Влияние и роль спорта в развитии специалистов рассматриваются на примере программистов, они, как никто, являются ярким примером «сидячей» работы и всяческих негативных последствий из-за отсутствия динамики в жизни.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация, последствия.

Современное развитие производительных сил страны, научно-технический и социальный прогресс требуют подготовки специалистов для различных отраслей, которые обладали бы не только глубокими знаниями, но и могли выдерживать ритм рабочей жизни. С развитием производства и ростом его автоматизации возникла необходимость рационально распределять рабочую силу и готовить специалистов, способных в будущем надежно обслуживать современную технику. В связи с этим, необходимо специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Важность развития физического и роль физической культуры в процессе обучения и работы рассмотрим на программистах. Всем известный факт – работа в сфере IT-технологий – сидячая. Постоянное зрительное напряжение, отсутствие движения, все это приводит впоследствии к необратимым последствиям, таким как ухудшения зрения, синдром «сухого глаза», нарушения в нервной системе. Люди быстро привыкают к сидячему образу жизни, и, как следствие, чем меньше они двигаются, тем меньше им хочется совершать какие-то перемещения. Человек становится вялым, появляется усталость и полное нежелание напрягаться. Действительно, зачем? Зачем выходить из новой зоны комфорта, если, опять же, все можно сделать сидя, через интернет. Множество площадок для продаж как продуктов, так и других предметов первой необходимости уже есть в сети. Даже встречи можно организовывать дистанционно благодаря таким сервисам, как Skype, Discord, WA и т.д, технологии настолько быстро развиваются, что могут заменить практически любую активность, включая мозговую. От такого образа жизни и недостаточной нагрузки организм программиста начинает изнашиваться, мышцы окончательно ослабевают, что в дальнейшем затрудняет даже пешие прогулки, кровеносные сосуды теряют эластичность, нарушаются обменные процессы. К тканям организма поступает недостаточное количество кислорода, из-за ухудшающегося кровоснабжения, кислородное голодание органов и тканей приводит к развитию различных хронических заболеваний. В первую очередь заболевания сердечно-сосудистой системы, появляется атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение подкожных вен ног, ожирение. Значительно возрастает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Каким образом выходить из этого положения? Есть несколько простых рекомендаций, одна из них – выделить время на физические нагрузки, хотя бы два раза в неделю, а также – больше ходить пешком, гулять, проводить свободное время активно.

Начните питаться правильно. Никто не говорит о супер-дорогих продуктах, но хотя бы вместо перекусов создайте себе условия для полноценного принятия пищи 3 раза в день: завтрак/обед/ужин.

Выберите себе режим дня таким образом, чтобы на сон оставалось хотя бы 7-8 часов. При недостаточном сне снижается эффективность вакцин, недосыпание разрушительным образом сказывается на иммунитете, делая наш организм уязвимым для инфекций.

Выполнение этих простых правил снизит риски возникновения негативных последствий.

Каким образом занятия физической культурой способствуют развитию именно студента, начинающего специалиста, на этапе обучения? Сейчас каждый ВУЗ включает в программу образования такую дисциплину, как физическая культура, следя за равномерным развитием в параллели между умственным и физическим развитием. Преподаватели занимаются воспитанием у студентов выносливости, самоконтроля, лидерских качеств. Эти характеристики в работе очень важны для правильного позиционирования своей личности в коллективе для дальнейшего карьерного роста, а также для выполнения более сложных задач, требующих терпения. Если рассматривать занятия с командными играми, то это отличная практика для сплоченной работы в будущем коллективе. Ведь коллектив – та же команда, где нужно уметь чувствовать друг друга, чтобы обходить конкурентов, выстраивать, как и в спорте, тактики и схемы, позволяющие выходить на первое место на рынке труда. Также такие практики более доступно помогают студентам научиться коммуницировать между собой, в отличие от совместного посещения лекций.

Таким образом, занятия физической культурой помогают начинающим специалистам сформировать стойкость к внешним обстоятельствам, воспитывать силу воли, чего невозможно добиться чтением лекционных дисциплин. Огромное влияние оказывает именно практическая деятельность с возможностью проявить себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Попов, А.В.* Структура и факторы риска заболеваемости студенческой молодежи.
2. *Сухарев, А.Г.* Двигательная активность и физическое здоровье подростков.
3. *Полиевский, Е.А., Кабачков, В.А.* Профессиональная направленность физического воспитания в вузах.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE TRAINING OF PROGRAMMERS

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

J.I. Starostina, E.V. Galimova

Abstract. This article describes how physical education helps in training specialists for further work. The influence and role of sports in the development of specialists are considered on the example of programmers, they, like no one else, are a vivid example of «sedentary» work and all sorts of negative consequences due to the lack of dynamics in life.

Key words: physical culture, competition, health, motivation, consequences.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФК (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) В УСЛОВИЯХ ДИСТАНТА ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА

П.С. Гусев, Л.З. Павлова

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

Аннотация. В статье изучаются основные проблемы при организации дистанционного учебного процесса по элективной дисциплине ФК. Также предложены возможные пути решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, электронно-образовательный ресурс.

В настоящее время система дистанционного образования имеет большую востребованность в высших учебных заведениях. Дистанционное обучение в вузе – взаимодействие преподавателя и студента на расстоянии в полном объеме как при очной форме обучения с использованием интернет-технологий. При дистанционном обучении важную роль играет самостоятельная работа студента по поиску информации в литературе. Дистанционное образование не требует присутствия в аудитории.

Проблема социального здоровья и физического становится более актуальной в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. Особое волнение вызывает состояние физического здоровья у молодого поколения. В России выявлена закономерность, что молодежь, которая должна быть самой здоровой частью общества, такой не является [0]. В последние годы у студентов проявляется низкая двигательная активность из-за статичной позы за столами на занятиях и за компьютерами, непостоянного режима сна и вредного питания.

На сайте КНИТУ-КАИ 28 августа появился приказ [0] о новых правилах проведения обучения с элементами дистанционных образовательных технологий. С дисциплинами, которые не нуждаются в проведении практических занятий и могут проведены в качестве видео-лекций трудностей нет. Однако многие преподаватели задались вопросом «Как преподавать физическую культуру?». В связи с переходом на частично дистанционное образование студенты большую часть времени проводят за компьютером в сидячем положении, что может привлечь за собой гиподинамию, ухудшение зрения, искривление осанки и т.д. [0].

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилось изучение главных проблем студенческой молодежи в связи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в формате дистанционного обучения.

Анализ специальной литературы показал, что применение дистанционного образования разумно и эффективно. Это помогает организовать учебный процесс со спортсменами,

находящимися на соревнованиях или сборах. При реализации групповых занятий в форме дистанционного обучения преподаватели и студенты сталкиваются с рядом проблем. Это технические, материальные, жилищные, семейные и другие проблемы.

Семейные проблемы особо популярны у студентов, живущих с детьми или родителями. Жилищные проблемы связаны с нехваткой места для упражнений. К материальным проблемам относится нехватка денег на аудио- и видеосвязь, и спортивный инвентарь. Технические проблемы вызваны как у студентов, так и у преподавателей. В основном это проблемы с доступом в интернет и сложность пользования им.

Особенно ярко проявляются недостатки дистанционных образовательных технологий:

1. Отсутствие возможности идентификации обучающегося, то есть трудно проверить самостоятельно ли студент выполняет задание

2. Отсутствие практических занятий и прямого общения очного общения между преподавателем и обучающимся.

Можем предположить, что для повышения эффективности процесса обучения электронно-образовательный ресурс должен соответствовать:

– потребностям и желаниям студентов (похудение, рост мышечной массы, различные способы оздоровления);

– уровню физического состояния студентов.

Исходя из этого, могу предложить другой возможный вариант реализации обучения – дистанционно-индивидуальная работа. Она заключается в том, что студенту предлагается выполнить два вида занятий, которые чередуются.

Первое задание – определенный комплекс упражнений с числом подходом и видео подтверждение выполнения. Сюда входит необходимый минимум упражнений для общего укрепления здоровья.

Второе задание – самостоятельный выбор упражнений на любую группу мышц с письменным описанием и видео. Это задание на индивидуальное развитие, которое должно повысить мотивацию выполнения, привлечь творческую активность и в целом улучшить физическое состояние здоровья.

Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи. Физическая активность и методы расслабления могут эффективно сохранить спокойствие и защитить физическое здоровье студента.

Таким образом, для решения трудностей и проблем, возникающих в процессе обучения по дисциплине, физическая культура требуется разработки новых методов работы со студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аверьянова, И.* Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-восточного государственного университета / *И. Аверьянова, Н. Зайцева.* Человек. Спорт. Медицина, 18(3), 2018. – С. 60 – 68. <https://doi.org/10.14529/hsm180306>.

2. Особенности организации образовательной деятельности с 1 сентября 2020 года Приказ № 958-О от 24.08.2020 Приказ № 974-О от 28.08.2020 <https://kai.ru/distancionnyj-rezim-obucenia>.

3. Кошеливская, Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е.Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. 2020. – Смоленск: Изд-во МНИЦ «Наукофера». – 2020. – С. 22 – 28.

**ORGANIZATION OF THE TEACHING PROCESS
OF PE (ELECTIVE DISCIPLINE) IN THE CONDITIONS
OF DISTANCE LEARNING WITH THE INDIVIDUAL CHOICE
OF THE KIND OF SPORT**

P.S. Gusev, L.Z. Pavlova

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. The article examines the main problems in organizing the distance learning process in the elective discipline of physical culture. Possible ways of solving these problems are also suggested.

Key words: physical education, distance learning, electronic educational resource.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДентОК С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ: КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.А. Гущина, Е.А. Грехова, С.Г. Ермак

(Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается дополнительное физическое воспитание для представительниц специальной медицинской группы.

Ключевые слова. студентки специальной медицинской группы, физическое воспитание, интерес к физической культуре.

Актуальность. Современные дети весьма много проводят времени за информационными и компьютерными гаджетами. Следовательно, растёт число студентов специальной медицинской группы с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиозы, нарушения осанки, плоскостопие, частые боли в поясничном отделе). Результаты исследований подтверждают о необходимости внедрения дополнительных подходов к оздоровительному физическому воспитанию. Ведь современное общество заинтересовано в компетентных молодых специалистах, где залогом их успешной жизни является крепкое здоровье [1, 3, 6].

Осанка – это привычная поза человека, которая поддерживает естественные изгибы позвоночника. Нарушение осанки происходит за счёт деформации позвоночника, который может изгибаться во фронтальной или сагиттальной плоскостях [2, 4]. Причины могут быть выявлены из-за длительного статического положения (сидение) в не правильном удержании осанки, слабая мускулатура мышечного корсета. Последовательность нарушений осанки может быть следующая, рисунок.



Последовательность нарушения осанки

Профилактикой нарушения осанки служат средства физической культуры – физические упражнения. Главная задача физических упражнений – укрепить мышечный корсет, растянуть мышцы спины, промассировать мышцы спины, разгрузить позвоночник от нагрузки. Для этого в физическом воспитании используют множество средств, одно из которых – оздоровительные виды гимнастики (пилатес, калланетика, йога, оздоровительная аэробика, хореография, гимнастика – фитбол и др.), также очень хорошо разгружает позвоночник – плавание, аквафитнес, аквагимнастика.

Большое разнообразие средств физической культуры помогает осознанно подходить к проблеме, удовлетворять потребности в движении и обороняться от влияния «сидячей цивилизации», что сохранит здоровье опорно-двигательного аппарата на долгие годы.

Цель исследования – выявить наиболее интересный комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.

Материалы и методы исследования проведены на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентками СМГ, всего приняло участие 43 девушки, обучающихся на 1 курсе.

Результаты исследования студентки СМГ занимались по интересующей их программе «стретчинг» и «фитнес», отмечали упражнения, наиболее подходящие для них. Так был составлен, профилактический комплекс из 5-ти физических упражнений, в чем реализовалась цель исследования.

1. Силовые упражнения для укрепления верхних мышц пресса – лежа на полу, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, поднимаем верхнюю часть корпуса, скручиваясь в области пресса. Выполнять по 15 повторений, 2 подхода.

2. Упражнение «сотня» – лежа на полу, ноги согнуты в коленях, слегка поднимите голову от пола. Вытяните руки вперед, положите на пол, выполняйте интенсивные подъемы и опускания рук, не допуская раскачивания туловища.

3. Упражнение для осанки – стоя на двух ногах, вытяните руки в стороны, выполняйте интенсивные покачивания прямыми руками вниз (20 раз), затем на вверх (20 раз), разверните ладонки во внутрь, продолжаем выполнять (20 раз) и развернуть ладонки от себя (20 раз). Укрепление плечевого отдела позвоночника и рук.

4. Стоя на коленях, ладони под плечами, колени под сиделищными костями, поднимаем на вверх правую руку и левую ногу вперед и назад, удерживаем спину, темп медленный, повторяем 10 раз на каждую сторону.

5. Данный комплекс физических упражнений эффективен в укреплении мышц спины, пресса, плечевых суставов и рук. Таким образом, студентки сформировали для себя основной перечень физических упражнений, которые можно выполнить дополнительно в домашних условиях, что повышает интерес к физической культуре и способствует укреплению мышечного корсета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андрющенко, Л.Б.* Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник /Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова // под ред. С.И. Филимоновой. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

2. *Мамонова, О.В.* Личностно-ориентированный подход в физическом самовоспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 30 – 34.

3. *Мамонова, О.В.* Новые педагогические подходы в физическом воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова., Е.А. Лубышев, Ю.Б. Алмазова // Теория и практика физической культуры. 2020. – № 2. – С. 48 – 50.

4. *Мамонова, О.В.* Специальные приложения для студентов с особыми образовательными потребностями: инновационный подход / О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 37 – 42.

5. *Мамонова, О.В.* Физическое воспитание студентов с особыми образовательными потребностями: классификационный подход / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 4. – С. 56 – 62.

6. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход: монография / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, Д.В. Грачева, М.Н. Пуховская, Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, Д. А. Фарзалиев // под ред Г.Б. Глазковой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2020. – 160 с.

7. Филимонова, С.В. Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями : учебное пособие / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова // под ред. С. И. Филимоновой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2020. – 138 с.

**ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS
WITH IMPAIRED POSTURE:
AS A FACTOR IN INCREASING INTEREST IN PHYSICAL CULTURE**

E.A. Gushchina, E.A. Grekhova, S.G. Ermak

(Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia)

Abstract. The article deals with additional physical education for representatives of a special medical group.

Keywords. students of a special medical group, physical education, interest in physical culture.

РЕСУРСНОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю.А. Дубинкина

*(ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»,
Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Целью данного исследования является выявление выраженности индивидуальных ресурсных приобретений спортсменов в процессе спортивной деятельности. В исследовании принимали участие 30 студентов-спортсменов, имеющих спортивный разряд от 1 взрослого до звания «Заслуженный мастер спорта России». Опрошенные спортсмены имеют значительные приобретения индивидуального ресурса.

Ключевые слова: ресурс, студенческий спорт, приобретения и потери в спорте.

Актуальность. Одной из актуальных тем в сфере спортивной психологии является изучение вопроса о психологических ресурсах успешной спортивной деятельности.

Достойный результат занимает очень важное место в жизни спортсмена как источник мотивов и чувств. В.Г. Сивицкий, мастер спорта СССР, доктор психологических наук, рассуждая над проблемой психологического сопровождения спортсменов, отмечает, что успех в данном виде деятельности, это комбинация благоприятных факторов, и, что окажется решающим для победы заранее предугадать сложно. Поэтому, пренебрежение любым из направлений подготовки спортсмена (в том числе психологическим), может привести к поражению [2]. Спорт высших достижений подразумевает наличие у спортсмена большого количества человеческих ресурсов. По мнению Панкратова ресурсами субъекта деятельности является понятие, интегрирующее в себе собственные свойства субъекта, а также доступные ему состояния и условия физической и социальной среды [1]. Понятие «ресурсов» широко рассматривается в организационной психологии. В концепции ресурсов рассматривается связь между успешностью профессиональной деятельности и системой ресурсов разных групп. Система ресурсов включает в себя индивидуальные ресурсы человека, ресурсы физической среды, ресурсы социальной среды и ресурсы человеческого взаимодействия [3].

Цель исследования – выявить выраженность индивидуальных ресурсных приобретений и рамки значения индекса ресурсности спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Объект исследования – ресурсы спортсменов.

Предмет исследования – приобретения спортсменов в процессе спортивной деятельности.

Данная статья может быть интересна спортсменам, тренерам, работникам спортивных школ и коммерческих спортивных организации.

Методы и организация исследования. В исследовании ресурсов спортсменов приняли участие 30 студентов-спортсменов различной спортивной квалификации от 1 взрослого разряда до заслуженного мастера спорта России. Возрастной диапазон опрошенных спортсменов от 19 до 25 лет. Исследование проводилось методом анкетирования по опроснику «Индекс ресурсности» (Модификация опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) (авторы Н. Водопьянова, М. Штейн)) [4].

В данной статье рассмотрим результаты ответов на вопросы, оценивающие индивидуальные ресурсы человека.

Индивидуальные ресурсы человека – актуальные ресурсы легко и адекватно измеримы, динамичны, могут изменяться, развиваться и угасать [3].

Приобретение «Ощущение успеха». Ощущение успешности в средней степени есть у 53,3 % опрошенных, в значительной мере успех ощутили 16,7 % спортсменов, успех в сильной мере ощутили 3,3 % спортсменов, в малой степени – 16,7 %, не ощутили успеха совсем 10 %. Победа на соревнованиях в спорте зачастую схожа с лотереей. Иногда молодые спортсмены добиваются высоких результатов за небольшой отрезок времени, хотя многие тратят годы и так и не становятся успешными и результативными спортсменами.

Приобретение «Положительное мнение о себе». Положительное мнение о себе в значительной степени проявляется у 36,7 % опрошенных спортсменов. 26,7 % имеют положительные мысли о себе в средней степени. Маловыраженное положительное мнение о себе у 23,3 % опрошенных. 10% не имеют положительного мнения о себе. Занятия экстремальным видом спорта способствуют концентрации на положительных мыслях о себе и в какой-то мере поднимают самооценку спортсменов.

Приобретение «Мотивация что-либо делать». Значительно мотивированны на какие-либо действия 33,3 % спортсменов данной выборки. Сильную мотивацию к действиям испытывают 13,3 % спортсменов. Желание что-либо делать в средней степени выражено у 36,7 % респондентов. Мало мотивированы к действию 16,7 % спортсменов. Мотивация спортсменов может быть снижена в связи с тем, что анкетирование проводилось в условиях введения самоизоляции в стране. Большая часть спортивных объектов в стране оказалась закрыта. Сильная и значительная мотивация к поступкам (33,3 % и 13,3 %) возможна при наличии цели и сформированности потребности в систематических двигательных действиях у спортсменов.

Приобретение «Чувство оптимизма». Сильное чувство оптимизма испытывают 16,7 % спортсменов. Значительно оптимистичны 36,7 % спортсменов. Испытывают чувство оптимизма в средней степени 26,7 % респондентов данной выборки. Мало оптимистичны 16,7 % опрошенных. Не ощущают оптимизма совсем 3,3 % спортсменов данной выборки. Положительный и оптимистичный настрой повышает адаптационные возможности организма и позволяет легче переносить стресс в условиях спортивной деятельности. Поэтому превалирование оптимистичного настроения у спортсменов (16,7 %, 36,7 % и 26,7 %) скорее всего позволяет им оптимальнее переносить огромные объемы тренировочных нагрузок.

Если смотреть суммарный показатель индекса ресурсности спортсменов подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь» (табл. 1).

Уровень ресурсности – баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	< 0,8
Средний	0,8 – 1,2
Высокий	> 1,2

Рис. 1. Тестовые нормы опросника «Индекс ресурсности»

У всех респондентов показатель индекса ресурсности находится в рамках средних значений (рис. 1).

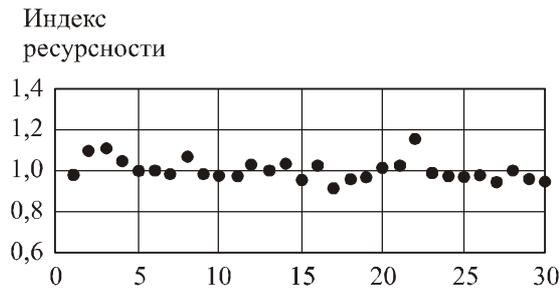


Рис. 1. Распределение значений индекса ресурсности среди опрошенных

Заключение. Таким образом, в процессе спортивной деятельности спортсмены приобретают и расширяют возможности индивидуальных ресурсов. Такие ресурсы динамичны, могут угасать и расширяться. Большинство опрошенных спортсменов имеют оптимистичный настрой и мотивацию к действию. Даже в условиях самоизоляции спортсмены желают тренироваться. Кроме описанных выше приобретений спортсмены имеют средний индекс ресурсности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Панкратов, А.Е. Индивидуальный стиль волевой активности и саморегуляции как ресурс успешности спортивной деятельности / А.Е. Панкратов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnyy-stil-volevoy-aktivnosti-i-samoregulyatsii-kak-resurs-uspeshnosti-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.04.2020).
2. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40 – 43
3. Толочек, В.А. Интерсубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности субъекта / В.А. Толочек // Социология и управление персоналом. – 2008. – № 2. – С. 155 – 161.
4. Толочек, В.А. Профессиональная успешность: от способностей к ресурсам (дополняющие парадигмы) / В.А. Толочек // Психология. Журнал ВШЭ. – 2009. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-uspeshnost-ot-sposobnostey-k-resursam-dopolnyayushchie-paradigmy> (дата обращения: 30.04.2020).
5. Психология счастливой жизни. Опросник Потери и приобретения персональных ресурсов (Тест ОППР), Н. Водопьянова, М. Штейн. – URL: <https://psycabi.net/testy/516-oprosnik-poteri-i-priobreteniya-personalnykh-resursov-test-oppr-n-vodopyanova-m-shtejn>

RESOURCE CAPACITY OF STUDENT-ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Yu.A. Dubinkina

(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin)

Abstract. The purpose of this study is to identify the severity of individual resource acquisitions of athletes in the course of sports activities. The study involved 30 student-athletes with a sports category from 1 adult to the title of «Honored master of sports of Russia». The surveyed athletes have significant individual resource acquisitions.

Key words: resource, student sports, gains and losses in sports.

МОНИТОРИНГ ИНТЕРЕСОВ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

В.Ю. Фоменко, Э.В. Егорычева

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. У современных студентов есть желание быть здоровыми, занимаясь «модными» и современными средствами физической культуры, которые чаще всего отсутствуют в образовательных программах учебных заведений. Проведение опросов студентов позволяет выявить перспективные направления развития физического воспитания в университете.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, фитнес-центр, организация процесса физического воспитания, мотивация, интерес.

Современное развитие образования можно охарактеризовать как реформируемое, что в целом отражает основные тенденции современного общества. Молодые люди получают информацию из источников, отличающихся от «традиционных» для их сверстников советского периода. Действующая в настоящий момент примерная программа по «Физической культуре» предполагает, что результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни и достижению установленного уровня психофизической подготовленности [3]. Для достижения этой цели необходим постоянный мониторинг системы ценностей студентов, изучение их потребностей и мотивов при выборе различных форм и средств физической культуры [4, 6].

Основой для статьи послужил проведенный нами социологический опрос, в котором приняли участие 50 студентов. С помощью него мы определили, занимаются студенты спортом в университете или вне его стен, какие физические активности им интересны и что мотивирует их на занятия спортом.

По результатам нашего опроса мы можем сделать вывод, что большинство студентов не занимаются спортом, ведь 62 % опрошенных ответили, что не уделяют время спорту ни во время занятий в университете, ни в свободное от учебы время. И только 38 % ведут активный образ жизни. При этом можно заметить, что 44 % опрошенных вообще не посещают занятия по физической культуре в университете, однако 51 % находит возможность заниматься спортом в свободное время.

Многие студенты нередко предпочитают занятия в фитнес-центре занятиям физического воспитания в университете. Все это говорит о том, что в большинстве вузов актуальной остается проблема увеличения вовлеченности студентов в физкультурную деятельность. Данный вопрос не решается в полном объеме из-за использования устаревших форм организации занятий по физическому воспитанию и средств физической культуры, не отвечающих запросам современной молодежи, слабо развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры. При выборе средств физической культуры и видов спорта в таком случае определяющими являются возможности спортивной базы вуза, тогда как наибольший эффект может быть достигнут при учете отношения студентов к этим средствам.

В ходе нашего опроса мы выявили, какие активности привлекают студентов в фитнес-центре. Ниже представлены результаты и, следовательно, что им было бы интересно на занятиях по физической культуре в университете (рис. 1).

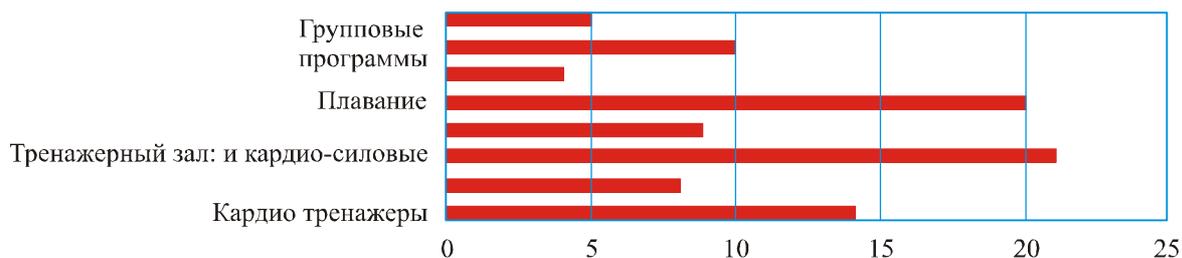


Рис. 1. Заинтересованность студентов в различных видах активности в фитнес-центре

На основе этой диаграммы мы можем прийти к выводу, что большинству студентов интересно заниматься в тренажерном зале на силовых и кардио-тренажерах. На втором месте находится плавание, на третьем – кардио-тренировки. Помимо этого, студентам интересны групповые фитнес-занятия, out-door-фитнес и аквааэробика. При этом, важно отметить тот факт, что в реальная активность студентов проявляется точно так же только с меньшим количеством человек (рис. 2).

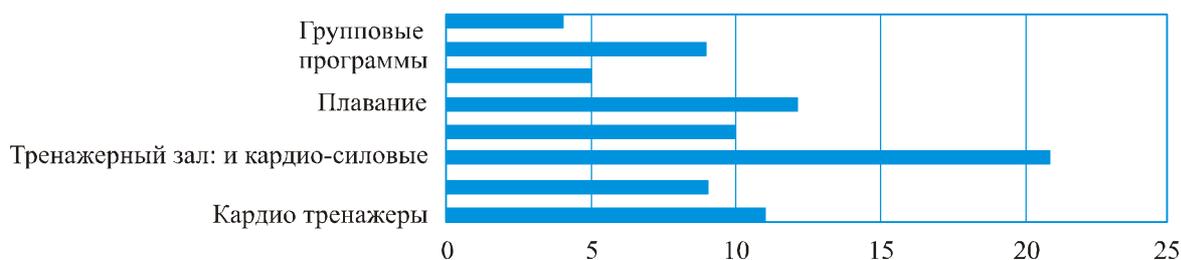


Рис. 2. Реальная активность студентов в различных видах активности в фитнес-центре

К сожалению, классическая программа по физической культуре, применяемая в большинстве вузов [4], потеряла популярность в современной студенческой среде. Раньше, когда не было большого количества фитнес-центров, разнообразных тренажеров и всевозможных групповых занятий, студентам было интересно в вузе продолжать заниматься теми же видами спорта, что и в школе. В настоящее время, когда фитнес-индустрия идет вперед: разрабатываются новые подходы, методики, которые применяются на групповых занятиях или при индивидуальных тренировках с тренером, а также активно обсуждаются на просторах Интернета в тематических сообществах, студенты хотят заниматься этими новыми модными видами двигательной активности и в вузе. Это одна из причин того, почему студенты предпочитают позаниматься в фитнес-центре, а не пойти на пару физкультуры.

Вторая причина кроется в слабо развитой инфраструктуре. Немногие вузы могут похвастаться хорошо оснащенными тренажерными залами и большим количеством качественного инвентаря для занятий. Еще меньше университетов могут предложить студентам достаточное количество мест для занятий в бассейне. Хотя, как мы видим на рис. 1 плавание стоит на втором месте по привлекательности для студентов. Таким образом, учитывая популярность данного вида спорта, можно говорить о потере большого числа желающих заниматься.

Еще одной важной составляющей является мотивация студентов. Нами было установлено, что главной мотивацией на занятия спортом у студентов является поддержание здоро-

вья и здорового образа жизни. Вторым по значимости мотиватором служит стремление к хорошей подтянутой фигуре. На третьем месте стоит улучшение эмоционального состояния, снятие стресса, расслабление. Такая расстановка мотивов говорит о более высокой привлекательности для студентов тренировок оздоровительной направленности, о желании самосовершенствоваться, о важности эмоционального фона занятий. Однако осознание значимости физкультурной деятельности в сохранении и укреплении здоровья, в повышении уровня физической подготовленности не обеспечивает должной вовлеченности в данные процессы.

Процент студентов, которые совсем не выделяют времени для спорта, достаточно высок и это является актуальной проблемой, которую должна решать кафедра физического воспитания. Для решения этой проблемы следует проводить мониторинг актуальных трендов и методик, а также учитывать интересы студентов. Перспектива развития физической культуры заключается в создании условий для самостоятельных занятий с опорой на наиболее интересные для студентов виды спорта, укрепление здоровья через лично-ориентированную физическую культуру.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егорычева, Э.В.* Тенденции развития физической культуры студентов с позиции управления качеством образования / Э.В. Егорычева, А.О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Донецьк: ДонНУ. – 2010. – № 2. – С. 237 – 243.
2. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева – 2-е изд., стереотип. – М.: Изд-й центр «Академия», 2004. – 240 с.
3. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. – М., 2000. – 35 с.
4. Физическая культура: учебник / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
5. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

MONITORING THE INTERESTS OF MODERN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

V.Yu. Fomenko, E.V. Egorycheva

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. Modern students have a desire to be healthy by engaging in «fashionable» and modern means of physical culture, which are most often absent from educational programs of educational institutions. Conducting surveys of students allows you to identify promising areas for the development of physical education at the University.

Key words: student, physical culture, sport, fitness center, organization of physical education process, motivation, interest.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Р.Р. Закиров, А.А. Павлов, М.К. Болгарова

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В данной статье говорится о способах формирования мотивации молодежи к спорту, о влиянии физической культуры на человека и о мотивах, интересах и увлечениях молодежи для привлечения их к спорту.

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

В современном мире спорт является важнейшей частью жизни каждого человека, особенно у студентов. Отсутствие мотивации молодежи к спорту является серьезной проблемой. Студенты испытывают большие трудности со здоровьем из-за большой учебной нагрузки, малой физической активностью, вхождения в незнакомую социальную группу и ряда других причин. Очень важно изучить мотивы, интересы и увлечения молодежи для приобщения их к спорту, так как молодежь является будущим страны.

А. Шопенгауэр в своей статье «Четыре принципа достаточной причины» описал мотивацию так: мотивация – это побуждение к определенному действию; то есть психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий направление деятельности, организацию его дальнейших действий, устойчивость и активность; а так же способность человека удовлетворять свои потребности благодаря его действиям. Тяжело преодолеть себя и начать заниматься спортом. Именно поэтому мотивация является важнейшим фактором приобщения молодежи к спорту. Необходимо, чтобы студент нашел способы самомотивироваться, а также, чтобы мотивировала его окружающая среда, в роли которой выступает вуз, в котором студент учится. Необходимы высококвалифицированные педагоги, которые смогут найти подход к студенту и замотивировать, опираясь на следующие группы мотивов [4]:

1. Оздоровительные мотивы.
2. Двигательно-деятельностные мотивы.
3. Соревновательно-конкурентные мотивы.
4. Эстетические мотивы.
5. Коммуникативные мотивы.
6. Познавательные-развивающие мотивы.
7. Творческие мотивы.
8. Профессионально-ориентированные мотивы.
9. Административные мотивы.
10. Психолого-значимые мотивы.
11. Воспитательные мотивы.
12. Статусные мотивы [3].

Так же не стоит забывать, что важным фактором является индивидуальный подход к студентам, в результате которого педагог выявляет «сильные» и «слабые» стороны обучаю-

щегося, после чего преподаватель выясняет и предлагает студенту, какой вид спорта ему лучше подойдет, какими способами грамотно можно распланировать время для того, чтобы обучающийся мог заниматься спортом без вреда своим интересам и учебе.

В вузах России в образовательном процессе по физическому воспитанию введена программа модернизации занятий физической культурой с целью повышения мотивации студентов к занятиям спортом [2]:

1. После анализа учебной программы различных факультетов и специальностей был расширен учебный процесс за счет внедрения различных нестандартных физических упражнений для каждой специальности. Введение этих упражнений было осуществлено на основе следующих критериев:

- физиологические особенности студентов на основе медицинского осмотра и результатов функциональной диагностики;
- психологические характеристики студентов на основе результатов обследования психолога;
- отбор элементов в содержание физического воспитания по профессиональной ориентации;
- мотивационная направленность студентов на основе анкетирования, опросов и специальных тестов.

2. В качестве дополнительных секций введены разнообразные виды спорта при институте для занятия ими во внеучебное время для студентов всех курсов. Среди них есть такие виды, как: волейбол, баскетбол, бадминтон, гиревой спорт, настольный теннис, футбол, шахматы, аквааэробика, йога и т.д.

3. Для всех специальностей необходимо уделять 408 часов на дисциплину «Физическая культура» в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации.

4. Проведение научных конференций, мастер-классов, круглых столов в области физической культуры с привлечением студентов. В данных мероприятиях обсуждаются методики занятий физическими упражнениями, важными для молодежи. Участвуя в конференциях, студент становится заинтересованным, что дополнительно мотивирует его заниматься спортом.

В результате внедрения программы модернизации занятий физической культуры у студентов значительно повысится мотивация к спорту; студенты станут гораздо серьезнее относиться к физической культуре; так же улучшится успеваемость не только по предмету «Физическая культура», но и в целом. Обучение спорту по данной модернизированной программе ориентирует студентов на выполнение не только оздоровительных задач, но и развивающих.

Мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой для формирования здорового образа жизни. Она складывается из потребностей человека под влиянием системы его жизненных ценностей. Обычно у студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Чтобы это исправить, можно рекомендовать внести изменения и улучшения в организацию занятий по физической культуре для повышения мотивации студентов. Подобные занятия значительно влияют на организм, а именно развивают физические, психологические, морально-волевые качества. Так же они помогают справиться со стрессом, являются хорошей заменой обычному физическому воспитанию, повышая интерес к спорту и активному образу жизни [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Башкин, В.М.* Пути совершенствования физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / В.М. Башкин, А.А. Кабанов – Т. 7, ч. 1. – СПб., 2012. – 500 с.

2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 1990. – 84 с.

3. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.

4. Семенова, М.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова. – Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 262 с.

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG STUDENT YOUTH

R.R. Zakirov, A.A. Pavlov, M.K. Bolgarova

(Almetevsk state oil institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. This article speaks about the ways of forming youth motivation for sports, about the influence of physical culture on a person and about the motives, interests and hobbies of young people to attract them to sports.

Key words: physical culture, sport, motivation, student.

САМОПОЗНАНИЕ И САМОДИАГНОСТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.А. Аборнева, А.В. Ивашура, К.К. Пшеницын

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье проанализирована концепция самопознания и самодиагностики, а также разобраны основные методы самоконтроля и самодиагностики при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, самопознание, самодиагностика, дневник самоконтроля здоровье.

Физическая культура и спорт не могут существовать без самопознания и самодиагностики. Способность к самопознанию – это удивительная особенность и достояние человека. В современном мире проблема самопознания и самодиагностики в сфере физической культуры сильно влияет на процесс обучения, его качество и имеет огромное значение. Без базовых навыков самопознания и самодиагностики возможны неблагоприятные исходы занятий по физической культуре, такие как: травмы, ухудшение общего самочувствия, спад продуктивности, снижение результатов и т.д. Именно поэтому так необходимо знать способы самопознания и самодиагностики и уметь с ними работать.

Цель исследования: определить оптимальные средства, методы, формы, для формирования умений самопознания и самодиагностики в сфере ФК и спорта.

Объект исследований – образовательный процесс в спортивной деятельности.

Предмет исследований – самопознание и самодиагностика в спортивной деятельности.

Самопознание – это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. К основным видам самопознания можно отнести самонаблюдение, самоанализ, само исповедь, сравнение. Выделяют следующие основные причины возникновения потребности в самопознании в спорте: самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм, также является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Каждому преподавателю следует создать предпосылки для самопознания (ситуации выбора), для поддержания уникального развития каждого участника педагогического процесса [1].

Самодиагностика – процесс изучения личностью самого себя с использованием специальных методик. Этими методиками могут быть: тестирование, плановое самонаблюдение, рефлексия, сбор мнений и отзывов и т.д. Самодиагностика позволяет держать под самоконтролем состояние мышления, памяти, внимания, воображения, свою нервную систему, отношения с окружающими и т.д. Она также объективирует самооценку человека и его положение в обществе, в системе профессиональных отношений. Самодиагностика есть составная часть самопознания, она дает информацию для развития самосознания.

Для самоконтроля и самодиагностики мы предлагаем использовать дневник самоконтроля.

Перед тем, как начинать самостоятельно заниматься, желательно взять рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. Также следует регулярно следить за своим самочувствием, не забывая отмечать все изменения, которые происходят в организме во время выполнения упражнений, а также до и после тренировки. Для этого нужно проводить диагностику или самодиагностику. При проведении самодиагностики фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика применяется для определения тренированности занимающегося. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. Самочувствие при регулярной и правильно проводимой тренировке, как правило, хорошее. Если занимающийся физическими упражнениями перегружает себя во время тренировки, то у него отмечается плохое самочувствие, утомление, отсутствие желания тренироваться [2]. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии, а также осуществлять самоконтроль и самодиагностику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта / Г.А. Ямалетдинова. – М., 2014. – 15 с.
2. ХОЛОДОВ, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2014. – 469 с.

SELF-KNOWLEDGE AND SELF-DIAGNOSIS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

E.A. Aborneva, A.V. Ivashura, K.K. Pshenitsyn

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article analyzes the concept of self-knowledge and self-diagnosis, as well as analyzes the main methods of self-control and self-diagnosis when performing physical exercises.

Key words: physical culture, sport, health, self-knowledge, self-diagnosis, self-control diary.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Е.А. Аборнева, А.В. Ивашура, К.К. Пиеницын

*(Уральский Федеральный Университет имени первого президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье описаны факторы, определяющие продуктивность деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта. Особое внимание обращается на педагогические способности и психофизические качества личности, как компонента профессиональной подготовленности. Представлена диагностика педагогических способностей и способности к саморазвитию у студентов факультета «Физическая культура» и тренеров. В заключение делается вывод о необходимости активного изучения факторов, влияющих на продуктивность педагогической деятельности с целью выявления оптимальных условий обучения данной профессии.

Ключевые слова. Продуктивность деятельности, спортивный педагог, психофизические качества личности, педагогические способности.

Стремительные изменения во всех сферах жизни современного общества коснулись и системы спорта: постоянно повышается уровень спортивных достижений, увеличивается плотность результатов, растут тренировочные нагрузки. Для успешного выступления на спортивной арене требуется совершенствовать систему психолого-педагогической подготовки спортсменов. А это, в свою очередь, предъявляет очень высокие требования к тренерам. Для успешного функционирования системы «спортсмен-тренер» необходим анализ социально-педагогических факторов, определяющих продуктивность деятельности тренера. В связи с вышеизложенным, мы сформулировали цель, объект и предмет исследования.

Цель исследования. Выявить факторы, определяющие продуктивность деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Объект исследования. Факторы, оказывающие влияние на плодотворное сотрудничество спортивного педагога и обучающегося.

Предмет исследования. Педагогические способности и психофизические качества личности, как компонента профессиональной подготовленности.

Поскольку понятие продуктивной педагогической деятельности неоднозначно трактуется и разными исследователями, мы придерживаемся взглядов Г. А. Ямалетдиновой, которая под функциональными продуктами деятельности понимает создание принципиально новых подходов, и коммуникативных приёмов и методов, разработку практических методик, занятий и др. [1]. Главным результатом педагогической деятельности при таком подходе является обучающийся, развитие его компетентностей и способностей, а психические новообразования личности становятся продуктами деятельности. Понимание сущности репродуктивной деятельности делает очевидной необходимость поиска путей рационализации и повышения эффективности процессов спортивной подготовки.

В своих трудах Г. А. Ямалетдинова называет три слагаемых достижения творческого результата: профессионализм личности + профессионализм деятельности + творчество [1].

По мнению Г.И. Хозяинова, Н.В. Кузьминой и Л.Е. Варфоломеевой на продуктивность деятельности педагога влияют различные факторы. В своих исследованиях они выделяют четыре группы факторов: содержание обучения, средства и способы коммуникации, состав преподавателей и студентов [2].

После анализа теоретических подходов к изучению факторов, влияющих на продуктивность деятельности тренера, были подробно рассмотрены педагогические способности и психофизические качества личности спортивного педагога. На основании этого мы сформулировали рабочую гипотезу: педагогические способности развиваются в течение всей педагогической деятельности. Для доказательства выдвинутой гипотезы мы провели диагностику педагогических способностей и способности к саморазвитию у студентов и тренеров.

Исследование проводилось в Уральском федеральном университете институте физической культуры спорта и молодежной политики, а так же в спортивных школах, в мае 2020 года. В нем приняли участие 25 студентов, обучающихся по специальностям «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», а так же 13 тренеров по художественной гимнастике СШ-19 г. Екатеринбурга Свердловской области и СДЮСШОР-1 г. Сургута Ханты-Мансийского Автономного округа Югры.

Большинство студентов, принявших участие в исследовании, не имели педагогического опыта (19 человек), либо он был незначительным (менее 5 лет – 6 человек). Тренеры, участвовавшие в тестировании, разделились на три группы по стажу работы (более 20 лет – 5 человек, от 10 до 20 лет – 5 человек, от 5 до 10 лет – 3 человека).

Основным методом нашего исследования явилось анкетирование, которое включало в себя две методики: «Педагогические ситуации» для оценки педагогических способностей» и методика «Самодиагностика способности педагога к саморазвитию» И.В. Никишиной.

В ходе математикой обработки результатов анкетирования, мы выяснили, что все опрошенные педагоги с большим стажем работы (от 10 лет и выше) обладают высокоразвитыми педагогическими способностями (набрали среднюю оценку 4,5 балла и выше). Среди студентов такая степень развития наблюдалась только у 5 человек. Большинство опрошенных студентов (19 человек) набрали от 3,5 до 4,4 баллов, что позволяет сделать вывод о средне-развитых способностях к педагогической деятельности. Только один из опрошенных студентов набрал 3,42 балла, что говорит о слаборазвитых педагогических способностях. При обработке результатов методики «Самодиагностика способности педагога к саморазвитию» выяснилось, что абсолютное большинство студентов склонны к активному саморазвитию (набрали в сумме 55 баллов и выше) и только у 3 человек отсутствует система саморазвития. Ниже 34 баллов (остановившееся развитие) не набрал ни один из опрошенных студентов. У педагогов также в большинстве наблюдается высокий уровень саморазвития.

На основе данных результатов можно сделать вывод: педагогические способности совершенствуются постоянно, поднимаясь с опытом на более высокий уровень. Мало, кто из студентов приходит в ВУЗ с высокоразвитыми педагогическими способностями. Однако, отсутствие студентов с низким уровнем педагогических способностей, говорит о том, что большинство студентов имеют склонность к педагогической профессии. Стремление подавляющего большинства опрошенных к активному саморазвитию позволяет говорить о возможности будущих тренеров достичь высокого уровня в выбранной сфере деятельности.

Профессия тренера предполагает наличие врожденных способностей и склонности к педагогическому труду. Однако, как и любые способности, их можно успешно развивать. Обычно это приходит с опытом работы, но может быть достигнуто при помощи специальных упражнений и тренингов. Для того, чтобы понять, какие параметры нуждаются в развитии,

следует пройти специальное психологическое тестирование. По его результатам определяется какие упражнения необходимы данному преподавателю.

Каждая личность индивидуальна и некоторые способности, предполагающие наличие специальных задатков тяжело сформировать даже при целенаправленных усилиях. Тем не менее, практика показывает, что отсутствие какой-либо способности может успешно компенсировать другими при стремлении тренера к саморазвитию и самосовершенствованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова // Мин-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

2. Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения / Г. И. Хозяинов. – М.: Физическая культура, 2006. – 224 с.

FACTORS AFFECTING THE PRODUCTIVITY OF ACTIVITIES OF SPORTS TEACHER

E.A. Aborneva, A.V. Ivashura, K.K. Pshenitsyn

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article describes the factors that determine the productivity of specialists in the field of physical culture and sports. Special attention is paid to the pedagogical abilities and psychophysical qualities of the individual as a component of professional readiness. The article presents diagnostics of pedagogical and self-development abilities of students of the Faculty of physical culture and coaches. In conclusion, it is concluded that it is necessary to actively study the factors that affect the productivity of pedagogical activity in order to identify the optimal learning conditions for this profession.

Key words: productivity of activity, sports teacher, psychophysical qualities of the individual, pedagogical abilities.

РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Я.Е. Игошин, Т.Ю. Покровская

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения об исследовании развития физической культуры и спорта среди студентов вузов, популяризация здорового образа жизни и целостного формирования личности.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, здоровье, мотивация, студенты.

В настоящее время в спортивной сфере сложилось следующее устройство: массовый спорт, спорт высших достижений (олимпийский) и профессиональный спорт. Самая активная часть из всех участников, это студенческая молодежь. Сегодня, массовый спорт среди молодежи, успешно представляет организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России). Профессиональные спортивные клубы обеспечивают спортивно-предпринимательскую деятельность, что является особенностью профессионального спорта [5].

Увеличения значимости и популяризация физической культуры и спорта в молодежной среде завоевывают в последнее время особенную актуальность. Это обусловлено прежде всего ее объективной значимостью в росте качества жизнедеятельности человека. Уровень формирования физической культуры, здоровье, функциональное долголетие представляются главными предпосылками реализации человеческого потенциала и рассматриваются сейчас между основными критериями общественного прогресса. Важность темы изыскания соединена с усилением отрицательных направленностей в сути образа жизни прогрессивной молодежи, имеющих негативные последствия для здоровья как отдельной личности, также и общества в целом. Приметно уменьшается уровень психофизической культуры, что связано с дерзким ростом информативных и психологических нагрузок, болезненной научно-технической оснащенностью, методами преодоления напряженных ситуаций [3, с. 366]. О падении значения настроения сообщества указывает на повышение девиантных форм поведения и действий (алкоголь, наркотики, проституция), повышение численности психопатологий, сокращение характеристик самочувствия людей [2, с. 50]. Отличительной особенностью данной задачи представляется излишнее увлечение приборными спортивными показателями, обожествление телесно-физических черт человека. В конечном итоге складывается ограниченная личность, неспособная к раскрытию своего ослабленного натурой потенциала [4, с. 19].

Целью исследования является определение физической культуры как состояния целостного формирования личности и ее реализации в вузе.

В соответствии с указанной целью были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить смысл физической культуры как средства предоставления целостного формирования личности.
2. Проанализировать значимость физической культуры на общественном и индивидуальном уровнях.
3. Провести социологический опрос среди студентов 1 и 2 курсов КНИТУ-КАИ.

Методы исследования: анализ научной литературы, социологический опрос студентов.

В исследовании принимали участие студенты 1 и 2 курсов, института радиоэлектроники и телекоммуникаций, занимающихся физической подготовкой и спортом. В опросе приняло участие 40 человек. Исследование проводилось с целью развития и популяризации среди молодежи занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.

При анализе проведенного исследования, было определено наиболее точное представление о текущем положении развития и популяризации физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. 72,9 % обучающихся выразили мнение о том, что на занятия физической культурой отводится не достаточное количество часов в неделю, 17,1 % опрошенных заняли нейтральную позицию и 10 % считают достаточным количество учебных часов. Перспективы развития физической культуры и спорта и ее популяризации сегодня сосредоточено в основном в рамках еженедельных двух часовых занятий, от одного до двух раз в неделю, что по мнению большинства студентов нашего вуза является не достаточным для улучшения физической подготовки и стимула к занятиям спортом. Но не смотря на это в вузе регулярно проводятся различные спортивные соревнования среди студентов различных факультетов и курсов, городские межвузовские соревнования, а также между вузами разных городов. Можно заметить положительный рост заинтересованности в занятиях спортом среди студентов. Следует отметить активную пропаганду здорового образа жизни, что очень мотивирует заниматься физической культурой и спортом [1, с. 5]. Активное участие обучающихся в спортивных мероприятиях стимулирует развитие спортивной отрасли среди обучающихся.

Из выше изложенных факторов проведенного исследования, можно сделать следующий вывод, что сегодня, идет положительная динамика развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, это также отражается в здоровом образе жизни и уровне физической подготовки.

В заключении хотелось бы отметить практическую значимость развития физической культуры и спорта среди обучающихся, это важно не только с точки зрения поддержания здорового образа жизни, но профилактики различных заболеваний. Следует сказать, что прогнозируется и дальнейший рост популяризации физической культуры и спорта в студенческой среде. А это признак того, что в вузах, уже сегодня уделяется достаточно высокое внимание развитию физических качеств у обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Выдрин, В.М.* Формирование культуры личности в сфере физической культуры / В.М. Выдрин // Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр. / Под ред. А.В. Лотоненко, Б.К. Зыкова. – Воронеж, 1992. – С. 5 – 14.
2. *Глотов, Н.К.* Культурная традиция, человеческая телесность и физическая культура / Н.К. Глотов, А.П. Костюков // Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр. – Воронеж, 1992. – С. 50 – 59.
3. *Леонтьев, А.Н.* Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во МГУ, 1972. – 366 с.
4. *Смирнов, Н.Г.* Физическая культура как фактор социального развития личности в современном Российском обществе: автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.Г. Смирнов. – СПб., 1995. – 19 с.
5. *Колобков, П.А.* Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] // Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября

2017 г., № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (дата обращения 09.09.2020).

DEVELOPMENT AND POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ya.E. Igoshin, T.Yu. Pokrovskaya

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about the study of the development of physical culture and sports among university students, popularization of a healthy lifestyle and holistic personality formation.

Key words: physical culture, progress, health, motivation, students.

ЧИРЛИДИНГ КАК ВИД СПОРТА

Э.М. Исланова, Г.П. Кузнецова

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

Аннотация. Данная статья посвящена тематике нового для России вида спорта чирлидингу. Актуальность темы обусловлена существующей сегодня проблемой вовлечения молодежи в занятия физической активностью и профессиональными видами спорта.

Ключевые слова: чирлидинг, группа поддержки, акробатика, команда, спорт.

Чирлидинг – вид спортивной деятельности, сочетающий в себе акробатическую гимнастику и художественную часть в виде танцевального шоу [1].

Только с развитием американского футбола и его распространением по другим странам, к России пришла слава и чирлидинга. В Детской Лиге по американскому футболу только в 1996 году была собрана команда для поддержки. С этого времени такой вид спорта стал широко распространяться и по всем городам России. Всего за несколько таких выступлений, спрос на этот вид спорта стал очень повышаться, все девочки мечтали войти в группу таких чирлидирш, поэтому в 1998 году было принято решение создать некоммерческую организацию под названием «Ассоль». Этот клуб был призван обучать и развивать группу поддержек из юных девушек, которые стремились полностью овладеть этим навыком [4].

Чирлидинг сегодня – перспективное направление для развития. За более чем 20 лет развития в России сформирована теоретическая база, федерация дает возможность освоить профессию тренера и получить соответствующее свидетельство. Такой вид спорта является одним из самых интересных, увлекательных. Здесь можно не только научиться хореографии, но и акробатике, гимнастике, хорошо развивается фантазия. Также чирлидинг является связующим элементом с различными видами спорта, формирует позитивное отношение к многим спортивным дисциплинам, стимулируя интерес и поднимая командный дух в молодежном сообществе [2, 3].

Чтобы выяснить отношение молодежи к данному виду спорта, было проведено исследование среди студентов КНИТУ-КАИ. Опрошено 14 человек: 7 парней и 7 девушек. В ходе исследования выяснилось, что видом спорта чирлидинг считают 9 опрошенных, а танцами-5 человек. Только один парень и все девушки считают, что в чирлидинге могут присутствовать мужчины, большинство парней же напротив видят в этом виде спорта только женщин. На вопрос хотели бы студенты попробоваться в этом виде спорта, ответы разошлись 50х50. Девушки ответили- да, парни категорическое «нет». Отсюда можно сделать вывод, что более распространен чирлидинг именно среди девушек. Это неудивительно, так как при зарождении этого спорта в России основной акцент делался на женской половине страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Карнавская, Н.В.* Черлидинг как вид спорта / Н.В. Карнавская, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5 – 2.
2. <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15696>.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/cherliding-kak-sposob-povysheniya-zrelischnosti-na-sportivnyh-sorevnovaniyah>.
4. <https://moluch.ru/archive/276/62445/>

CHEERLEADING IS KIND OF SPORT

E.M. Islanova, G.P. Kuznetsova

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

Abstract. This article is devoted to the topic of a new kind of sport for Russia: cheerleading. The relevance of the topic is due to the current problem of involving young people in physical activity and professional sports.

Key words: cheerleading, support group, acrobatics, team, sports.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Кадиров, Е.Б. Титова

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

Аннотация: в данной статье рассматривается взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Описывается влияние физических упражнений и спорта на функции организма. Приводится ряд самых эффективных упражнений для улучшения работоспособности человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физический труд, умственный труд.

В настоящее время люди все больше отказываются от физических нагрузок, меньше двигаются, тяжелый физический труд, который когда-то выполнял человек, заменила техника [2]. А организм людей формировался и развивался с каждым поколением при определенных физических нагрузках. Поэтому, при ограничении физической активности, функционирование как отдельных органов, так и всего человеческого организма может нарушиться.

Написано много научных работ, которые доказывают, что именно труд создал человека. Есть два основных вида трудовой деятельности человека – физический труд и умственный труд [6].

Физический труд – это вид деятельности человека, который представлен комплексом факторов, способных отличать виды деятельности друг от друга, и, которые связаны с наличием климатических, физических, производственных и других особенностей [3].

Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории [3].

Умственная и физическая деятельность человека очень тесно связаны друг с другом. Занятия спортом и физической культурой совершенствуют морально-психические функции личности. Например, развивается мышление и память, улучшается внимательность и наблюдательность, развивается физическая сила и выносливость человека. Также, любые физические действия оказывают положительное влияние на органы чувств (например, обаяние, слух, зрение) и на мышечно-двигательную чувствительность [1].

Особенно важны физические упражнения и спорт для студентов, учебный день которых насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Отдельно надо упомянуть такие стрессовые периоды времени как зачеты, экзамены, сдача курсовых или дипломных работ, и даже перед не очень большими контрольными работами или тестами большинство обучающихся сильно переживают. Нарушение режима работы и отдыха, чрезмерные физические нагрузки, рабочая поза, когда одни и те же мышцы, удерживающие туловище, находятся под напряжением долгое время, повседневные занятия (лекции и практики), когда студент большую часть времени проводит в неподвижном сидячем состоянии [3]. Как результат, это может привести к таким нежелательным последствиям, как гипокинезия, гиподинамия и сколиоз [5]. К тому же, все они являются причиной утомления. Утомление – это

функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности [1]. Для предотвращения утомления необходим активный отдых, то есть, один вид деятельности сменить другим. Наиболее эффективный отдых – это активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Большим профилактическим средством для студентов могут стать и самостоятельные регулярные физические упражнения. Например, ежедневная зарядка по утрам, пробежка на открытом воздухе благоприятно влияют на организм: улучшают газообмен и кровообращение, укрепляют иммунную систему, обновляют её и активируют [6]. После физических упражнений начинает вырабатываться серотонин и увеличивается приток кислорода к головному мозгу, поэтому человека становится более быстрым и качественным [4].

Современные ученые утверждают, что во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров, а в состоянии покоя это количество составляет всего 30 – 80 [2].

Самыми высокоэффективными для морально-психологической разгрузки организма являются следующие упражнения: на первом месте идет борьба и бокс, которые позволяют снять агрессию после накопившихся негативных эмоций. Также немаловажное значение имеют гимнастика и танцы. Плавание – для расслабления, которое также помогает при различных проблемах позвоночника и шеи, улучшает дыхательную систему человека, тренирует мышцы ног и живота [5].

Ежедневная двадцати минутная прогулка на свежем воздухе на 57 % снижает риск возникновения стенокардии; занятия спортом и физической культурой снижает риск возникновения деменции на 50 %; постоянные занятия аэробикой снижается на 60 % вероятность возникновения болезни Альцгеймера.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поддержание здорового образа жизни ведет к улучшению деятельности организма и самочувствия человека, удалению стресса после напряженного рабочего или учебного дня. Регулярные занятия физической культурой и спортом, а также соблюдение правил личной гигиены, улучшают мышление и внимание, память и способность быстро обучаться, решать задачи и проблемы, лучше воспринимать и запоминать новую информацию. Благоприятно влияют на моральную и эмоциональную устойчивость, и, конечно же, на работоспособность.

Так же нужно отметить то, что очень важно в своей повседневной жизни найти время для физических упражнений, ведь после этого улучшается качество функционирования мозга и работа идет намного быстрее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ёлкина, Ю.Ю.* Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека / Ю.Ю. Ёлкина, А.Ф. Мифтахов // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 3. – С. 6. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-6.

2. *Лесникова Г.Н., Сидоров Я.В.* Взаимосвязь физической и умственной деятельности / Г.Н. Лесникова, Я.В. Сидоров // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции – Чебоксары, 2017. – С. 185 – 188.

3. *Григорьева, И.В.* Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности / И.В. Григорьева, Д.С. Григорьев, Е.Г. Волкова // Вестник воронежского института высоких технологий – Воронеж, 2018. ISSN: 1994-1730. – С. 146 – 148.

4. *Ермакова, Е.Г.* Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – Новосибирск, 2019. – С. 44 – 46.

5. *Холецкая, А.А.* Взаимосвязь умственной и физической деятельности как ведущий фактор эффективного развития человека / А.А. Холецкая // Исследование инновационного потенциала общества и формирование направлений его стратегического развития. Сборник научных статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Курск, 2019. – Т. 3. – С. 364 – 366.

6. *Шалбарбаев, А.М.* Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности / А.М. Шалбарбаев, Б.Т. Ногаев, А.А. Жаппаров, У.С. Жамалбеков, М.Б. Нокишев, Б.С. Бекмухамбетов // Актуальные научные исследования в современном мире. – Вып. 7(39). – Ч. 2. – ISSN 2524-0986. – С. 47 – 53.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF A PERSON

A.A. Kadirov, E.B. Titova

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

Abstract: this article examines the relationship between physical and mental activity of a person. The article describes the effect of physical exercise and sports on body functions. A number of the most effective exercises for improving human performance are given.

Key words: physical culture, sports, physical labor, mental labor.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В.В. Кечаев, Д.А. Кашкин, Г.Д. Гейко

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Развитие мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой является особо сложной задачей и требует пристального внимания, как преподавателей физической культуры, так и ответственных за организацию учебной работы. За счет влияния внешних факторов, данная мотивация неуклонно снижается. Поэтому ее развитие и повышение должно происходить стратегически – в долгосрочной перспективе, основываясь на четко продуманных и выстроенных педагогических методиках с использованием множественных передовых научно обоснованных подходов.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, подходы к обучению, педагогика, организация учебных мероприятий.

В последние годы резко упал интерес к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Проведенный в Казанском национальном исследовательском технологическом университете социологический опрос среди студентов показал, что только 12 % студентов регулярно занимаются физической культурой и только 40 % от случая к случаю.

Низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом вызвана следующими причинами:

1. Отсутствием устойчивой установки на здоровье;
2. Как правило, плохой материально-технической базой (нет спортивного инвентаря, студенты занимаются круглый год на улице и т.д.);
3. В определенной системе административно-командным методом руководства учебным процессом со стороны отдельных преподавателей;
4. Недостаточно убедительной пропагандой физической культурой.

В то же время надо признать, что формирование потребности в занятиях физической культурой будет способствовать увеличению двигательной активности студентов, улучшению их здоровья и, в конечном итоге, формированию здорового образа жизни.

Одним из путей решения этой проблемы может стать включение в систему занятий физической культурой психофизической тренировки и социально-психологического тренинга.

Использование психофизической тренировки и социально-психологического тренинга ставят следующие задачи:

1. Научить студентов приемам саморегуляции;
2. Сформировать адекватные взаимоотношения между преподавателями и студентами, сплотить коллектив, создать благоприятный социально-психологический климат в учебных группах;

3. Создать установку на самосовершенствование. Такая работа была проведена в ряде групп университета. В данных группах 2 раза в неделю проводилась психофизическая тренировка и социально-психологический тренинг. В систему социально-психологического тренинга была включена установка, стимулирующая двигательную активность студентов, сохранение и укрепление здоровья, построение своего тела и т.д.

Использование этой системы психологических воздействий способствовало повышению интереса к занятиям физической культурой, о чем свидетельствовало увеличение занимающихся в спортивных секциях, повысилась посещаемость учебных занятий, увеличилась активность студентов на занятиях по физвоспитанию.

Анкетирование, проведенное среди студентов, показало эффективность психологических средств воздействия на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Одновременно в процессе обучения с помощью психорегуляции были достигнуты: эффект отдыха; снятие напряжения; повышение работоспособности; оптимизировалось эмоциональное состояние.

Использование социально-психологического тренинга способствовало улучшению эмоционального фона между преподавателями и студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Каширский, Д.В.* Динамика ценностных ориентаций российской молодежи / Д.В. Каширский // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2014. – № 1. – С. 119 – 123.
2. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. *Родионов, А.В.* Психофизиология экстремальной деятельности / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 28 – 33.
4. *Павлова, А.С.* Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А. С. Павлова, А. Д. Лифанов, И. А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.
5. *Лифанов, А.Д.* Структура мотивации студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к занятиям физической культурой и ее динамика в процессе обучения в вузе / А.Д. Лифанов // Вестник спортивной науки. – 2018. – №.1. – С. 49 – 55.
6. *Рахматуллина, Л.Ш.* Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник технологического университета. 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.
7. *Лифанов, А.Д.* Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в вузе, к занятиям физической культурой / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – Т. 110. – Вып. 4. – С. 76 – 79.
8. *Халилова, А.Ф.* Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А.Ф. Халилова, Г.В. Матвеев // Казанский педагогический журнал, 2019. – Т. 134. – № 3. – С. 138 – 143.
9. *Лифанов, А.Д.* Смысловые образования в структуре личности педагога по физической культуре и спорту / А.Д. Лифанов, С.О. Солдатова // Психологическая наука и образование (электронный журнал). – 2017. – Т. 9. – Вып. 2. – С. 17 – 24.

THE FORMATION AND VALUE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

V.V. Kechaev, D.A. Kashkin, G.D. Geyko

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The development of motivation of students of higher educational institutions for physical training is especially difficult issue and it requires close attention of both teachers of physical culture and those responsible for the organization of academic work. Due to the influence of external factors, this motivation is steadily declining. Therefore, its development and growth should take place strategically – in the long term, based on well-designed and built pedagogical techniques using multiple advanced scientifically based approaches.

Key words: personality values, self-realization, sport.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, И.И. Зайцева

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

Аннотация. Представлена оценка возможностей использования дистанционных технологий у студентов вуза. Выявлены и обоснованы условия реализации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Определены возможности применения системы дистанционного обучения Moodle в практике преподавания и апробированы результаты исследования.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, дистанционное образование, студенты, Moodle.

В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» стратегической целью государственной политики в области образования является повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества в целом и каждого гражданина. Приоритетным направлением развития информационно-коммуникационных технологий в долгосрочной перспективе является повышение качества образования на основе информационно-коммуникационных технологий, в том числе расширение их использования для развития новых форм и методов обучения, в том числе дистанционного образования [1]. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» статья 13 «Общие требования к реализации образовательных программ» гласит, что при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Тем самым закон разрешает использование и внедрение новых дистанционных образовательных технологий в различные программы и направления подготовки профессионального образования. Основные критерии эффективной работы образовательной системы отражаются в формировании физической культуры студентов.

В настоящее время на фоне ускорения технического прогресса появляются широкие возможности в сфере образования. На современном этапе наблюдается всестороннее массовое внедрение информационных технологий во все сферы образования. Образование, включающее в себя традиционные и дистанционные формы обучения, является гибридной формой перспективного образования [2, 3].

Цель исследования – изучить возможность применения дистанционных форм обучения при проведении дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.

Для достижения поставленной цели нами определены следующие задачи:

1. Изучить целесообразность применения дистанционного обучения в вузах.
2. Установить возможности использования системы дистанционного обучения Moodle в практике преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.

Дистанционное обучение имеет специфическую форму получения образования, которая также может применяться с традиционной формой получения высшего образования в образовательном процессе.

Решение проблемы выбора платформы для создания системы дистанционного обучения является центральным, и этот выбор зависит от целой цепи факторов: какие требования предъявляются к среде, какие функциональные характеристики должны присутствовать, на каких пользователей ориентирована среда и, что немаловажно, какие средства затрачены для приобретения и поддержки требуемой платформы. Среди средств дистанционного обучения лидерами по популярности являются: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox. Наиболее распространенной в России является система дистанционного обучения Moodle.

Moodle поддерживает почти 80 языков и используется более чем в 30 тыс. учебных заведениях по всему миру. Данная система ориентирована, прежде всего, на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися, но также подходит для организации дистанционных курсов и поддержки очного и заочного обучения.

К условиям реализации дистанционного обучения относятся: – подготовленные в полном объеме и в соответствии с ФГОС учебно-методическая база и техническое оснащение; – гибкое и целесообразное сочетание дистанционных и контактных форм обучения.

С учетом выделенных преимуществ и возможностей дистанционных технологий обучения нами была предпринята попытка выявить и обосновать условия реализации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Работа проводилась на базе кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова». В исследовании приняли участие более 1500 обучающихся.

Для студентов очной формы обучения медицинского, экономического, юридического, химико-фармацевтического, историко-географического факультетов, а также факультетов иностранных языков, русской, чувашской филологии и журналистики, управления и социальных технологий, информатики и вычислительной техники ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова» по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт» теоретический зачет был организован в системе Moodle. Зачет включал в себя 30 вопросов, на которые студенты должны были ответить в течение 40 мин. Для успешной сдачи зачета доля правильных ответов должна была составлять не менее 60 %. В тестировании приняли участие около 1000 обучающихся, из которых с первой попытки успешно справились с выполнением тестов 89,7 %, со второй – оставшиеся студенты.

К достоинствам зачета в системе Moodle студенты отметили возможность сдать его вне учебного заведения – 100 % обучающихся; использование современных методик обучения – 62,5 %; получение объективных оценок на основе тестирования – 25 %; дополнительный учебный материал по предмету – 25 %. При выполнении тестов 25 % студентов отметили недостаточность времени, отведенного на выполнение задания, причем 90 % из них были иностранными студентами, владеющими русским языком. 50 % студентов сказали, что интереснее сдавать зачет дистанционно в системе Moodle, 37,5 % – обычным образом без применения дистанционных технологий. Обучающиеся (87,5 % опрошенных) предпочитают, чтобы обучение проходило в традиционной форме с элементами дистанционного обучения. 12,5 % студентов предпочитают дистанционную форму обучения. Возможно, это связано с трудностью в общении с преподавателем и собственной скромностью, и, в связи с этим, невозможностью реализовать свой образовательный потенциал. Поэтому зачет в системе Moodle помог избежать данных проблем. Таким образом, в учебных заведениях имеется высококвалифицированный кадровый состав, а также научно-методические разработки для успешной

реализации дистанционного обучения. Однако сохраняется ряд проблем, решение которых необходимо для развития системы дистанционного обучения. Нами выявлено, что преподавателями физической культуры преимущественно используется система дистанционного обучения Moodle.

Анализируя результаты исследования, можно утверждать, что в рамках текущей ситуации в сфере науки и образования целесообразно использовать принципы и методы дистанционного обучения, что позволит внедрять передовые технологии, нацеленные на развитие профессионального обучения в области специальных дисциплин. Таким образом, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение при соблюдении определенных условий обогащает процесс образования, делает его мобильным, быстрым, более эффективным, но в сочетании с традиционным аудиторным (контактным) обучением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер / Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – 2019. – С. 23 – 31.

2. Колесникова, О.Б. Внедрение новейших информационных технологий в процесс физической культуры и спорта // О.Б. Колесникова, И.И. Николаев / 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. 56 – 62.

3. Петрова, Т.Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020 – № 3(108). – С. 206 – 212.

APPLICATION OF DISTANCE LEARNING IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» IN HIGH SCHOOL

O.B. Kolesnikova, N.N. Pyanzina, I.I. Zaitseva

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article presents an assessment of the possibilities of using remote technologies for University students. The conditions for implementing distance learning in the discipline «Physical culture and sport» at the University are identified and justified. The experience of using distance learning in foreign and Russian universities was studied. The possibilities of using the Moodle distance learning system in teaching practice are determined and the results of the study are tested.

Key words: physical culture and sports, distance education, students, Moodle.

ВНЕДРЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Б. Колесникова¹, Т.Н. Петрова², И.И. Зайцева¹

(¹Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия; ²«Чебоксарский институт(филиал) Московского политехнического университета», Чебоксары, Россия)

Аннотация. В статье представлены современные тенденции в развитии применения информационных технологий в учебном и тренировочном процессах, соревновательной деятельности и оздоровительной физической культуре, представлена оценка возможностей использования дистанционных технологий у студентов вуза. На основе проведенного исследования делается вывод о том, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни современного студента.

Ключевые слова: информационные компьютерные технологии, физическая культура, спорт, студент, дистанционное образование.

Прогресс не стоит на месте, и с каждым днем появляются разнообразные новшества, которые также затрагивают физическую культуру и спорт, так как традиционный подход уже не удовлетворяет современным требованиям [1]. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности. Контрольно-измерительные приборы дают информацию о состоянии здоровья и позволяют нам эффективно использовать данную информацию для полноценных занятий спортом. Информационные технологии являются совокупностью устройств, методов и средств, позволяющих искать и анализировать информацию не используя мозг человека. Они включают в себя компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи вплоть до спутниковых систем.

В наше время в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования[3]. Для поиска информации современный специалист должен свободно ориентироваться в информационных потоках. Его задача состоит в умении находить, получать, обрабатывать и пользоваться информацией с помощью информационных технологий и других средств. Это в полной мере относится ко всем сферам жизни, в том числе и к физической культуре и спорту.

Использование современных информационных компьютерных технологий (ИКТ) в этой области дает огромное преимущество в развитии таких направлений, как автоматизация ручных технических процессов (измерительные приборы, гаджеты, тренажеры), управление учебным процессом, научные исследования, сфера рекламной, издательской и предпринимательской деятельности, мониторинг состояния здоровья спортсменов, популяризация физической культуры и спорта [2]. Однако, здесь используются главным образом системы и программное обеспечение общего назначения: компьютеры, оргтехника, системное программное обеспечение, пакеты прикладных программ по математической статистике и т.д. Это определяет **актуальность** данного исследования.

Целью исследования является изучение использования современных средств информационных компьютерных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Исходя из цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить современные тенденции в развитии применения информационных технологий в области физической культуры и спорта (ФКиС).
2. Оценить степень заинтересованности студентов в вопросах ФКиС.
3. Выяснить, что является основным инструментом получения информации в области ФКиС.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения первой задачи нами рассмотрено несколько направлений применения информационных технологий в области физической культуры и спорта. Использование информационных технологий в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», достаточно много. Для передачи студентам теоретических знаний по учебной дисциплине, а также контроль за их знаниями. Формируются новые дистанционные обучающие системы, учебные пособия, вебинары и т.д.

В разработке тренировочного процесса используются различные базы данных, в ходе которых осуществляется хранение и поиск нужной информации. В данных системах хранятся тренировочные видеоуроки, которые позволяют осуществлять поиск адекватных средств тренировочного процесса, создание экспертных систем и прикладных программных продуктов, наиболее соответствующих решению задач. При проведении соревнований применение средств ИКТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации, используется передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет, возможность смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме онлайн.

Использование ИКТ в направлении оздоровительной физической культуры связано с разработкой программ занятий, соответствующих уровню здоровья и двигательной активности. Также в настоящее время набирают популярность браслеты-девайсы на руках, странные приспособления на спине или животе некоторых обитателей тренажерного зала, а в их руках бутылки воды с датчиками. Гаджет подсчитывает количество истраченных калорий, пройденных шагов, измерит частоту сердечных сокращений (ЧСС), пройденное расстояние. За это отвечают специальные встроенные датчики. Браслет синхронизируется с мобильным приложением, которое устанавливается в смартфон.

В России было основано движение «В спорте», организаторы которого создают единую базу спортивных мероприятий, объединяющих людей, поддерживающих здоровый образ жизни, возрождают дворовый спорт, вырабатывают спортивный рейтинг вузов, для вовлечения максимального количества людей в спортивное движение. Метод выбран современный приложение для смартфонов. Для оценки степени заинтересованности студентов в вопросах ФКиС нами был проведен опрос. В опросе участвовали студенты Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова: факультета управления и социальных технологий, строительного, химико-фармацевтического и юридического.

На вопрос «Увлекаетесь ли вы спортом?», были получены следующие результаты: среди юношей утвердительно ответило 84,21, а девушек – 75,29; отрицательно 15,79 и 24,71% соответственно. На вопрос: «Каким видом спорта вы увлекаетесь?» студентами были названы более 30 видов спорта. Причем, большая часть из них предусматривает посещение занятий и тренировок вне стен вуза. На вопрос: «Интересуетесь ли вы выступлениями спортсменов?» положительно ответили 78,05 % юношей и 70,59 – девушек; не интересуются 21,95 и 29,41% соответственно. Выяснить, что является основным инструментом получения информации в области ФКиС, для студентов нашего вуза также не составило труда. Основным источником получения информации является интернет – 66,39 % респондентов, телевидение – 16,39, личная беседа – 9,84, газеты – 4,10, спортивные организации – 2,46 и афиши – 0,82 %.

В процессе проведения исследований были проанализированы современные тенденции в развитии применения информационных технологий в учебном и тренировочном процессах, соревновательной деятельности и оздоровительной физической культуре. Нами выявлено, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни современного студента и он активно интересуется спортивными событиями, причем, основным инструментом информирования молодежи является и интернет.

Таким образом, информационные технологии способны создавать и поддерживать интерес современного общества к физической культуре и спорту. Из этого следует, что немалый интерес вызывает спрос на спортивную продукцию и услуги, и как следствие прирост инвестиций и финансирования в бизнес связанный со спортом, развитие инфраструктуры и новых технологий в этой сфере. Нет никаких сомнений: использовать современные средства ИКТ в сфере физической культуры и спорта нужно, причём делать это умело и организовано. Учитывая, что многие ниши практически не заняты, развитие и получение прибыли в этой сфере возможно уже в среднесрочной перспективе. Концепция идеи проста привлечение молодёжи к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер / Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – 2019. – С. 23 – 31.

2. Колесникова, О.Б. Внедрение новейших информационных технологий в процесс физической культуры и спорта / О.Б. Колесникова, И.И. Николаев // 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. 56 – 62.

3. Петрова, Т.Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020 – № 3(108). – С. 206 – 212.

INTRODUCTION AND USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

O.B. Kolesnikova, T.N. Petrova, I.I. Zaitseva

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article presents current trends in the development of the use of information technologies in educational and training processes, competitive activities and health-improving physical culture, and provides an assessment of the possibilities of using distance technologies for University students. Based on the research, it is concluded that physical culture and sports are an integral part of the life of a modern student.

Key words: information computer technologies, physical culture, sport, student, distance education

БАСКЕТБОЛ 3x3 КАК ВИД СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

М.А. Косковский, Г.Н. Королев

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о баскетболе 3x3 (стритболе), его влиянии на жизнь студента и его перспективы в роли развития студенческого спорта в будущем.

Ключевые слова: студенческий спорт, баскетбол 3x3, стритбол, здоровье.

На сегодняшний день, как никогда, очень важно хорошее физическое развитие и воспитание студентов в вузах. Как говорится: «В здоровом теле, здоровый дух!». Эта роль отведена такой учебной дисциплине как физическая культура. Целью физической культуры является также расширение диапазон максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека. Можно смело сказать, что физическая культура – это мера и способ всестороннего физического развития человека. Во многом это складывается из-за того, что в учебной программе физкультуры есть множество различных спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол и другие) [1].

Также в вузах на учебных занятиях по физкультуре применяются элементы стритбола. Стритбол (баскетбол 3x3) – это одна из разновидностей баскетбола. Уличный баскетбол (в переводе с английского «streetball») впервые появился в 1950-е годы в США. Что касается России, то баскетбол 3x3 в нашей стране начал развиваться в 90-е годы прошлого века и с каждым годом он набирает всё большую популярность [2]. Каждый игрок должен хорошо владеть мячом, обладать точным броском, отлично понимать своих партнеров по команде. В наше время баскетбол 3x3 – это нечто большее, чем просто спортивная игра. Множество людей сегодня посвящают этому виду спорта все свое время. Для них баскетбол 3x3 – это возможность показать себя, отложить на время повседневную рутину и окунуться в мир полный драйва и энергии. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья студентов, и увеличения двигательной активности [3].

Преимущества баскетбола 3x3 как учебной дисциплины видно невооруженным глазом. Прежде всего, в процессе занятий баскетболом 3x3 развиваются такие физические качества, как быстрота, выносливость, ловкость, координация движений, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Развивается быстрота мышления, умение решать трудные задачи за минимальное количество времени. Не менее важно и то, что студенты приобретают умение взаимодействовать в команде, видны результаты совместной работы, а также такие личностные качества, как дружба, выдержка, уважение к соперникам, инициативность.

В учебно-тренировочном процессе со сборной командой КНИТУ-КАИ по баскетболу тренировки и мини-турниры по баскетболу 3x3 внутри команды входят в программу отдельных микроциклов. Система подготовки сборной команды представляет собой структурированную систему мезоциклов, учитывающих основные старты соревновательного сезона.

Мезоцикл, разбивается на тренировочные микроциклы, включающие в себя как втягивающие, так ударные и восстановительные микроциклы, в зависимости от дат проведения игровых туров. Периодичность микроциклов недельной продолжительности составлена по схеме 2-1-2-1-1. Восстановительные дни включают в себя бросковые тренировки, посещение бассейна, тренажерного зала и сауны. В выходной день тренировочные и восстановительные занятия не проводятся. В рамках соревновательных микроциклов заранее планируются спарринговые игры с равным соперником и с соперником более высокой квалификации, где наряду с баскетболом 5х5 присутствует и баскетбол 3х3. Это помогает команде в целом и отдельному спортсмену проявлять максимальную собранность, формирует игровую дисциплину и накапливается игровой опыт. Что в дальнейшем сказывается на психологической устойчивости во время календарных игр.

За последний год в городе Казани прошло большое количество спортивных мероприятий, в которые были включены соревнования по баскетболу 3х3. Среди них такие спортивно-массовые мероприятия как: I Всероссийские уличные игры 2020 года; АССК Фест 2020; «Жара в Казани» АСБ 3х3; Red Bull Half Court 2020; KAI Street Games IV 2020.

Рост количества спортивных мероприятий, связанных с баскетболом 3х3, говорит о том, что этот вид спорта очень популярен. Студенты охотно участвуют в соревнованиях и турнирах. Систематические занятия баскетболом 3х3 как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» во время учебы в высшем учебном заведении позволяют студентам полноценно развиваться как физически (укрепляют здоровье занимающихся, развивают и совершенствуют их физические качества и двигательные способности, развивают базовые спортивные умения и навыки), так и психически (эмоциональную выносливость, психическую устойчивость и умение работать в коллективе). Баскетбол 3х3, несомненно, оказывает положительное влияние на студентов, стремящихся вести здоровый образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ветков, Н.Е.* Курс лекций по физической культуре / Н.Е. Ветков. – Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2015. 1 – 5 с.

2. *Дивлет-Кильдеева, И.Г.* Программа дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «СТРИТБОЛ»/ И.Г. Дивлет-Кильдеева. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 4 с.

3. *Королев Г.Н.* Принципы подготовки баскетбольной команды в соревновательный период / Г.Н. Королев, А.И. Салмова, Р.Р. Бикбов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 210 –211.

3X3 BASKETBALL AS A KIND OF STUDENT SPORTS

M.A. Koskovsky, G.N. Korolev

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about 3x3 basketball (streetball), its impact on the student's life and its prospects for the role of student sports in the future.

Key words: Student sports, 3x3 basketball, streetball, health.

К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ЦЕННОСТНОГО ФАКТОРА В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОК

Д.Э. Кудяков, Е.Г. Лифанова

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены личностные ценности баскетболисток, влияющие в процессе многолетней подготовки на эффективность спортивной деятельности. В качестве критерия эффективности нами используется рост спортивного мастерства. Мы предположили, что иерархия личностных ценностей существенно сказывается на степени достижения потенциально высоких успехов в спорте. Показано, что у спортсменок высокой квалификации наиболее значимыми жизненными сферами являются: развитие, полная самореализация, здоровье, семья и любовь. Среди доминирующих сфер у спортсменок-игровиков, выделены сферы для баскетболисток: высокое образование, свобода, наличие хороших и верных друзей, интересная работа, помощь другим людям и милосердие к ним. Наименее значимы для высококвалифицированных баскетболисток – социальная активность, общественное признание, патриотизм и любовь к Родине, стабильность и порядок, познание нового в мире, природе, человеке.

Ключевые слова: личностные ценности, самореализация, спорт.

В последнее время изучение ценностно-смысловой сферы личности приобретает особую актуальность, поскольку она является важной составляющей и обуславливает успешности любой деятельности, в том числе, и спортивной [1 – 3]. На мотивы личности и смыслы влияет значимость жизненных сфер. Ее направленность на отдельных этапах спортивной карьеры изменяется в процессе многолетней подготовки. В соответствии с этим, данное обстоятельство может оказывать существенное влияние на успешность не только на победу в соревнованиях, но и в спортивной деятельности в целом. Однако мы полагаем, что система личностных ценностей существенно влияет на достижение потенциально возможной спортивной квалификации.

В работе Д.В. Каширского [1] показано, что не всегда воплощается в деятельности высокая личностная значимость определенной жизненной сферы. Поэтому, особую актуальность приобретает определение доступности и значимости жизненных сфер в структуре личностных ценностей у спортсменок, их взаимосвязи и реализации в спорте. Ведущей гипотезой исследования – иерархия личностных ценностей спортсменок напрямую связана с ростом спортивного мастерства.

В связи с этим, целью данного исследования является установление характера взаимосвязи между спортивной квалификацией спортсменок-баскетболисток и иерархией их личностных ценностей.

Материалы и методы исследования. В нашей работе анализировалась соревновательная деятельность спортсменок. В нашем исследовании участвовали 27 членов российских женских клубов по баскетболу «Казаночка» (Республика Татарстан, г. Казань) и «Спарта&К»

(Московская область, г. Видное). Квалификация спортсменов – мастера спорта (МС) и кандидаты в мастера спорта (КМС). В качестве контрольной группы была выбрана студенческая женская сборная команда КНИТУ по баскетболу ($n = 34$). Общую выборку составили баскетболистки ($n = 61$) в возрасте 19-27 лет. Исследование выполнено с использованием следующих методов: беседы, интервьюирование, методика изучения системы личностных ценностей Д.В. Каширского (KVS-3) [1].

Обработка статистических данных осуществлялась с использованием пакета прикладных программ «Statistica 7.0». В качестве критерия сравнения полученных результатов нами выбран U-критерий Манна-Уитни. При $p < 0,05$, различия считались достоверными, статистически значимыми.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время, несмотря на то, что многие аспекты спортивной подготовки детально разработаны, психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности остаются недостаточно изученными. Результаты исследования личностных ценностей баскетболисток в зависимости от спортивной квалификации представлены в таблице.

Сравнение средних значений значимости жизненных сфер баскетболисток

Жизненные сферы	$M_1 \pm \sigma_1$ ($n = 27$)	$M_2 \pm \sigma_2$ ($n=34$)	Mann-Whitney U	p
Здоровье	6,263±0,917	5,441±1,286	1195,5	0,0002
Общение	4,842±1,544	5,368±1,337	1515	0,0356
Семья	6,475±1,124	6,160±1,096	1482	0,0220
Социальная активность	3,684±1,579	4,691±1,668	1256	0,0007
Помощь другим людям и милосердие к ним	5,316±1,493	4,529±1,569	1206	0,0003
Материальная обеспеченность	4,632±1,976	3,261±1,652	1049	< 0,0001
Высокое образование	4,947±1,202	5,412±1,406	1530	0,0425
Вера в Бога	4,789±1,448	3,294±1,702	976,5	< 0,0001
Полная самореализация	5,526±1,513	4,485±1,741	1164	0,0001
Поиск прекрасного и наслаждение им	4,473±1,582	3,750±1,790	1536	0,0458
Любовь	6,684±0,736	5,059±1,256	471	< 0,0001
Признание, уважение людей и влияние на окружающих	3,736±1,598	3,015±2,070	1532	0,0438
Творчество	3,632±1,472	2,663±2,410	1430	0,0117
Наличие хороших и верных друзей	5,263±1,598	5,956±1,321	1449	0,0149
Время	4,368±1,614	5,147±1,406	1395	0,0070
Ответственность	4,737±1,788	5,412±2,241	1251	0,0006

Условные обозначения: M_1 , M_2 – средние значения значимости жизненных сфер в группах спортсменов высокой и низкой квалификацией, U – статистика Манна-Уитни, p – уровень значимости.

Представленные в табл. 1 результаты исследования показывают, что наиболее значимыми жизненными сферами для баскетболисток высокой квалификации являются помощь другим людям и милосердие к ним, полная самореализация, здоровья, семья и любовь. Для баскетболисток низкой квалификации более значимыми жизненными сферами

являются социальная активность, время, общение, ответственность, высокое образование, наличие друзей, семья.

Анализ представленных в таблице данных, показывает, что высококвалифицированные спортсменки высокой большую удовлетворенность испытывают от реализации личностных ценностей, по сравнению с низкоквалифицированными спортсменками. Так, баскетболистки высокой квалификации в большей степени удовлетворены любовью, друзьями, работой и кругом своего общения. В большей степени их удовлетворяет собственный социальный статус, степень проявляемой социальной активности, отношения в семье. Поддержка семьи оказывает более существенное влияние на результативность в спорте, поскольку позволяет сосредоточиться на спортивной деятельности. Социально активные спортсменки испытывают большую удовлетворенность в сферах милосердия, познания, любви, веры в Бога, работы, жизненной гармонии, творчества, самореализации в целом и др. Спортсменки с более низким уровнем спортивной квалификации в большей степени удовлетворены тем, как они проводят свой досуг (отдых, приятное времяпрепровождение), как «расходуют» личное время, а также в сферах справедливости, ответственности и патриотизма [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Каширский, Д.В.* Динамика ценностных ориентаций российской молодежи / Д.В. Каширский // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2014. – № 1. – С. 119 – 123.
2. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. *Родионов, А.В.* Психофизиология экстремальной деятельности / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 28 – 33.
4. *Павлова, А.С.* Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.

TO THE QUESTION OF THE VALUE FACTOR IN ACHIEVING SPORTS SKILLS AMONG FEMALE BASKETBALL PLAYERS

D.E. Kudyakov, E.G. Lifanova

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The article deals with the personal values of female basketball players, which influence the effectiveness of sports activity in the process of long-term training. We use the growth of sportsmanship as an efficiency criterion. We assumed that the hierarchy of personal values significantly affects the degree of achievement of potentially high success in sports. It is shown that the most significant spheres of life among highly qualified athletes are: development, complete self-realization, health, family and love. Among the dominant spheres among sportsmen-gamers, spheres for basketball players are highlighted: high education, freedom, having good and loyal friends, interesting work, helping other people and mercy to them. The least significant for highly qualified basketball players are social activity, public recognition, patriotism and love for the Motherland, stability and order, learning new things in the world, nature, and people.

Key words: personal values, self-realization, sports.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

А.Р. Мухамедьянова, А.С. Ларионова, Ю.А. Корнилова

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

Аннотация: В данной статье приведена информация о проведении занятий физической культурой во время дистанционного обучения, а также о отношении студентов города Казани к физической активности в домашних условиях.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, спорт, студенты.

Цель: выяснить, как проводилась физическая культура в дистанционном режиме; определить отношение студентов различных ВУЗов города Казани к занятиям спортом в домашних условиях; выявить проблемы, которые возникли у студентов при занятиях физической культурой дистанционно.

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране все учебные заведения перешли на дистанционное обучение в период с 17 марта по 1 сентября 2020 года.

В этой статье мы проведем исследование, связанное с активной деятельностью студентов во время самоизоляции. Исследование проводилось анкетированием, в котором были затронуты самые актуальные вопросы по теме. Первое, это форматы проведения дистанционных уроков. Были выделены несколько видов форм организации таких занятий, это: веб-занятия онлайн (семинары, конференции), запись видео-уроков и теоретические задания (тесты, рефераты).

Затрагивается тема о преимуществах и недостатках такого типа занятий. Преимущества : гибкость графика – возможность заниматься с любое время дня , если не требуется присутствие в данный момент; экономичность – значительное сокращение расходов на поездки к месту обучения; доступность – информационные технологии на данный момент доступны практически всем обучающимся; отслеживаемость посещений – является своего рода мотивацией не пропускать занятия физической культуры.

Недостатки: групповая работа – сложность организации групповой работы, которая необходима для деятельностного образования; невозможность заниматься в домашних условиях – аспекты метража жилой площади, большое количество человек в квартире/доме; трудность в восприятии информации – не всегда возможно точно понять, что от тебя требуется.

Основным методом исследования представлен опрос (анкета приложение 1).

В исследовании приняли участие 82 студента. Большинство из них студенты КНИТУ-КАИ-62 участника, КФУ-13, КГМУ-4, другие вузы-3 (рис. 1).

У большей половины опрошенных занятия физической культурой дистанционно проводились регулярно (рис. 2).

Формат проведения занятий у большинства был в виде теоретических заданий (рис. 3).

Половина опрошенных студентов занимались физической культурой дистанционно, но предпочитает занятия физической культурой очно (рис. 4, 5).

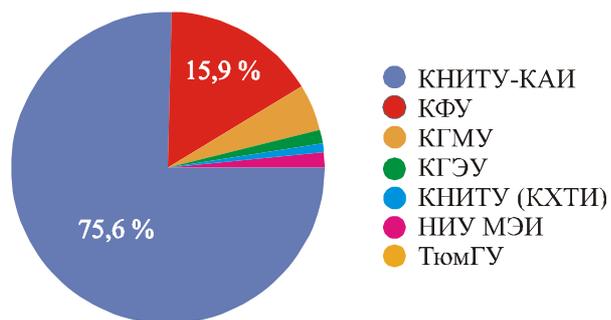


Рис. 1. В каком вузе вы обучаетесь?



Рис. 2. Организация дистанционного обучения

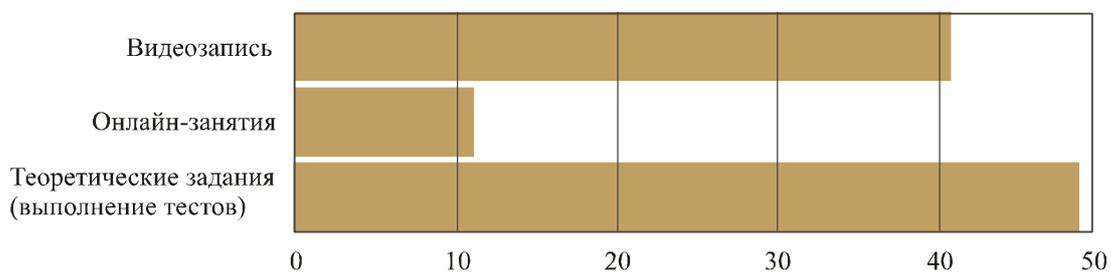


Рис. 3. Формат дистанционного обучения

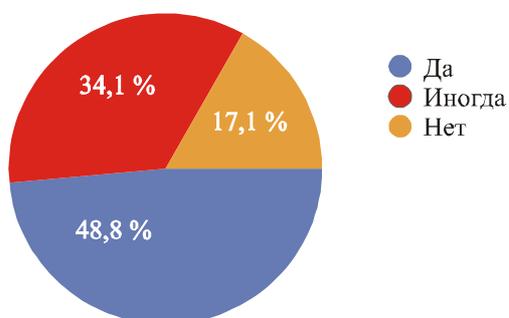


Рис. 4. Занимались ли вы физической культурой во время дистанционного обучения?

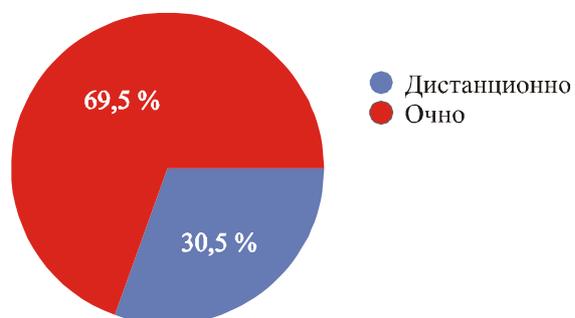


Рис. 5. Какой вид проведения занятий Вам больше нравится?

Вывод: Основная часть опрошенных студентов выбирает очные занятия вместо дистанционных. Больше всего студенты выполняли теоретическую работу, затем по видеозаписи и меньше всего занятия проводились в режиме онлайн. Среди основных пожеланий студентов по поводу дистанционных занятий по физкультуре можно выделить:

1. Уменьшить количество теоретических заданий.
2. Больше видео и онлайн уроков.
3. Ориентированность на домашние условия

В заключении хотелось бы добавить рекомендации, как поддерживать физическую форму во время дистанционного обучения самостоятельно:

1. Делать короткие активные перерывы.
2. Использовать проверенные ресурсы для правильного выполнения упражнений.
3. Больше ходить.
4. Проводить время в стоячем положении.
5. Расслабляться с помощью растяжки или йоги.

Приложение: Ссылка на анкету. <https://forms.gle/SU3DpzmtiGHwM8Ji7>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. https://vogazeta.ru/articles/2020/4/17/distant/12609-dstantsionnoe_obuchenie_plyusy_i_minusy
2. http://www.licei347-540.ru/profilnoe_obuchenie/dstantsionnoe_obuchenie/rekomendatsii_po_organizatsii_fizicheskoy_aktivnosti_v_period_dstantsionnogo_obucheniya/

PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING DISTANCE LEARNING

A.R. Mukhamedyanova, A.S. Larionova, J.A. Kornilova

*(Kazan national research technical University
named after A. N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)*

Abstract: this article provides information about conducting physical education classes during distance learning, as well as describes the attitude of Kazan students to physical activity at home.

Key words: physical education, distance learning, sports, students.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-СТРЕТЧИНГА НА СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

М.А. Литинская, Е.А. Грехова, А.И. Харнак

(Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается влияние фитнес-стретчинга на представительниц специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студентки специальной медицинской группы, фитнес-стретчинг, физическое воспитание.

Актуальность. Ежегодно число студентов специальной медицинской группы увеличивается. По данным исследований более 70 % студентов относится к специальному медицинскому отделению, 25-40 % к освобожденным от практических занятий по физической культуре. В традиционном содержании физического воспитания используются средства игровых видов спорта, а также легкой атлетики, лыжи, плавание и гимнастика. Этих средств недостаточно удовлетворяют особые образовательные потребности студенток специальной медицинской группы (СМГ). У студенток СМГ имеются противопоказания к занятиям, таким образом они в традиционной системе многие упражнения выполнить не могут, что ведет к нарушению тренировочного процесса. Исследования показали, что для них возможно следующее многообразие средств: фитнес-стретчинг, оздоровительная аэробика, пилатес, йога и др. В нашем исследовании рассматривается фитнес-стретчинг [1, 3, 4, 6].

Стретчинг – система разнообразных упражнений, цель которых направлена на растяжение связок и мышц, повышение гибкости и подвижности суставов. Фитнес – система физических упражнений, ставящая цель на достижение спортивной формы, улучшение фигуры, укрепление мускулатуры тела. Существенный момент сочетания фитнеса и стретчинга используется в оздоровительных программах и во время подготовки спортсменов во многих видах спорта. Во время выполнения комплекса упражнений чередуются упражнения на развитие силы и гибкости. За это время появляется возможность укрепить и растянуть опорно-двигательный аппарат, достичь значительных результатов в растяжке и сформировать спортивные формы тела [2, 5, 7].

Важным моментом тренировочного процесса является смена интенсивности нагрузки. Особенность занятий фитнес-стретчингом направлена на способность оказывать стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме. Комплекс упражнений заставляет мышцы расслабляться и в процессе занятий напрягаться [2, 4].

Классификация фитнеса включает сочетание стретчинга для включения в занятие разнообразия физических упражнений, прямо или косвенно влияющих на конкретные задачи, стоящие перед преподавателем в учебном процессе. Фитнес-стретчинг основан на упражнениях, заимствованных из спортивной практики, используются средства ЛФК, ОФК, а также упражнения из йоги. Классификация упражнений из фитнес-стретчинга базируется на принципах:

- преимущественный механизм энергообеспечения (аэробная и анаэробная тренировка);
- направленность на развитие физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости);
- характер занятий (непрерывная работа с небольшими интервалами).

Положительный эффект, повышение повседневной активности и работоспособности, проявление в улучшении самочувствия, сопротивляемость заболеваниям, психическая стабильность, не высокий расход энергозатрат. За счет эффективных занятий фитнес-стретчингом формируется здоровый образ жизни и уделяется внимание правильному питанию.

Цель исследования – влияние фитнес-стретчинга на студенток специальной медицинской группы.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова со студентками СМГ, всего приняло участие 26 девушек, 1 курса. Занятия проводились в течении первого семестра в соответствии с календарным план-графиком. Занятия включали элементы стретчинга, йоги, пилатеса и фитнеса. Инструментарий исследования – контрольные тесты: наклон вниз из положения сидя на полу, проворот плечевым суставом держа в руках скакалку, подъем туловища из положения лежа на спине, подъем туловища из положения лежа на животе, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях.

Результаты исследования студенток СМГ показали, что влияние фитнес-стретчинга значительно улучшили показатели гибкости и силы (см. таблицу).

Динамика показателей гибкости и силы у студенток СМГ

Таблица

Контрольные тесты	Сентябрь (начало исследования)	Декабрь (конец исследования)
Наклон вниз из положения сидя на полу	2,3±2,1	8,9±2,7
Проворот плечами, держа скакалку в руках	13,8±2,6	48,1±2,9*
Подъем туловища из положения лежа на спине	25,5±4,6	37±3,6
Подъем туловища из положения лежа на животе	22,9±3,6	39,4±2,4*
Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	6,4±3,7	9,7±4,0

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, y – среднее квадратическое отклонение; * – достоверность различий ($p < 0,05$).

Заключение. Фитнес-стретчинг имеет эффективность к повышению результатов совершенствования силы и гибкости, улучшает подвижность плечевых суставов, что активно влияет на хорошее самочувствие, желание продолжать заниматься физической культурой, повышает работоспособность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрющенко, Л.Б. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник /Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

2. Мамонова, О.В. Специальные приложения для студентов с особыми образовательными потребностями: инновационный подход / О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 37 – 42.

3. Мамонова, О.В. Новые педагогические подходы в физическом воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Е.А. Лубышев, Ю.Б. Алмазова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 48 – 50.

4. Мамонова, О.В. Педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Ю.Б. Филимонова, Ю.О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 17 – 20.

5. Пуховская, М.Н. Формирование антидопинговой культуры в пространстве вуза / М.Н. Пуховская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 283-287.

6. Столяр, Л.М. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Л.М. Столяр, Г.Б. Глазкова, Ю.И. Шакирова, Ф.А. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 47 – 49.

6. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход: монография / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, Д.В. Грачева, М.Н. Пуховская, Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, Д.А. Фарзалиев; под ред Г.Б. Глазковой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 160 с.

7. Филимонова, С.В. Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями: учебное пособие / С.И. Филимонова, Л.Б. Андриющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова // под ред. С. И. Филимоновой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2020. – 138 с.

THE IMPACT OF FITNESS STRETCHING ON STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

M.A. Llitinskaya, E.A. Grekhova, A.I. Harpak

(Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia)

Abstract: The article examines the impact of fitness stretching on representatives of a special medical group.

Key words: students of a special medical group, fitness stretching, physical education.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И САМООБРАЗОВАНИЕ

З.И. Гайнулина, А.В. Макейчев

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о физической культуре; самостоятельной работе, самообразовании и саморазвитии в области физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, самостоятельная работа, самообразование, саморазвитие.

Для начала, давайте разберемся в таких понятиях как самостоятельная работа, саморазвитие и самообразование. Самостоятельная работа – это понятие, подразумевающее собой индивидуальное выполнение задания, данное учителем за определенный промежуток времени. Работа может выполняться с использованием дополнительных материалов и поиском информации сторонних источников. Так же эта работа, не требующая определенных интеллектуальных затрат и самовыражения.

Самообразование – это изучение определённой области вне класса, учебной деятельности, программы, направленная на систематизацию данных по выбранной теме и самостоятельное кропотливое изучение этих аспектов. В основе самообразования лежит личный интерес ученика к данной проблеме. Еще бы хотелось упомянуть такое понятие как «саморазвитие». Саморазвитие – это неотъемлемая часть жизни любого человека, направленная на повышение уровня своего интеллектуального развития. Саморазвитие складывается из разных аспектов жизни, таких как физическое, моральное, умственное и психологическое развитие. Оно повышает уровень жизни человека, порой через личный опыт.

Теперь же давайте определимся к чему может относиться физическая культура. В качестве учебного предмета она повсеместно встречается в школах, детских садах и ВУЗах России, а также в других странах. В этом случае программа обучения для физической активности выполняется под руководством педагога и составленным им учебным планом. Вследствие этого складывается вывод, что физическая культура может быть самостоятельной работой, поскольку она выполняется без осознанного выбора. Человек не выбирает эту работу сам, как к что-то полезное для развития. С другой стороны, можно заметить, что многие студенты и школьники развиваются в различных видах спорта вне учебной деятельности, например в спортивных секциях и кружках. Что же заставляет их заниматься? Какие они преследуют цели? Здесь безусловно можно говорить о самообразовании. Люди упорно добиваются поставленных задач, участвуют в соревнованиях, начинают самостоятельно интересоваться тем или иным видом спорта.

Постепенно можно прийти к выводу, что физическая культура – это прежде всего способ поддержания здоровья и морального духа. Когда же человек осмысленно подходит к выполнению физических упражнений, где цель состоит не только в том, чтобы достичь каких-либо высот, но и получить от этого удовольствие, то физическая культура превращается в саморазвитие. Постепенно формирующиеся личностные качества, потребности, активная жизненная позиция помогают осуществлять собственный критический анализ влияний, от-

ношений, взаимодействий. В результате чего появляются возможности и способности ставить перед собой цели для самосовершенствования, осуществлять самовоспитание, самообразование, и самокоррекцию деятельности.

Так же следует упомянуть о том, что на самообразование в любой сфере сильно влияет ход развития общества. Ярким примером служит XXI век, когда началось интенсивное развитие информационных технологий, увеличилась потребность в профессиях, связанных с офисной работой, которая требует минимальных физических затрат и большого количества знаний в области прогресса. Сокращение физического труда во всех сферах нашей жизни привело к тому, что человек не только перестал получать минимальные физические нагрузки, но и прекратил стремиться к физическому саморазвитию организма. Другая серьезная проблема кроется в закрытости современного поколения. Дело в том, что сегодня достаточно мало людей понимают, что означает «физическое саморазвитие». Это понятие часто ассоциируют с посещением тренажерного зала, регулярными тренировками, бегом по утрам и так далее. Не имея понимания, как можно развить свой организм в физическом аспекте, люди часто прибегают к типовым тренировкам, которые опубликованы в Интернете. Это окончательно убивает представление о физическом саморазвитии. Как говорилось выше, саморазвитие – это развитие человека в определенной сфере. Будучи личностью, которая твердо хочет совершенствоваться, прежде всего стоит определиться с желаемым результатом, а после искать пути для совершенствования. В этом и будет заключаться физическое саморазвитие.

Как уже говорилось выше, не всем известно верный путь развития организма. В связи с этим, многие прибегают к общепринятым тренировкам, не приносящим особой пользы, поскольку совершенствование организма – это совокупность многих факторов, сливающихся в один результат. Конечно, тренировки – важная составляющая, но к ним стоит добавить правильное и сбалансированное питание, распорядок дня и сна. Современное поколение нуждается в базе физического развития, которая все реже встречается в школах России. Необходимо задать вектор развития выносливости, силы, координации, чтобы ребенок с детства знал какие действия предпринять для достижения цели. Заинтересованность в саморазвитии и самообразовании – это то отношение, к которому нужно стремиться. Физическая культура кроет в себе много хороших последствий, которые будут помогать организму на протяжении всей жизни. Нужно безусловно поддерживать подобные начинания в развивающемся мире, создавать доступные курсы, строить больше свободных площадок и создавать благоприятные условия для развития интереса к данной теме.

PHYSICAL CULTURE AS INDEPENDENT WORK AND SELF-EDUCATION

Z.I. Gaynulina, A.V. Makeichev

*(Kazan national research technical University
named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about physical culture; independent work, self-education and self-development in the field of physical culture.

Key words: physical culture, health, independent work, self-education, self-development.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

А.З. Минигалеева

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье приводятся результаты анализа особенностей учреждений высшего образования в аспекте формирования потребностей здорового образа жизни студентов. Показаны основные проблемы и преимущества высшей школы как препятствующие, так и способствующие приобщению студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты.

Характеризуя педагогический потенциал учреждений высшего образования при формировании потребностей здорового образа жизни современных студентов, необходимо отметить его особенность и своеобразие, имеющие как ряд преимуществ, так и недостатков по сравнению с вышеотмеченными уровнями образовательной системы. Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что, несмотря на общность с общеобразовательной школой многих организационных аспектов, в системе высшего образования появляется принципиально иной образовательный субъект, которым является студент [2].

Сам процесс профессионального образования достаточно сложно признать способствующим формированию потребностей здорового образа жизни студентов. Плотный учебный график, абсолютное преобладание аудиторных занятий, а также необходимость дополнительной самоподготовки и другие факторы неизбежно приводят к снижению физической активности студентов и употреблению в пищу преимущественно блюд быстрого питания, негативное значение которых для здоровья человека является доказанным. Наряду с этим, несоблюдение студентами режима учебной деятельности и отдыха, а также отсутствие полноценного сна, особенно в сессионный период, также не могут удовлетворять требованиям здорового образа жизни.

Однако имея ряд отрицательных черт, система высшего образования обладает и некоторыми преимуществами в формировании потребностей здорового образа жизни студентов. Такими преимуществами являются богатая ресурсная база вуза, несоизмеримо большая в сравнении с общеобразовательными учебными заведениями, более квалифицированный кадровый состав и т.д.

При этом важно подчеркнуть, что 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.

В тоже время жизнедеятельность студента не ограничивается рамками учебно-воспитательного процесса и осуществляется и в его свободное время, предоставляющее свои возможности формирования потребностей здорового образа жизни. Изучение этих возможнос-

тей показало, что они несоизмеримо больше чем те, которые представляет образовательный процесс, ограниченный как в содержательном отношении, так и во временных характеристиках. В отличие от учебно-воспитательного процесса, свободное время студентов может охватывает едва ли не все возможные формы здорового образа жизни, распространяясь не только на сферу спорта, но и на другие не менее важные направления валеологии: режим дня, вопросы питания, бытовые аспекты жизнедеятельности и т.д. На наш взгляд потенциал свободного времени студентов при формировании потребностей здорового образа жизни необходимо рассматривать в индивидуальном и массовом значении. Индивидуальный досуг современного студента вуза понятие настолько широкое и многогранное что, как отмечают многие исследователи, не представляется возможным обозначить даже примерный перечень занятий, осуществляемых на его протяжении.

Разумеется, большая часть так таких занятий не имеет непосредственного отношения к процессу формирования и реализации потребностей здорового образа жизни, однако уверенностью можно говорить и об обязательном соответствии ряда других досуговых занятий студентов рассматриваемой проблематике. Так, например, находящиеся в области свободного времени индивидуальные занятия студентов в спортивных центрах, регулирование ими режима дня, объема и калорийности питания и иных вопросов являются непосредственными показателями здорового образа жизни. В тоже время адекватный контроль времени отведенного на самообразование и отдых, выбор личностно развивающих видов занятий на досуге или отказ от них также опосредованно влияют на здоровье студента, выступая дополнительными факторами здорового образа жизни.

Рассматривая массовые формы студенческого досуга в аспекте формирования потребностей здорового образа жизни, можно говорить об исключительном преобладании спортивного направления, что объясняется его доступностью. Компенсация недостаточности двигательной активности студентов в ходе учебных занятий физическими нагрузками, реализуемыми в свободное время, является надежным и эффективным способом поддержания здорового образа жизни в вузе [1].

В целом едва ли не весь бюджет свободного времени студента представляет собой потенциал для формирования потребностей здорового образа жизни, поскольку досуг, основанный на принципах свободы, творчества и самореализации является полем реализации абсолютно любых возможностей. В тоже время асоциальные формы досуга, приобщая студентов к разрушающим здоровье формам поведения в свободное время, должны быть исключены из перечня данных возможностей.

Таким образом, проведенный анализ педагогического потенциала учреждений высшего образования при формировании потребностей здорового образа жизни современных студентов позволяет сделать следующие выводы:

- учебный процесс современного вуза обладает наименьшим потенциалом в аспекте формирования потребностей здорового образа жизни студентов, целиком концентрируясь на задачах профессиональной подготовки;
- эффективная реализация здоровьесберегающего потенциала воспитательного процесса учреждений высшего образования становится возможной лишь при официальном закреплении задач формирования потребностей здорового образа жизни в структуре внутренней документации вуза;
- наибольшим потенциалом формирования потребностей здорового образа жизни располагает свободное время, способы и формы проведения которого полностью зависят от личных предпочтений студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адушева, Т.Г.* Формирование здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений // Сибирский пожарно-спасательный вестник. – 2018. – № 4 (11). – С. 39 – 41.
2. *Ромашов, А.Ю.* Образ жизни студенческой молодежи в контексте физического здоровья // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 173 – 175.

PEDAGOGICAL POTENTIAL OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN SHAPING THE NEEDS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN STUDENTS

A.S. Minigaleeva

(Kazan (Volga) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the results of the analysis of the features of higher education institutions in terms of shaping the needs of healthy lifestyles of students. The main problems and advantages of higher education are shown, both preventing and contributing to the inclusion of students in a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, students.

РЕГРЕССИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.В. Михайлова, С.В. Павлова, Н.В. Плаксина, Т.Н. Акулова

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

Аннотация. В статье обозначены признаки и общие причины снижения уровня физической подготовки у студентов, где в качестве одним из важных показателей обосновываются особенности мотивации и заинтересованности студенческой молодежи в занятиях спортивной деятельностью и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, мотивация, снижение, популяризация.

Окружающий нас мир есть непостоянная структура, находящаяся в постоянном движении, ради соответствия которой человек обязан и стремится развиваться довольно быстрыми темпами, что особенно важно в современном мире. Для этого человек должен быть максимально стабилен как социально-экономически и интеллектуально, так и физически. С уверенностью можно сказать, что все эти сферы тесно взаимосвязаны, а снижение уровня физического здоровья негативно влияет на общее состояние человека. К сожалению, в наше время достаточно остро стоит вопрос о физическом воспитании студентов. Снижение показателей физической активности среди молодежи предсказуемо отрицательно влияет на все отрасли развития страны в целом. Рассматривая причины данной проблематики, авторы выделяют некоторые из них и обосновывают различными основаниями.

По данным Росстата в текущем году высшее образование в нашей стране получают 4,08 млн. граждан, в то время как в 2018 году этот показатель составлял примерно 4,24 млн. Эксперты связывают этот упадок с уменьшением числа людей юного возраста. Продолжительность жизни, что общеизвестно, является прямым следствием физической активности человека. Довольно продолжительное время студенты проводят в стенах своей альма-матер, делая упор и расставляя приоритеты в пользу сугубо интеллектуального развития. Как следствие, возникает необходимость четко структурированной работы спортивных кафедр, целью деятельности которых является оздоровительная функция и физическое совершенствование. Физическое воспитание является обязательным для всех вузов страны, но, к сожалению, «номинальное» наличие этого предмета в списке изучаемых дисциплин в текущем моменте действительности не является показателем важности и необходимости в развитии современного будущего профессионала, именно, по причине формальности в целевом его назначении. Основные зоны проблемной ситуации снижения уровня физического воспитания в вузе лежат в поле ряда социальных, организационных и психологических условий и факторов.

Одна из таких проблем – это нехватка высококвалифицированных специалистов. Во-первых, это непосредственно связано со снижением престижности работы преподавателя, средняя зарплата которого по данным сайта «Город Работ» по Москве составляет 60 тысяч рублей, в то время как начинающий фитнес-тренер имеет заработную плату от 40 тысяч рублей, а работа опытного тренера будет оцениваться в два и более раза выше. Во-вторых, не

существует структурированного и гарантированного трудоустройства выпускников вузов физического образования, также остро стоит вопрос о долгосрочной подготовке специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. В-третьих, происходит естественное «взросление» преподавателей, что может привести к ослаблению и непродуктивности учебного процесса. Проблема кадрового состава тренерских и педагогических работников в вузе всегда имеет определенную актуальность. В-четвертых, некоторые преподаватели остаются приверженцами консервативных взглядов и отстраненно реагируют на введение новых стандартов обучения, в том числе из-за недостаточной мотивации в денежном эквиваленте.

В настоящее время программа обучения студентов физической культурой, используемая ранее, не отвечает современным требованиям и должна быть заменена на более эффективную и востребованную среди обучающихся в мотивационном плане. Внедрение новой, современной программы должно способствовать привитию интереса учащихся к здоровому образу жизни, а также выработке необходимости регулярных занятий физическими упражнениями. С этой целью приобретения устойчивого интереса к физкультуре необходимо пересмотреть структуру учебного плана, внести некоторые корректировки с учетом эффективно-го и планомерного усвоения определенных физических навыков учащихся в сфере спорта.

Для большей вовлеченности в процесс образования физической культурой возможно отведение времени для выполнения упражнений, выбранных по желанию студентов. Безусловно, перестройка плана занятий применительно к желаниям и временным возможностям посещения занятий студентами приобретет проблемный характер, но адаптировать под реальные возможности обучающихся можно без особых барьерных условий и препятствий.

Существенной причиной для пониженной динамики в уровне физического воспитания является нехватка финансовых средств для обеспечения необходимым инвентарем и иной инфраструктурой залов для проведения занятий. В этот же ряд причинности следует отнести и нехватку человеческих ресурсов (преподавателям приходится заниматься с превышающим количественную норму группами студентов, чем позволяет стандарт). Есть еще одна причина в снижении продуктивности физического воспитания: ФГОС рекомендует уделять физической культуре 400 обязательных часов, но многие образовательные учреждения высшей школы игнорируют данное предписание. Мотивация их банальна: за счет сокращения часов по физической культуре можно увеличить продолжительность установленных норм для других дисциплин, в частности, специальных дисциплин профессиональной направленности.

В дополнение к перечисленным причинам неположительных изменений в структуре физического воспитания в вузе следует добавить и то, что спортивные залы требуют финансирования для реконструкции и закупки необходимого оборудования в целом. К тому же, актуальна и проблема нехватки площади спортивных залов. Имеются и проблемы правового регулирования: вузы федерального подчинения, находясь на территории города Москвы, юридически не имеют права получать от Правительства г. Москвы ни материальных, ни земельных субсидий.

Не менее значимой проблемой в обеспечении продуктивности и эффективности физической деятельности студентов в структуре программы дисциплины ФИС является отсутствие желания заниматься физической культурой. По большому счету это связано со снижением популяризации спорта в предыдущие годы. Безусловно, причинность данной проблемы лежит и в личностной сфере каждого студента, мотивации достижения успеха и самоактуализации обучающегося. Не секрет, что значительная часть студенческой молодежи рассматривают предмет «физическое воспитание» лишним и обременяющим, а занятия считают лишь средством получения необходимого зачета. Для изменения положения вещей вузы

могут расширить список специализаций, и возможно возрастет вероятность приобретения личного интереса обучающегося. При реализации расширения спектра специализаций, конечно, могут возникнуть новые проблемы: отдельные образовательные учреждения предоставляют достаточно объемную секционную программу спортивных занятий, но их стоимость слишком высока для среднестатистического студента.

Текущей проблемой в отечественном образовании стала пандемия, где дистанционное образование, застигнувшее нас врасплох, сильно отразилось на общем тоне организма человека, усугубил ситуацию и режим самоизоляции. Возможность пребывания на свежем воздухе обучающимся была ограничена, а заниматься спортом дома из-за высокой загруженности и неприспособленности для этого помещения пребывания на дистанте не представлялось возможным. В подтверждение фактических изменений ситуации физической деятельности не в пользу положительного эффекта авторами было проведено исследование (опрос), целью которого – определение общей тенденции в уровне использования физических упражнений и спортивных навыков в период перехода в режим самоизоляции.

В опросе принимали участие студенты 2-ого курса: (10 юношей и 13 девушек), вопросы ранжировались следующим образом:

1. Занимались ли Вы спортом в период дистанционного обучения? (более 50 % опрошенных не занимались)
2. Если занимались, то, как часто? (чаще, чем 2 раза в неделю только 25 % опрошенных)
3. Заметили ли Вы изменения в своем физическом состоянии после окончания дистанционного обучения? (отрицательные изменения у 30 % респондентов)
4. Было ли Вам тяжело заниматься физической культурой после дистанционного обучения? (ответ положительный у более 30 % опрошенных)
5. Имеются ли у Вас ограничения по здоровью? (ограничения по здоровью имеются у 34 % опрошенных).

Итоговые выводы неутешительны: значительная часть респондентов имеют проблемы разного характера в мотивации и реализации программы «здоровью-приоритет!». Регресс в воспитательной составляющей в сфере ФИС пока не очевиден, но уже есть существенные предпосылки для принятия кардинальных мер в глобальном изменении ситуации снижения интереса к физической культуре и спорту, к масштабной работе на всех общественных и государственных уровнях по внедрению в массы программ «Лидерство-спорту!»

REGRESSIVE TRENDS IN THE LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

N.V. Mikhaylova, S.V. Pavlova, N.V. Plaksina, T.N. Akulova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article identifies the signs and General reasons for the decrease in the level of physical fitness of students, where the features of motivation and interest of students in sports activities and sports are justified as one of the important indicators.

Key words: physical culture, students, health, motivation, reduction, popularization.

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОБУЧАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

В.А. Михайлова, М.Г. Игнатьева

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

Аннотация. Одним из главных вопросов, ныне стоящих перед здравоохранением и физическим воспитанием в России, является проблема ухудшения здоровья населения. Общее состояние здоровья детей и взрослых ухудшается с каждым годом. Физическое воспитание призвано укрепить здоровье студентов, повысив устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам, а также способствовать сбалансированному развитию их личности, положительно влияя на эмоциональное состояние и их мотивацию к обучению; подготовить молодежь к труду.

В данной статье показана важность занятий физической культурой в университете, а также выявлены возможные способы приобщения студентов к спорту.

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

В первую очередь необходимо вспомнить основные положительные изменения в организме человека вследствие регулярных занятий физической культурой:

1. Занятия спортом улучшают процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию.
2. Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца.
3. У людей, регулярно занимающихся спортом, улучшается состав крови – следовательно, увеличиваются защитные функции в организме, что укрепляет иммунитет. Нормализуется количество сахара в крови, а также работа почек.
4. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее.
5. Положительно влияют на психоэмоциональную сферу и улучшают настроение, обладают антистрессовым действием.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др.

Мы провели опрос среди студентов «Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова» экономического факультета. Всего в опросе приняли участие 110 человек в возрасте от 18 до 22 лет.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Всего лишь 26 % опрошенных студентов помимо уроков физической культурой в университете занимаются спортом самостоятельно.

Регулярные занятия спортом увеличивают выносливость. 53 % опрошенных отметили, что чувствуют себя уставшими после уроков физкультуры. Это может свидетельствовать о том, насколько мала выносливость наших студентов. С другой стороны, в среднем занятие длится 70 минут, и за это время даже натренированный человек может устать в зависимости от интенсивности и сложности тренировки.

Мотивация.

Занятия спортом укрепляют организм, помогают подготовиться к умственной деятельности на занятиях и восстановиться после них. Независимо от степени загруженности, в свое свободное время, студент должен уделить время для активной деятельности. После хорошей зарядки, чувство сонливости исчезает, а человек больше не чувствует вялости и слабости [1].

Ряд исследований показывает, что студенты, в жизни которых отсутствует любого рода двигательная активность, становятся вялыми, менее активными и творческими, быстрее устают, у них ухудшается успеваемость, снижается внимательность и умственная работоспособность

Мы собрали две испытуемые группы в возрасте 19-22 лет. Первая группа состояла из 25-ти человек, регулярно занимающихся спортом. И вторая группа, также состоявшая из 25-ти человек, – не занимающихся почти никакой физической активностью, в том числе редко посещающих занятия физической культуры.

Опрос обеих групп и сравнение результатов показали, что:

1. Группа спортивных студентов отличается по успеваемости – их успеваемость в учебе на 20 % выше, а также их жизненная позиция намного активнее – они регулярно участвуют в жизни университета. являются членами студсовета, или других активных общественных объединений.

2. По результатам опроса, группа студентов, избегающих физическую активность, больше склонна к депрессии и перепадам настроения. Обычным досугом Группы № 2 являются: проведение времени за компьютером, сон, прогулки с друзьями, а также просмотр фильмов/сериалов. Иными словами, свой досуг они в том числе проводит малоактивно.

Было написано множество научных статей, и проведено не меньшее количество исследований, которые показывают, что физкультурно-спортивная деятельность не прижилась в рядах студентов как насущная потребность и не превратилась в личный интерес.

Студентам сложно самим себя замотивировать на спорт под огромным грузом их обязанностей. Для этого им нужен качественный педагог, современная система образования, а также определенные требования к подбору персонала на должность преподавателя: он должен сформировать субъектно-личностные, а также ценностные отношения к преподаваемому предмету [2].

Возможные пути решения данной проблемы.

Обсудив данную проблему с преподавателями физической культуры, а также опираясь на научно-исследовательские данные, мы выявили следующие возможные пути решения данной проблемы:

1. Чтобы повысить заинтересованность студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия – для девушек вести фитнес, а для юношей – силовые тренировки.

2. Занятия не должны проходить монотонно, необходимо активно использовать игровой и соревновательный методы;

3. Использовать различные фитнес-направления в занятиях, так как большинство студентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело.

4. Преподавателям следует доступно объяснять пользу занятий и доказывать пользу тех или иных упражнений в обыденной жизни (упражнения от боли в спине, йога как способ справиться с чувством тревожности).

5. Наличие множества спортивных кружков, таких как: футбол, танцы, легкая атлетика, чирлидинг, а также дальнейшее их развитие – участие в соревнованиях.

6. Ужесточение мер по пропуску занятий.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в обучаемости студентов, положительно влияя на их успеваемость и активность как в вузе, так и в дальнейшей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Игнатьева, М.Г.* Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: материалы XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов на Дону, 2019. – С. 188 – 192.

2. *Орешкина, Т.И.* Формирование физической культуры личности студентов вузов / Т.И. Орешкина, Н.Н. Пашкова, М.Г. Сидорова, А.Н. Урмаев, М.Г. Шнайдер // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Сборник научных трудов. – 2011. – С 28 – 36.

THE INFLUENCE OF EXERCISE AND SPORTS ACTIVITY ON THE TRAINING OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

V.A. Mikhailova, M.G. Ignatieva

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

Abstract. One of the main issues facing health care and physical education in Russia today is the problem of deteriorating health of the population. The general health of children and adults is deteriorating every year. Physical education is designed to strengthen the health of students by increasing the body's resistance to various adverse factors, as well as to contribute to the balanced development of their personality, positively influencing the emotional state and their motivation for learning; prepare young people for work.

This article shows the importance of physical education at the university, as well as identifies possible ways to involve students in sports.

Key word: student, sport, motivation, health, physical Culture.

ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Е.Э. Панова¹, О.Б. Колесникова², С.А. Эриванова²

*(¹Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева; ²Чувашский государственный университет
им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрывается потенциал использования народных традиций физической культуры в процессе физического воспитания молодежи. Традиции физической культуры связаны с историей народа, с условиями его жизни, отражают его прошлое и настоящее. К ним относятся такие нормы, обычаи и порядки, которые непосредственно связаны с физическим трудом, обусловленным практическими потребностями людей в процессе производства материальных благ, а также естественным стремлением людей к физическому совершенству.

Ключевые слова: физическая культура, традиции, народ, воспитание.

На сегодняшний день активно разрабатывается система образования на основе федерального государственного образовательного стандарта 3 (ФГОС 3 и 3+). ФГОС нового поколения основаны на двухуровневой системе овладения выпускниками вуза различными компетенциями: общекультурными, профессиональными, универсальными.

Целью работы является определение возможностей использования воспитательного потенциала народных традиций физической культуры чувашского народа в рамках реализации ФГОС в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

В исследовании мы опирались на труды ученых и педагогов по проблемам высшего профессионального образования, научные статьи, федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования [0, 0].

Для достижения поставленной цели нами был применен комплекс методов научно-педагогического исследования: анализ и систематизация педагогической литературы, системный анализ, личный опыт.

Сегодня на повестке дня как никогда остро обсуждаются вопросы, связанные с подходом к историческому прошлому, принципиальной оценкой достигнутого предшествующими поколениями. Решение этих вопросов должно опираться на более глубокое понимание роли социально-культурного наследия, духовную преемственность традиций в историческом процессе.

Каждый народ имеет исторически сложившуюся, своеобразную систему физического воспитания, закрепляя и передавая новым поколениям ее опыт, знания и достижения. Традиционная физическая культура представляет собой определенный элемент духовного и культурного наследия, передающийся от поколения к поколению и сохраняющийся на протяжении продолжительного исторического периода [0].

Э.А. Баллер, один из ведущих экспертов по вопросам преемственности и культурного наследия утверждал, что в процессе поступательного развития человеческого познания постепенно выкристаллизовывается абсолютная истина: в культурных ценностях... достоящихся каждому новому поколению людей, всегда есть нечто такое, что имеет абсолютное, непреходящее значение. И как бы далее не развивалась культура, человечество никогда от

достигнутых уже результатов не отказывается, их использование необходимо для прогрессивного развития культуры [0].

Хотя в существующей литературе показывается значение духовного наследия, раскрываются закономерности преемственности развития общественных явлений, в том числе культуры, тем не менее, роль и значение такого важного источника развития самого человека, каким является народная физическая культура, не нашла достаточно глубокого освещения. В большинстве случаев ее рассмотрение ограничивается перечислением тех или иных ценностей, унаследованных от предыдущих поколений. Влиянию народной физической культуры на формирование национальной культуры многие годы не придавалось особого значения. В то же время, всестороннее исследование культуры народа невозможно в отрыве от изучения и анализа сущности традиционной физической культуры.

Важнейшей особенностью, характеризующей развитие и роль народной физической культуры в педагогическом процессе, является ее детерминированность социально-экономической ситуацией, то есть, она представляет собой часть более глубокого и значимого процесса: общественно-производственной деятельности людей. В этом смысле физическая культура народа приобретает социальную и педагогическую значимость [0].

Традиционная физическая культура пронизывает все стороны общественной и индивидуальной жизни народа, охватывает своим влиянием все грани народного бытия. Физическая культура народа выступает как сложный синтез исторически сложившихся, достаточно взаимосвязанных средств телесного совершенствования. Х.Д.Н. Ооржак, правомерно рассматривает физическую культуру народа, прежде всего, как этно-социально-педагогический, культурный феномен, явление духовной жизни народа, важнейший элемент национального сознания.

К средствам традиционной физической культуры можно отнести народные игры, закалывающие процедуры, национальные виды спорта. Их содержание исходит из образа жизни народа, зависит от уровня развития материальной и духовной культур [0, 0]. Основной чертой народной физической культуры является связь с жизнью, с практикой обучения и воспитания молодого поколения. «У нее не было и нет необходимости заботиться об оздоровительной направленности, ибо ее связь с самой жизнью, кроме как оздоравливающего, другого эффекта не приносит» [0]. Народное воспитание всегда основывается на том, чтобы молодое поколение было физически сильным, здоровым, выносливым, закаленным.

Таким образом, традиции физической культуры связаны с историей народа, с условиями его жизни, отражают его прошлое и настоящее. К ним относятся такие нормы, обычаи и порядки, которые непосредственно связаны с физическим трудом, обусловленным практическими потребностями людей в процессе производства материальных благ, а также естественным стремлением людей к физическому совершенству.

Средства народной физической культуры многообразны и порой специфичны, отражая его накопленный опыт. Воспитательный и образовательный потенциал народной физической культуры, особенно ее игровых средств, необычайно разнообразен и велик. Поэтому традиции народной физической культуры служат действенным средством воспитания детей, подростков и взрослого населения в современных условиях. Использование ее в определенной этнической системе культурного воспитания в сочетании с другими средствами обеспечит высокую эффективность всего процесса воспитания подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баллер, Э.А. Социальный прогресс и культурное наследие / Э.А. Баллер. – М.: Наука, 1987. – 225 с.

2. *Гмырин, А.Г.* Воспитательный потенциал народных традиций Поморского Севера в подготовке учителя физической культуры / А.Г. Гмырин // Автореф. канд дисс. – СПб, 1996. – 18 с.
3. *Маркиянов, О.А.* Национальные единоборства как этнокультурная традиция: функциональный и организационный аспекты / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов // Интеграция образования. – 2005. – № 3 (40). – С. 123 – 131.
4. *Ооржак, Х.Д.Н.* Этнопедагогические проблемы физической культуры народов Южной Сибири / Х.Д.Н. Ооржак // Дисс...док. пед. наук. – СПб, 1997. – 262 с.
5. *Петрова, Т.Н.* Этнопедагогические основы физического воспитания чувашей / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашгоспедуниверситет им. И.Я. Яковлева, 2006. – 98 с.
6. *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: 18.09.2015)
7. *Пьянзина, Н.Н.* Значение народных традиций физической культуры в процессе воспитания молодежи / Н.Н. Пьянзина, Е.Е. Селиванова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГСХА, 2019. – С. 233 – 236.
8. *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 науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2019 г.) – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2020. – С. 147 – 152.

POTENTIAL OF FOLK TRADITIONS OF PHYSICAL CULTURE IN UPBRINGING YOUTH

E.E. Panova¹, O.B. Kolesnikova², S.A. Erivanova²

(¹Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Y. Yakovlev,

²Chuvash State University n.a. I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article reveals the potential of using folk traditions of physical culture in the process of physical education of young people. The traditions of physical culture are associated with the history of the people, with the conditions of their life, reflect their past and present. These include such norms, customs and procedures that are directly related to physical labor, due to the practical needs of people in the production of material goods, as well as the natural desire of people for physical perfection.

Key words: physical culture, traditions, people, education.

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА

Е.В. Пикалева

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

Аннотация. В статье рассматривается степень влияния пандемии COVID-19 на психологическое и эмоциональное состояние студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, психологическое здоровье.

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.

К сожалению, из-за пандемии многие люди перестали ходить на спортивные секции, заниматься в спортивных залах и на свежем воздухе. Для того, чтобы разобраться как же карантинные меры повлияли на занятия спортом студентов КНИТУ-КАИ, нужно разобраться, как же изменилась жизнь и психологическое здоровье молодых людей.

Психологически здоровый человек легко принимает различные перемены вокруг него и способен противостоять негативным факторам извне. Во многом людям в этом помогает спорт. Физическая культура имеет множество инструментов для поддержки организма и психологического здоровья.

Для подтверждения этой информации, проанализируем результаты анкетирования, в котором приняли участие 52 студента КНИТУ-КАИ, из них 30 юношей и 22 девушек. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Вопрос	Варианты ответов		
	Да	Нет	
Одобрять ли ты масочный режим?	32	20	
Носишь ли ты маску в общественных местах?	44	8	
А на уроках физической культурой?	15	37	
Пользуешься ли ты антисептиками?	29	23	
Носишь ли перчатки в общественных местах?	7	45	
Чувствуешь ли ты себя незащищенным из-за COVID-19?	15	37	
Переживаешь ли из-за новой волны пандемии?	20	32	
Как ты себя чувствуешь?	Подавлено	50/50	Отлично
	8	19	25
Считаешь ли ты, что начал учиться хуже из-за карантина?	Да	Нет	Не знаю
	13	19	20
Как тебе удобнее заниматься физкультурой?	В институте с преподавателем	Дома по видео урокам	Самостоятельно
	21	7	24

Анализируя результаты опроса можно сделать следующие выводы:

Большая часть опрошенных студентов, а именно 32 человека (61,5 %), одобряют масочный режим;

– 44 студента (84,6 %) носят медицинскую или многоразовую маску в общественных местах, лишь 8 (15,4 %) человек придерживаются обратной точки зрения;

Больше половины, 37 студентов (71,2 %), сообщили, что не носят маски на уроках физической культуры;

– 29 студентов (55,8 %) ответили, что используют антисептики в разных видах, 23 человека (44,2 %) этого не делают;

Больше половины студентов, а именно 45 человек (86,5 %), ответили, что не носят перчатки в общественных местах в качестве дополнительной защиты;

– 15 человек (28,8 %) ответили, что чувствуют себя незащищенными из-за пандемии;

– 20 человек (38,5 %) ответили, что переживают из-за новой волны вируса;

– 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, из-за сложившейся ситуации с вирусом, чувствуют себя подавленно;

– 13 учащихся (25 %) считают, что на карантине начали учиться хуже, 19 студентов (36,5 %) наоборот улучшили свои отметки по предметам благодаря карантину, 20 человек (38,5 %) затрудняются дать ответ;

– 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.

Подводя итоги работы можно заметить, что пандемия повлияла не только на психологическое состояние студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, но и на них самих как положительно, так и негативно. Во-первых, студенты начали более серьезно подходить к здоровью и безопасности. Многие пользуются индивидуальными средствами защиты даже на уроках физической культуры. Во-вторых, студенты не чувствуют себя в безопасности и переживают, что могут заболеть. В-третьих, часть студентов отметили, что стали учиться хуже, я также заметила за собой, что дома очень сложно настроиться на работу. Хочется отметить, что в целом студенты не падают духом, чувствуют себя и готовы учиться дальше.

THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS OF THE TUPOLEV KNRTU-KAI

E.V. Pikaleva

*(Kazan national research technical University
named after A. N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)*

Abstract. The article examines the degree of influence of the COVID-19 pandemic on the psychological and emotional state of students of the Tupolev KNRTU-KAI.

Key words: physical education, health, psychological health.

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ю.С. Покровская, Р.Р. Колясов

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема дефицита двигательной активности у студентов. Рассмотрены факторы, влияющие на дефицит двигательной активности. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для восполнения дефицита двигательной активности обучающихся во время учебы.

Ключевые слова: дефицит двигательной активности, студенты, здоровье, физическая культура и спорт.

Начало XXI века характеризуется прорывом во многих областях науки, техники и различных сферах производства. «Это привело к тому, что большая часть населения планеты стала инертной, предпочитающей жить, не затрачивая собственной энергии на свое совершенствование» [1]. В результате чего у большинства людей, особенно молодых, сформировался малоподвижный образ жизни, как фактор, ведущий к дефициту двигательной активности и как следствие недостатку физического напряжения и мышечных движений.

Физическая культура и спорт сегодня это интеллектуальные, эмоциональные, психологические, материальные и духовные ценности современного общества в целом и отдельного человека в частности. Вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом на фоне проблемы дефицита двигательной активности, первостепенная задача государства, а также каждого высшего учебного заведения.

Сегодня научные исследования дают оценку тому, что повседневная двигательная активность нынешних студентов сведена к минимуму и не поддерживает оптимальное функционирование всех основных систем организма, не создает условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Неоспоримо, что двигательная активность одна из составляющих здорового образа жизни и основное средство укрепления здоровья, но ее минимизация указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. Масштабность этого носит глобальный характер и подтверждается тем, что с каждым годом увеличивается число обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Актуальность темы исследования состоит в том, чтобы создать реальные возможности для естественной потребности в двигательной активности у студентов, посредством их привлечения к занятиям физической культурой и спортом, тем самым восполнить недостаток физической активности и обеспечить эффективное функционирование систем жизнедеятельности.

Целью данной работы является выявление факторов, способствующих дефициту двигательной активности.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу;
2. Выявить факторы, способствующие дефициту двигательной активности;
3. Изучить масштабность дефицита двигательной активности у студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и тематических сайтов, социологический опрос.

Результаты исследования.

На базе КГМУ проведён мониторинг студентов третьего курса лечебного факультета. В опросе участвовало 89 студентов, из них 33 юноши и 56 девушек, которых разделили на две условные группы. К первой группе отнесли студентов, дополнительно занимающихся в свободное от учебы время в различных спортивных секциях и фитнес-центрах, вторая условная группа студентов посещала предмет физическая культура согласно учебного расписания, нигде дополнительно не занимаясь. По результатам опроса первой условной группы, ведущей достаточно активный образ жизни жалобы на плохое настроение, усталость, сонливость, проблемы со здоровьем составили, 3,8 % у юношей и 4,1 % у девушек. Анализ опроса второй условной группы показал, что 87 % девушек и 79 % юношей в принципе положительно относятся к занятиям физической культурой, спорту и здоровому образу жизни, но в тоже время считают, что можно обойтись и без них. При этом на частую усталость, плохое самочувствие, плохой сон, перепады настроения, потерю аппетита жалуются 81 % девушек и 83 % парней.

Согласно результатам опроса, студенты действительно отмечают, что дефицит двигательной активности приводит к ряду проблем, негативным образом, отражающихся на их успешной учёбе и жизни. Несмотря на то, что большинство респондентов второй условной группы согласны, что они испытывают дефицит двигательной активности, всего лишь 20% действительно заботятся о своём здоровье, регулярно посещают занятия по физической культуре и придерживаются здорового образа жизни.

Выделим факторы, которые способствуют дефициту двигательной активности и обозначенные студентами как наиболее важные:

1. Отсутствие свободного времени для занятий физической культурой и спортом, в связи с большой плотностью учебных занятий, а также работой/подработкой студентов;
2. Отсутствие финансовой возможности посещать фитнес-центры;
3. Лень, молодые люди воспринимают здоровье как данную им ценность;
4. Интернет-зависимость, современная молодежь предпочитает виртуальное общение, тем самым заменяя реальное общение с ровесниками в спортзале.

Установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности у студентов составляет 8-10 часов в неделю, соблюдают который лишь 33,9 % девушек и 38,6 % юношей. В сознании обучающихся объем двигательной активности, необходимый для рационального функционирования организма, значительно ниже установленных норм. При этом только треть студентов придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности [2, с. 58].

Таким образом, для восполнения дефицита двигательной активности физическая культура, в том числе самостоятельная, играет важную роль в жизни обучающихся. Занятия спортом улучшают работоспособность, снимают стресс и эмоциональное напряжение, тренируют мышцы, улучшают умственные и физические способности и значительно повышают уровень здоровья, являясь его неотъемлемой частью. Для занятий активной спортивной деятельностью студенту обязательно нужна мотивация, и роль педагогического состава заключается в ее формировании, для восполнения дефицита двигательной активности у нынешней молодежи, поскольку от этого зависит не только здоровье каждого отдельного члена общества, но и будущее всей нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелов, А.А. О дефиците двигательной активности, его последствиях и путях восполнения у студенческой молодежи России / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко, О.Г. Румба . [Электронный ресурс] // search/text [сайт]. – Режим доступа. – URL: доступ / [https:// cyberleninka.ru/article/n/o-defitsite-dvigatelnoy-aktivnosti-ego-posledstviyah-i-putyah-vozpomeniya-u-studencheskoj-molodezhi-rossii/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/o-defitsite-dvigatelnoy-aktivnosti-ego-posledstviyah-i-putyah-vozpomeniya-u-studencheskoj-molodezhi-rossii/viewer) свободный (дата обращения 02. 10. 2020).
2. Фомченко, В.В. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов. Физическая культура, здравоохранение и образование / В.В. Фомченко / Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2014. – С. 58 – 60.

THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY DEFICIENCY IN STUDENT YOUTH

Yu.S. Pokrovskaya, R.R. Kolyasov

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. This article examines the problem of the deficit of motor activity in students. The factors influencing the deficit of motor activity are considered. Recommendations are given on the implementation of physical exercises to compensate for the deficit of physical activity of students during their studies.

Key words: deficit of physical activity, students, health, physical culture and sports.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – САМООБРАЗОВАНИЕ

Э.И. Садыков, Д.Д. Сабирзянов

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

Аннотация. В данной статье описана проблема здоровья и физического развития современного человека, пути её решения, а также общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, и повышения мотивации к занятиям спортом у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье.

Проблема здоровья и здорового образа жизни человека была актуальна во все времена. Формирование человека на всех этапах развитие происходило совместно с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Мышцы составляют 40-45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки. На сегодняшний день, во время активного развития технического прогресса, люди стали гораздо меньше уделять внимание собственному здоровью в угоду экономии времени. Из-за этого нарушается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ и уменьшается сопротивляемость организма различным заболеваниям. По этому проблема здоровья и физического развития требует новые подходы и решения. Одним из таких подходов на мой взгляд является самостоятельное занятие физической культурой.

Мною было проведено анкетирование студентов КНИТУ-КАИ разных специальностей. Студентам предлагалось ответить на три вопроса: 1. Вы занимаетесь физической культурой самостоятельно? 2. Сколько раз в день? 3. Каким видом спорта? После обработки анкет я получил следующие данные, показанные в диаграммах (рис. 1, 2).

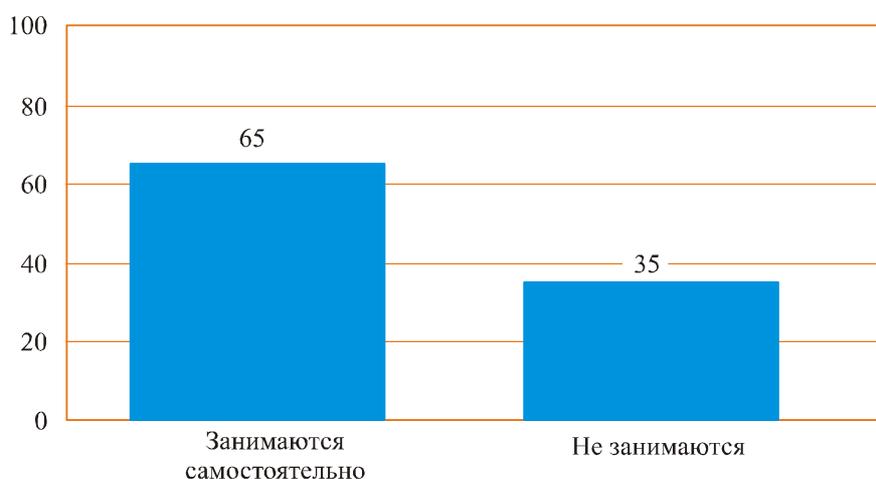


Рисунок 1. Самостоятельные занятия

На рис. 1 показано процентное соотношение студентов, которые самостоятельно занимаются и не занимаются физической культурой. В столбце 1 показано количество студентов, которые самостоятельно занимаются физической культурой (65 % опрошенных), в столбце 2 количество студентов, которые не занимаются самостоятельно (35 %).

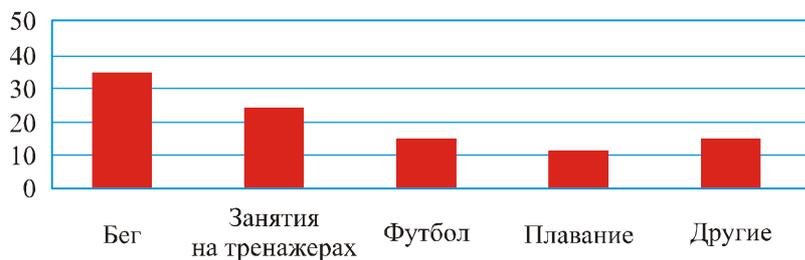


Рис. 2. Виды спорта

На рис. 2 показаны виды спорта, которые выбрали студенты: 35 % выбрали бег, 24 % выбрали занятия на тренажерах, 15 % выбрали футбол, 11 % выбрали плавание, 15 % выбрали другие виды спорта. Далее эти значения будут учитываться в подборе видов спорта для самостоятельных занятий.

Чтобы правильно организовать самостоятельное занятие спортом нужно придерживаться простых правил:

1. Выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовки.
2. Тренировку обязательно нужно начинать с разминки, а после завершения завершении использовать восстанавливающие процедуры.
3. Использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия и режим правильного питания, всё это повысит эффективность тренировки.
4. Соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.
5. Не делать большие паузы (4-5 дней) между тренировками, это значительно снизит эффективность предыдущих занятий.
6. Не стоит ждать высоких результатов за кратчайшие сроки, и не стремиться достичь их, это может привести к переутомлению.
7. Постепенно повышать сложность физических нагрузок, они должны соответствовать возможностям организма, по этому нужно контролировать его реакцию на них.
8. Включать в тренировки упражнения, которые развивают двигательные качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость и координация)
9. Стараться проводить тренировки на свежем воздухе.
10. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Если все вышеуказанные правила соблюдены, то можно приступать к выбору упражнений. В качестве примера я приведу несколько видов спорта:

Ходьба и бег. Данный вид спорта является наиболее доступным, полезным и распространенным для самостоятельных тренировок. Ходьба – это естественный вид движений, при котором участвуют большинство мышц связок и суставов. Она улучшает деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также улучшает обмен веществ. Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышение уровня физической тренированности.

Бег на лыжах. В зимнее время года хорошей альтернативой бегу и ходьбе будет ходьба и бег на лыжах. Самостоятельные занятия данным видом спорта должны проходить только в черте населенных пунктов, во избежание несчастных случаев. Наиболее полезно кататься на лыжах каждый день хотя бы один час. Минимальное количество занятий, которое даёт оздоровительных эффект и повышает выносливость – три раза в неделю по 1-2 часа и более.

Плавание. Данным видом спорта можно заниматься в летний период на открытых водоемах, а в зимний в крытых бассейнах. При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3 – 5 человек и только на проверенном месте глубиной, не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием – с 10 – 11 до 13 часов, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 часов.

Езда на велосипеде. Благодаря постоянно меняющемуся внешнему ландшафту, езда на велосипеде является эмоциональным видом физических упражнений и благоприятно воздействует на нервную систему человека. Ритмичное вращение педалей увеличивает приток крови к сердцу, вследствие этого укрепляется сердечная мышца и развиваются легкие.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются для дополнения традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, и делают их более разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Данные виды спорта не требуют развитой физической подготовки, и начать тренировки можно владея минимальными навыками.

Подводя итог можно сказать, что здоровый, физически развитый человек обладает более высокой производительностью труда, устойчивостью организма к социально-экологическим условиям. Физическое воспитание способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Поэтому преподаватели физической культуры должны прививать студентам положительное отношение к спорту, совершенствовать тренировочный процесс, проводить профилактические беседы, и подбирать индивидуальный подход к каждому студенту. А руководства вузов должны следить за состоянием помещений и спортивного инвентаря.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич, В.И.* Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Изд-во «Гардарики», 2000.

E.I. Sadykov, D.D. Sabyrzianov

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes the problem of health and physical development of a modern person, ways of solving it, as well as general information about physical education, their effect on the human body, and increasing students' motivation to go in for sports.

Key words: physical culture, health.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

А.И. Салмова, Л.А. Парфенова

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Повсеместное развитие бильярдного спорта как адаптивного диктует поиск новых форм и методик обучения. В данной статье нами приводится методика спортивной тренировки бильярдистов с нарушением слуха.

Ключевые слова: бильярд, средства спортивной тренировки, методика, принципы спортивной тренировки.

С целью совершенствования тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха нами была разработана методика, учитывающая физические и психофизиологические особенности развития данных детей [2, 3].

В качестве отличительных особенностей разработанной методики мы выделили:

- Увеличение количества часов на теоретическую подготовку (обусловлено тем, что у данной категории детей возникают трудности восприятия из-за низкого словарного запаса);
- Адаптация всего программного материала с учетом особенностей анализаторов;
- Использование авторских жестов, определяющих систему основных ударов в бильярдном спорте;
- Использование специально разработанных упражнений для обучения основным техническим элементам бильярда с учетом особенностей восприятия лиц с нарушением слуха [3];
- Большой объем средств оздоровительно-корректирующей направленности. Использование средств ментальной тренировки.
- Организация тренировочного процесса с использованием метода инклюзии и инклюзивных практик.
- Использование аэробных упражнений.
- Включение средств, обеспечивающих межпредметные связи, для интеллектуального развития спортсменов [1]
- Использование самостоятельных занятий. Применение упражнений специальной физической подготовки.

Разработанная методика была апробирована в педагогическом эксперименте, где приняло участие 20 детей 9-11 лет с нарушением слуха (10 мальчиков и 10 девочек), которые были равноценно распределены согласно технической и физической подготовленности на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Занятия в КГ проводились по программе для «здоровых» спортсменов, в экспериментальной – по разработанной методике для бильярдистов с нарушением слуха. В проведении экспериментальной работы принимали участие спортсмены с нарушением слуха, занимающиеся в группе начальной подготовки по бильярдному спорту СШОР «Спектр» (г. Казань). Применение разработанной методики способствовало более значительному увеличению всех исследуемых показателей физической и технической подготовленности в ЭГ по сравнению с КГ. Изменения в показателях физической подготовленности представлены в таблице.

**Изменение показателей физической подготовленности бильярдистов
с нарушением слуха до и после эксперимента**

Показатели	Группа	Девочки, n=10 (КГ- 5 человек, ЭГ – 5 человек)				
		до эксперим.	после эксперим.	t-Критерий Стьюдента	p	прирост результатов, %
Бег челночный (3x10 м.) (с.)	КГ	15,6 ± 0,5	14,8±0,45	2,8	p < 0,05	5
	ЭГ	15,5 ± 0,51	14,2±0,45	4,35	p < 0,01	8
Прыжок в длину с места, см.	КГ	143,4 ± 15,4	148,4 ± 14,3	-0,52	p > 0,05	3
	ЭГ	144,8 ± 14,9	153,2 ± 16,7	-0,83	P > 0,05	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз)	КГ	11 ± 1,87	15,2 ± 0,83	-4,58	P < 0,01	38
	ЭГ	10,8±1,48	17±1,58	-6,39	p < 0,01	57
Приседания (раз в минуту)	КГ	23,2 ± 3,76	28,4±4,3	-4,5	P < 0,01	22
	ЭГ	23,4 ± 6,06	34,2±5,4	1,45	P > 0,05	46
Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах (с.)	КГ	7,4 ± 3,36	9,2± 4,2	1,47	p > 0,05	24
	ЭГ	7,2 ± 3,63	11,2± 3,5	2,52	P < 0,05	55
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	КГ	21,6 ± 5,31	23,1±4,8	0,74	P > 0,05	6
	ЭГ	20,8 ± 7,66	27,2±6,7	2,02	P > 0,05	30
Метание теннисного мяча на дальность (5 попыток)	КГ	1,6 ± 1,67	2,2± 1,3	0,78	P > 0,05	37
	ЭГ	1,4 ± 2,32	3,8± 2,2	2,3	P > 0,05	171
Мальчики, n=10 (КГ – 5 человек, ЭГ – 5 человек)						
Бег челночный (3x10 м.) (с.)	КГ	14,5 ± 2,21	13,4 ± 1,61	-1,32	p > 0,05	7
	ЭГ	14,2 ± 1,6	12,6 ± 1,82	-2,01	p > 0,05	11
Прыжок в длину с места, см.	КГ	140,2 ± 8,9	145,2 ± 8,2	-0,92	p > 0,05	3
	ЭГ	140,4 ± 7,95	150,6 ± 6,87	-2,17	p > 0,05	7
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз)	КГ	14± 2,12	18±1,58	-3,38	p < 0,01	28
	ЭГ	13 ± 2,34	21± 2,44	-5,27	p < 0,01	61
Приседания (раз в минуту)	КГ	25,4 ± 7,6	32±6,2	-3,8	p < 0,01	25
	ЭГ	26,6 ± 1,6	37±2,5	-6,5	p < 0,01	39
Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах (с.)	КГ	9,6 ± 3,64	11,4±3,4	1,6	p > 0,05	18
	ЭГ	10,2 ± 3,6	13,3± 4,3	1,68	p > 0,05	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	КГ	17,4 ± 5,59	20,3±4,4	2,05	p > 0,05	16
	ЭГ	18,8 ± 6,9	23,2±6,3	1,48	p > 0,05	23
Метание теннисного мяча на дальность (5 попыток)	КГ	1,6 ± 0,83	2,1± 1,2	1,25	p > 0,05	31
	ЭГ	1,2 ± 0,8	3,5± 0,8	-3,7	p < 0,05	191

Несмотря на более высокий прирост показателей физической подготовленности спортсменов ЭГ, часть результатов не была достоверной. Что мы объясняем значительным отличием уровня ФП и неоднородностью спортсменов экспериментальной группы. Как видно из таблицы, недостоверными в ЭГ были данные в ряде тестовых испытаний: прыжок в длину с места, поднимание туловища у мальчиков и девочек, приседания, метание теннисного мяча на дальность у девочек, челночный бег и стойка на одной ноге у мальчиков. В показателях

технической подготовки данные у экспериментальной группы заметно выше в сравнении с контрольной группой.

Таким образом, успешная организация тренировочного процесса среди спортсменов с нарушением слуха по бильярдному спорту возможна с применением методики тренировочного процесса, учитывающей особенности физического и психофизиологического развития данных детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назаренко, Л.Д. Межпредметный подход в физическом воспитании школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 53 – 59.

2. Салмова, А.И. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019 – № 6. – С. 60 – 63.

3. Салмова, А.И. Совершенствование системы технической подготовки бильярдистов с нарушением слуха/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова// Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием НПК, Казань: ПГАФКСиТ, 2019, С. 1094-1097.

FEATURES OF SPORTS TRAINING OF YOUNG BILLIARD PLAYERS WITH HEARING IMPRAIED

A.I. Salmova, L.A. Parfenova

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. The widespread development of billiard sports as an adaptive one dictates the search for new forms and teaching methods. This article uses the method of sports training for billiard players with hearing impairment.

Key words: billiards, technique, tactics, exercises, sport, training aids.

УРОВЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ

Д.А. Сайфуллин, Р.Г. Сарвардинова

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

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные причины пассивного отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом, выявленные путём проведения социологического опроса и анализа полученных результатов. Предложены пути повышения эффективности процесса физического воспитания студентов вузов.

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

Главным компонентом для начала занятий физической культурой и спортом является мотивация. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Совокупность мотивов – мотивация – в большей степени определяет образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья важна мотивация двигательной активности как основного фактора, сберегающего здоровье [1].

Причиной отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом является как недооценка роли физической культуры самими студентами, так и неоправданное принижение роли этого предмета в самом учебном заведении в целом. Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой приводит к тому, что немалый процент студентов во время итоговой аттестации не выполняет нормативы, предусмотренные учебной программой. В связи с этим большое значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом и поиск путей ее повышения. Так как здоровье и учеба студентов взаимосвязаны, то важно поддержать интерес и положительное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Для этого необходимо как можно чаще вносить изменения в практические занятия путем включения в них современных средств физической культуры и разнообразных форм занятий.

Целью данной работы являлось повышение заинтересованности студентов вузов в занятиях физкультурой и спортом.

В соответствии с заявленной целью, были поставлены следующие задачи:

1. Поиск причин пассивного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом;
2. Проведение опроса и анализ результата;
3. Определение путей повышения мотивации и эффективности.

Метод исследования: изучение научной литературы, социологический опрос, обработка статистических данных.

Формирование заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом у студентов – это долгий многоступенчатый процесс – от развития элементарных гигиенических навыков до формирования глубоких знаний по теории физического воспитания и устойчивой

привычки к интенсивным занятиям спортом. Существенную роль в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом играют и личностные качества преподавателя: его доброжелательность, общительность, принципиальность, справедливость, целеустремленность в вопросах развития физической культуры в студенческой среде. Кроме того, он должен предъявлять высокие требования и к самому себе, следить за своим внешним видом и физической формой. К факторам, которые влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, относятся:

- место, которое занимает физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе вуза;
- наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
- наличие секций по видам спорта, соответствующих интересам студентов;
- наличие сборных команд по видам спорта и успех их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях;
- наличие спортивных стендов и галереи выдающихся спортсменов, обучающихся в вузе [2].

В процессе наблюдения и анкетирования студентов мы проанализировали их отношение к занятиям физической культурой и спортом. Всего в исследовании приняли участие 60 студентов 1-3 курсов.

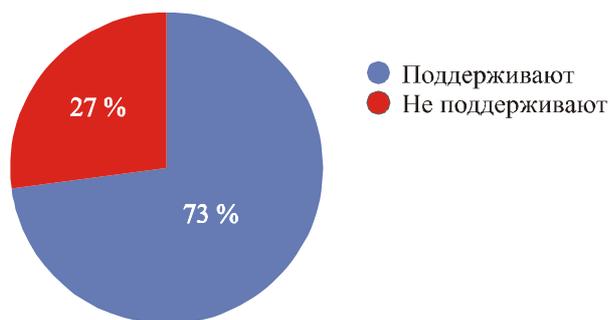


Рис. Отношение к занятиям физической культурой и спортом

Выяснилось, что многие желают активно заниматься физической культурой. Однако есть и те, которым не хочется этого.

Проведенные исследования свидетельствуют о различиях в интересах к видам двигательной активности у юношей и у девушек. Популярными видами спорта у юношей являются: волейбол, баскетбол, футбол, единоборства, плавание, легкая атлетика. Девушки предпочитают заниматься танцами, аэробикой, плаванием, волейболом и легкой атлетикой. Таким образом, для юношей занятия должны носить в большей степени развивающую направленность, а для девушек – оздоровительную. Особенности проявления мотивации к занятиям физическими упражнениями у юношей и девушек ложатся в основу дифференциации методических условий проведения занятий по физическому воспитанию. К ним относятся следующие:

- сообщение теоретических знаний о здоровом образе жизни и их реализация в практике;
- выбор физических упражнений, которые вызывают интерес у студентов;
- дозирование физических нагрузок;
- применение методов поощрения и порицания;
- особенности контроля физической подготовленностью;
- оценка по физическому воспитанию.

На занятиях по физической культуре проявление активности связано не только с выполнением физических упражнений, но и с регулярностью их посещения, что в свою очередь, зависит от стимулов, которые использует преподаватель. К ним можно отнести: методы поощрения и порицания, контроль и выставление оценки. Одним из классических методов привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом является наличие в программе трех основных аспектов:

- оздоровительного, характеризующегося обеспечением эффективного развития физических качеств, постепенным увеличением нагрузки, плотности урока и осуществлением самоконтроля;

- образовательного, который подразумевает сообщение цели и задач, формирование знаний в области физической культуры, распределение отдельных заданий, привлечение студентов к анализу и исправлению технических ошибок при выполнении движений и пр.;

- воспитательного, предполагающего решение задач воспитания ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни, занятиям физическими упражнениями, и пр. Своевременная аттестация по занятиям физической культурой является основным мотивом у студентов. Через этот мотив возможно приступить к формированию оздоровительных мотивов. Тем не менее, стоит осторожно подходить к оцениванию успеваемости. Студенты со слабой физической подготовленностью испытывают дискомфорт и психологическое напряжение, которые выражаются в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще.

Учебные занятия не должны проходить монотонно, следует чаще применять игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки, шире использовать музыкальное сопровождение, усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что главным фактором, стимулирующим интерес студентов к занятиям физическими упражнениями, является улучшение качества и содержания занятий по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики* / сб. науч. ст. – Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009. 1 – 6 с.

2. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин Санкт-Петербург: Просвещение, 1987. – 287 с.

THE LEVEL OF INTEREST OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND WAYS TO IMPROVE IT

D.A. Saifullin, R.G. Sarvartdinova

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article discusses the main reasons for the passive attitude of students to physical education and sports, identified by conducting a sociological survey and analyzing the results. The ways of increasing the efficiency of the process of physical education of University students are suggested.

Key words: physical culture, sport, interest, health, motivation.

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МОТИВОВ ИХ ПОСЕЩЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В.А. Скворцова, В.Н. Егоров

(Тульский государственный университет, Тула, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены результаты анализа отношения студентов к обязательным занятиям физической культурой и мотивов их посещения в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, учебные занятия, мотивация.

В процессе обучения в вузе у студентов под воздействием объективных и субъективных факторов наблюдаются определенные изменения в отношении к обязательным занятиям физической культурой, которые имеют характерные особенности в зависимости от различных факторов [1 – 5].

Цель исследования – изучить отношения студентов к обязательным занятиям физической культурой и мотивов их посещения.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе Тульского государственного университета, в котором приняло участие 788 чел. Анализировалась информация, полученная посредством анкетирования студентов 1-го и 2-го курсов направлений разного профиля обучения.

Анализ первичной информации показал, что изменение отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре в процессе обучения в вузе была неоднозначна. Ко второму курсу увеличилось число юношей гуманитарных специальностей и девушек технических специальностей с позитивным отношением – в среднем на 6 %, у юношей технических специальностей и девушек гуманитарных специальностей прослеживалась обратная тенденция. В данной группе обследованного контингента снижение составило в среднем 4 % (рис. 1).

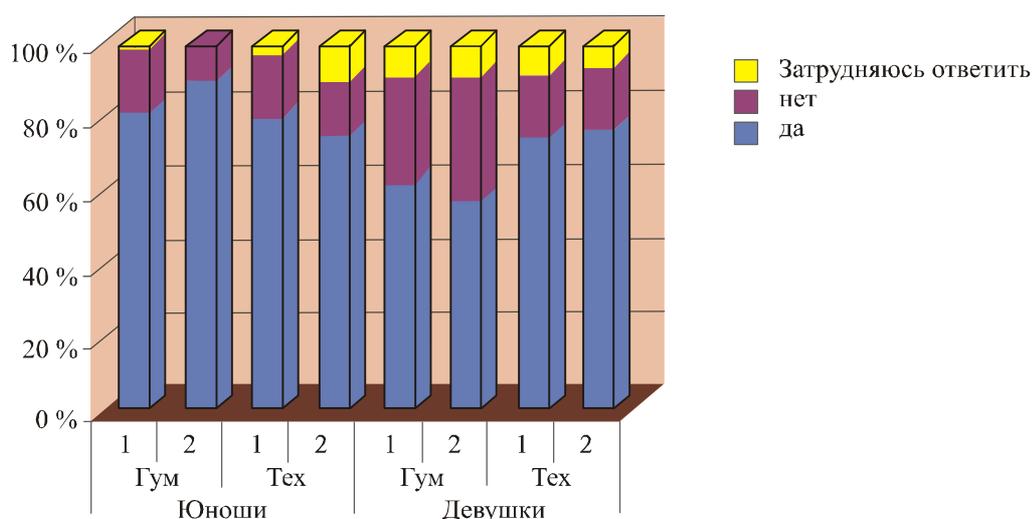


Рис. 1. Отношение студентов к занятиям физической культурой в процессе обучения в вузе в зависимости от пола, профиля направления и курса

Анализ значимости факторов, побуждающих студентов к посещению обязательных занятий по физической культуре в процессе обучения выявил, что в целом процентное отражение побуждающих факторов на первом и втором курсах не претерпело существенных изменений (рис. 2).

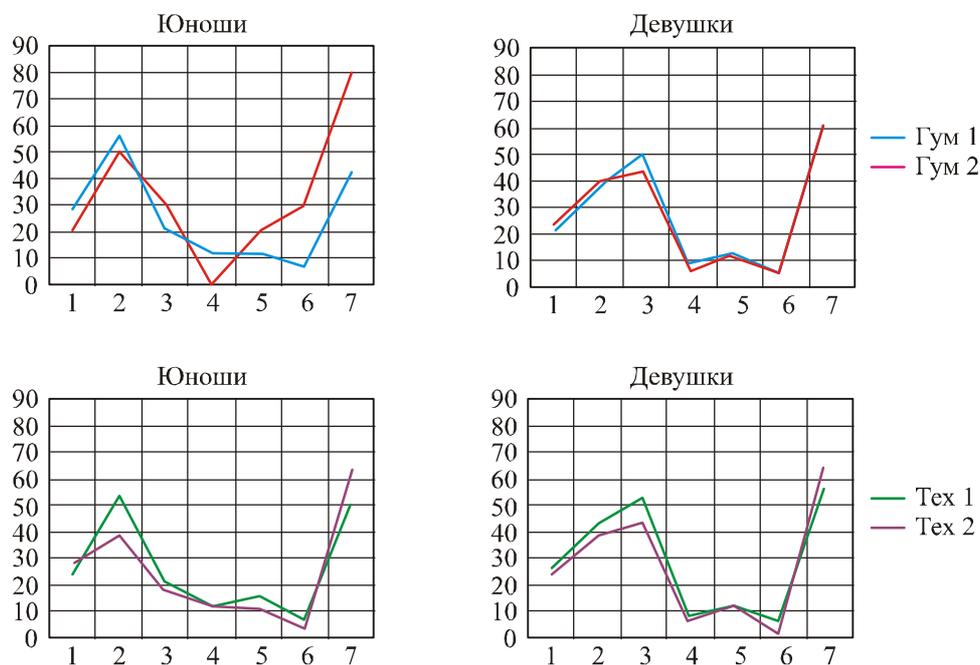


Рис. 2. Изменение факторов, побуждающих студентов к посещению обязательных занятий по физической культуре, в зависимости от пола, профиля и года обучения, %:

- 1 – двигательная потребность; 2 – желание повысить физическую подготовленность;
- 3 – желание оптимизировать массу тела, улучшить фигуру; 4 – желание добиться спортивных результатов;
- 5 – желание воспитать волю, характер, целеустремленность; 6 – рекомендация врача; 7 – получение зачета;
- Гум 1 – гуманитарный профиль, первый курс; Гум 2 – гуманитарный профиль, второй курс;
- Тех 1 – технический профиль, первый курс; Тех 2 – технический профиль, второй курс

Исключение составил только один мотивационный фактор – это желание получить зачет. В среднем его значимость увеличилась на 16 %. Среди рассматриваемых групп особенно резкий рост занимающихся физической культурой из-за зачета отмечался у юношей, обучающихся на гуманитарных направлениях.

При анализе значимости отдельных мотивационных факторов также следует отметить, что у студентов гуманитарных специальностей наблюдалось снижение двигательной потребности и желания оптимизировать свою массу тела, улучшить фигуру; у студентов технических специальностей – снижение желания повысить физическую подготовленность и воспитать волю, характер, целеустремленность; у студенток гуманитарных специальностей – снижение желания оптимизировать массу тела, улучшить фигуру; у студенток технических специальностей – снижение желания повысить физическую подготовленность, оптимизировать массу тела и улучшить фигуру.

Неоднозначная картина складывалась при анализе мотивационных ориентиров у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинской группе. Среди факторов, побуждающих студентов различных медицинских групп посещать обязательные занятия по физической культуре, существенные расхождения наблюдались как у юношей, так и девушек в желании повысить физическую подготовленность,

оптимизировать массу тела, улучшить фигуру, а также воспитать волю, характер, целеустремленность. Кроме того, у юношей были расхождения в желании добиться спортивных результатов, а у девушек – в двигательной потребности.

Таким образом, отношение студентов к обязательным занятиям физической культурой во многом обусловлено влиянием отдельных мотивационных факторов. Как показали результаты анкетирования, основным побуждающим фактором посещения обязательных занятий по физической культуре является желание получить зачет. Результаты исследования в основном согласуются с выводами аналогичных работ других авторов [1 – 5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Егоров, В.Н.* Модельные компоненты здоровьесбережения студенческой молодежи в условиях учебного процесса по физической культуре / В.Н. Егоров // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 320 – 324.

2. *Замчевская, Е.С.* Мотивация студентов к посещению занятий физической культуры в вузе / Е.С. Замчевская., А.С. Кривцов, Н.А. Тулинова // Дискурс. – 2017. – № 3 (5). – С. 33 – 38.

3. *Наговицын, Р.С.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8 – 2. – С. 293 – 298.

4. *Сизоненко, К.Н.* Мотивы, побуждающие студентов вуза заниматься физической культурой / К.Н. Сизоненко // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 80. – С. 71 – 72.

5. *Смутина А.О.* Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.О. Смутина // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316 – 318.

CHANGE OF ATTITUDE OF STUDENTS TO OBLIGATORY PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND MOTIVES OF THEIR ATTENDANCE IN THE PROCESS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

V.A. Skvortsova, V.N. Egorov

(Tula State University, Tula, Russia)

Abstract. This article presents the results of the analysis of the attitude of students to compulsory physical education and the motives of their attendance in the process of studying at the university.

Key words: physical culture, training sessions, motivation.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В.М. Скотников, Н.И. Медведкова

(Гжельский государственный университет, Гжель, Россия)

Аннотация. В данной статье выявлены некоторые проблемы физического воспитания студентов вузов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, основные проблемы.

Почему существуют проблемы в физическом воспитании современных студентов? Отвечая на этот вопрос, можно не раздумывая заметить, что студентам это просто не интересно. О причине небрежного отношения к своему здоровью мы чаще всего услышим в ответ – не хватает времени, лень, нет средств, вредные привычки и т.п.

Цель исследования – выявить проблемы в физическом воспитании студентов вузов по данным литературы. Исходя из цели, основным методом исследования явился анализ литературных источников.

Результаты исследования. По данным многих авторов, необходимо совершенствовать систему физического воспитания студентов в вузах [1, 2, 6, 8]. Плохое здоровье обусловлено недостатком двигательной активности студентов; занятия с 2-х, 3-х суточными интервалами не обеспечивают оптимального эффекта; необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся; их интересы и мотивы. Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии, в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний.

На старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое [7].

Как показывают результаты некоторых исследований, количество студентов с высоким уровнем здоровья уменьшается от 1 к 4 курсу от 2,7 % до 0 среди лиц женского пола и с 4,9 % до 0 среди мужского пола. Кроме того, ухудшается здоровье за время учебы у 10,9 % первокурсников мужского пола и 25,7 % женского; у 27,2 % второкурсников мужского пола и 31,4 % женского и у 42,6 % студентов мужского пола четвертого курса и 15,4 % женского пола [5]. Выявлено, что с каждым годом увеличивается число студентов, имеющих специальную медицинскую группу [4]. В некоторых работах показано, что самая высокая заболеваемость среди студентов наблюдается в сентябре-ноябре [3]. В связи с этим необходимо очень осторожно подходить к приему нормативов в начале учебного года.

Исходя из выше сказанного можно заметить, что это несовершенство самой системы физического воспитания, основанной на советских методиках. Сейчас другое поколение, это совершенно другие люди, уровень физической подготовленности студентов тоже разный.

Взгляды, убеждения, и, несомненно, цели этих личностей тоже другие. Поэтому необходимо найти новый подход, сам процесс обучения должен индивидуально ориентироваться на каждого из студентов. Как пишут Е.В. Церковная и Л.Н. Барыбина [9], в учебном процессе по физическому воспитанию в вузах необходимо учитывать интересы и мотивы студентов. На первое место они ставят спортивные игры.

Одними из самых перспективных направлений являются занятия по интересам. Но, к сожалению, в маленьком вузе, таком как Гжельский государственный университет это невозможно. Во-первых, нужна хорошая материальная база; во-вторых, большое количество преподавателей по разным видам спорта; в-третьих, одновременно должно заниматься несколько групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Волненко, Н.Г.* Современное состояние физического воспитания в вузе: проблемы, пути совершенствования / Н.Г. Волненко // *Культура физическая и здоровье*. – 2009. – № 2. – С. 38 – 40.
2. *Зиннатнуров, А.З.* Совершенствование процесса физического воспитания студентов педагогических вузов / А.З. Зиннатнуров // *Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки*. – 2020. – № 1 (11). – С. 75 – 79.
3. *Илькевич, Т.Г.* Основные направления физкультурно-оздоровительной работы студентов-художниц в условиях кампуса / Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – № 12 (130). – С. 94 – 99.
4. *Медведкова Н.И.* Рациональная направленность физического воспитания в техническом вузе / Н.И. Медведкова // *Высшее образование сегодня*. – 2010. – № 4. – С. 89 – 90.
5. *Медведкова, Н.И.* Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагоприятных территорий: дис. ... д.п.н. – Пермь, 2000. – 258 с.
6. *Наскалов, В.М.* Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2010. – № 12 (70). – С. 87 – 92.
7. *Осипов, А.Ю.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // *Вестник Череповецкого государственного университета*. – 2012. – № 2 (39). – Т. 2. – С. 178 – 182.
8. *Поздеева, Л.В.* Совершенствование физического воспитания студентов вузов / Л.В. Поздеева // *Высшее образование сегодня*. – 2008. – № 5. – С. 110 – 112.
9. *Церковная, Е.В.* Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах / Е.В. Церковная, Л.Н. Барыбина // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. – 2008. – № 10. – С. 135 – 139.

SOME PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

V.M. Scotnikov, N.I. Medvedkova

(Gzhel State University, Gzhel, Russia)

Abstract. This article identifies some problems of physical education of University students.

Key words: students, physical education, main problems

ВОПРОСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

А.М. Табакова¹, Т.Н. Петрова², О.В. Шиленко²

(¹Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва, Россия; ²Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, Чебоксары, Россия)

Аннотация. В последние годы одной из весьма актуальных форм организации учебного процесса является дистанционное обучение. Предметом исследования является отношение обучающихся к дистанционному формату обучения посредством опроса. По результатам опроса можно сделать вывод, в большинстве своем обучающиеся испытывали трудности в самостоятельной организации своего учебного пространства в условиях «домашнего обучения». Проведенное исследование позволило выявить положительные моменты (возможности самообразования и самообучения, индивидуальный темп обучения, экономия времени и т.д.) и имеющиеся проблемы (недостаточный уровень компьютерной грамотности, низкая техническая оснащенность, низкая пропускная способность Интернет-сети, недостаточная наполненность дистанционных курсов учебно-методическими материалами) удаленного обучения, что имеет практическое значение для его дальнейшего совершенствования.

Ключевые слова: вуз, обучающиеся, дистанционное обучение, образование, информационные технологии.

Введение. Современное образование предполагает все более активное внедрение в учебный процесс новых форм обучения с использованием цифровых технологий. Одной из таких востребованных форм организации учебного процесса является дистанционное обучение [0].

Как показал аналитический обзор литературных и Интернет-источников, недостаточно полно изучаются вопросы отношения к этой форме обучения обучающихся, от активности и деятельности которых зависит успешность образовательного процесса. Таким образом, существует противоречие между все более возрастающей тенденцией использования дистанционных форм обучения в образовательной среде и недостаточностью научно обоснованных данных об отношении к такой форме взаимодействия самих обучающихся [0]. Разрешение данного противоречия определяет проблему исследования, которая сформулирована следующим образом: каково отношение обучающихся вузов к дистанционной форме обучения? Целью исследования выступает решение данной проблемы.

Методика исследования. Исследование проводилось с использованием авторского опросника «Удовлетворенность студентов дистанционным обучением по физической культуре и спорту», разработанного на основе Google-формы. В опросе участвовали 162 обучающиеся 1-3 курсов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева в период с 6 апреля по 15 мая 2020 года.

Результаты исследований и их обсуждение. Прежде всего, нас интересовали проблемы, связанные с организацией условий обучения, технической обеспеченностью и уровнем владения компьютерными технологиями.

На вопрос «Как Вы адаптировались к условиям дистанционного обучения?» 44 человека из опрошенных (27,2 %) ответили, что адаптировались отлично, и острых проблем не

возникло, более половины респондентов – 85 человек (52,5 %) – хорошо и 30 студентов (18,5 %) – удовлетворительно.

Нас также интересовал вопрос, насколько комфортно себя чувствуют студенты, обучаясь в дистанционном формате, удобно ли им искать, находить и осваивать учебный материал. И оказалось, что 58 студентам (35,8 %) удобно обучаться в «домашних условиях», им вполне комфортно. В то же время 68 обучающихся (42 %) ответили, что им удобно обучаться удаленно, но есть сложности, как организационного (непривычная форма взаимодействия, учебное место, обстановка, окружение и т.д.), так и личного характера (трудности самоорганизации). 14 респондентов (8,6 %) испытали огромные трудности при смене формы обучения.

Современные компьютерные и виртуальные технологии позволяют достаточно хорошо организовать процесс обучения [0]. В студенческой среде наиболее востребованными устройствами являются ноутбуки – так ответили 85 человек (52,5 %), 42 респондента (25,9 %) активно используют смартфоны для обучения, т.к. есть возможность воспользоваться ими в любом месте, и 34 человека (21%) в сложившихся условиях решают образовательные задачи с использованием стационарного (персонального) компьютера.

Однако только наличие технических устройств не позволяет успешно использовать их на практике для обучения, также необходим определенный уровень компьютерной грамотности и навыки работы [0]. Исследование показало, что 77 человек (47,5 %) – уверенный пользователь, 57 обучающихся (35,3 %) – пользователь, 23 человека – 14,2 % – имеют некоторые навыки.

В период пандемии вуз достаточно успешно организовал учебный процесс в удаленном режиме, однако, обучающиеся столкнулись с проблемой, не связанной с технической возможностью вуза. Многие испытали сложности, связанные с местом их проживания, и как следствие, с доступом в Интернет и с его пропускной способностью (26 человек – 16 % и 82 человека – 50,6 %, соответственно), и только 42 человека (25,9 %) из опрошенных не имели проблем с подключением к информационно-образовательной среде.

Любые инновационные технологии в образовательном пространстве вызывают неоднозначное отношение к нему у всех участников данного процесса [0]. На вопрос «Что Вам понравилось при обучении в дистанционном формате? Выберите один или несколько вариантов ответа» большинство респондентов – 113 человек (70 %) – самым положительным моментом посчитали низкий риск заражения инфекцией. Достаточно большому количеству опрошенных в дистанционной форме понравился индивидуальный темп обучения (90 человек – 55,5 %), 84 человека (52 %) довольны дистанционным обучением, т.к. есть возможность заниматься самообучением. Многим также понравилось то, что экономится время на подготовку, т.к. нет необходимости конспектировать лекционный материал и составлять схемы, графики и т.д.

Выводы. Таким образом, дистанционная форма обучения – это учебная деятельность обучающегося с использованием информационных интерактивных технологий под руководством педагога. Этот процесс вызывает к себе неоднозначное отношение всех участников, поскольку зависит от таких важных факторов, как условия обучения, техническая обеспеченность и уровень владения компьютерными технологиями. Исходя из данных опроса, можно сформулировать вывод, что ключевыми условиями успешной реализации дистанционного обучения являются компьютерная грамотность обучающихся, обеспеченность их компьютерными технологиями и учебно-методическими материалами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аймухаммедова, А.К. Использование цифровых технологий в период пандемии коронавируса / А.К. Аймухаммедова // Наука и образование сегодня. – 2020. – № 4 (51). – С. 20 – 21.
2. Ельцова, О.В. К вопросу о понятии цифровой грамотности / О.В. Ельцова, М.В. Емельянова // Вестник Чувашия государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2019. – № 1 (106). – С. 155 – 161.
3. Камышева, А.В. Формирование профессиональных компетенций средствами дистанционного обучения / А.В. Камышева // Научно-практические исследования. – 2020. – № 1 – 4 (24). – С. 70 – 72.
4. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула: ТулГУ. – 2019. – № 10. – С. 23 – 30.
5. Петрова, Т.Н. К вопросу об отношении студентов вуза к дистанционному обучению / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Вестник Чувашия государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 3 (108). – С. 206 – 212.

QUESTIONS OF DISTANCE LEARNING THROUGH THE EYES OF STUDENTS

A.M. Tabakova¹, T.N. Petrova², O.V. Shilenko²

¹National Reserch Moscow State Universiti of Civil Engineering;

²Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University)

Abstract. In recent years, one of the very popular forms of organization of the educational process is distance learning. The subject of the study is the attitude of students to the distance learning format. Based on the results of the survey, it can be concluded that the majority of students experienced difficulties in independently organizing their educational space in the conditions of «home learning». The study revealed the positive aspects (opportunities for self-education and self-study, individual learning rate, time savings, etc.) and existing problems (insufficient level of computer literacy, low technical equipment, low Internet bandwidth, insufficient content of distance courses with educational materials) of distance learning, which is of practical importance for its further improvement.

Key words: university, students, distance learning, education, information technology.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

О.Г. Турлыбекова

*(ОУ ВО «Южно-Уральский технологический университет»,
Челябинск, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о развитии студенческого спорта, перечислены основные цели государственной социальной политики, направленные на студенческую молодежь.

Ключевые слова: Студенческий спорт, массовый спорт, физическая культура.

Основной целью государственной социальной политики является поддержка здоровья у активной части населения и у молодого поколения, возраст которого как раз выпадает на студенческие годы. Студенческий спорт, развивается не только в России, он имеет международное развитие через Международную Федерацию студенческого спорта (FISU). Основной целью FISU является содействие государствам, участникам FISU в организации студенческого спорта на территории отдельных государств, разработка и исполнение нормативных документов, регламентирующих организацию студенческого спорта. В государствах, стремящихся развивать студенческий спорт, разрабатываются государственные и межгосударственные программы, направленные на содействие государству в развитии студенческого спорта. Для этих целей создаются определённые организации, разрабатывается стратегия молодёжной политики, а развитие физической культуры и спорта занимает очень важное место. В России, для целей реализации студенческого спорта действует Российский союз студенческого спорта (РССС), главными партнёрами которого являются Минспорт, Министерство высшего образования и науки, Олимпийский Комитет России (ОКР), национальные федерации, спортивные союзы и ассоциации по видам спорта.

РССС, являясь официальной организацией, свою деятельность направляет на руководство студенческим спортом и взаимодействие с различными государственными и общественными организациями, профсоюзами, студенческими спортивными лигами. Для удобства управления, создаются межрегиональные отделения, они объединяют более 700 высших и 2500 средних учебных заведений нашего государства. С союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций. Около 10000 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре со студентами разных вузов, в том числе и вузов физической культуры [1].

В организациях высшего образования развивается 60 видов спорта, из них наиболее популярными являются баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, гимнастика, бокс, шахматы, шашки и другие виды спорта Развитие студенческого спорта обеспечивает вовлечение широких масс молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, которые впоследствии дают возможность принимать участие в соревнованиях среди команд вузов и бороться за победу на разных уровнях. Соревнования среди студенческих команд, как правило, называются спартакиада или универсиада. Студенческий спорт является большей частью массового спорта, так как массовость в спорте создаёт молодое население страны. Активизация государства в отношении здоровья молодого поколения складывается, в том числе и потому, что, исходя из проведённого мониторинга, здоровье молодого поколения ухудшилось в

несколько раз по сравнению со здоровьем населения ещё 25 лет назад. По статистике, в настоящее время, из 10 призывников, 7 призывников не годятся к службе в армии, по состоянию здоровья. А средняя продолжительность жизни составляет 60 лет. Ситуация в целом тревожная. Необходимо внедрять опыт советского государства, позволяющий в системе обеспечивать гарантии прав граждан на занятия физической культурой и спортом. Благоустроить тренажёрные площадки вблизи высших учебных заведений, в парках, в местах отдыха молодёжи, уводя, таким образом, молодёжь от пагубного и нездорового образа жизни.

Современные нормативные акты имеют иную форму. В частности, пунктом 8 Плана мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 г. № 2570-р [2], установлено, что организации высшего образования, осуществляющие наряду с учебной работой, спортивную и оздоровительную со студентами, обязаны обеспечить условия для занятия такой деятельностью всех студентов, желающих заниматься физической культурой и спортом, а также участвовать в соревнованиях. По данным Федеральной службы государственной статистики в РФ, в 2015-2016 году осуществляли деятельность 2891 профессиональная образовательная организация и 896 вузов, в которых обучалось 2180,2 тыс. и 4766,5 тыс. студентов соответственно. В целях развития студенческого спорта Правительством РФ принята Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р [3]. В Стратегии сформулированы основные задачи. Рассмотрим их кратко:

- обеспечение преемственности программ физического воспитания в организациях образования, от дошкольников до студентов, сохранение обязательной формы физкультурного образования для студентов не менее 4-х часов обязательных занятий в неделю, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, и недельной двигательной активности в объёме не менее 8 часов и повышение эффективности проведения обязательных занятий физической культурой в системе образовательных организаций, совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов и увеличение числа молодёжи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

- увеличение численности обучающихся в пропаганде физической культуры и спорта, привлечение студентов к сдаче норм ВФСК «ГТО»;

- обеспечение вузов спортивными сооружениями, а также местами для занятия физической культурой и спортом (спортивными залами, фитнес-центрами, тренажёрными залами и др.);

- ежегодная организация спортивных мероприятий на территории вуза – проведение спартакиад, участие студентов в соревнованиях среди вузов;

- организация общественной работы в сфере физической культуры и спорта, создание спортивных клубов;

- увеличение числа специалистов, профессиональных тренеров, способных привлечь обучающихся к систематическим занятиям ФКиС для возможности участия в Универсиадах по разным видам спорта;

- систематическое совершенствование уровня специалистов физической культуры и спорта, а именно повышение квалификации, переподготовка и другие виды деятельности.

Для реализации Стратегии, к разработке основных её направлений привлекаются государственные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта в лице

Министерства спорта РФ (Минспорт). На Минспорт возлагаются функции по организации студенческого спорта, по привлечению общественных спортивных федераций к организации студенческого спорта. Минспортом разработана Подпрограмма «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации № 302 от 15 апреля 2014 г. Подпрограмма разработана для контроля и анализа развития студенческого спорта в организациях высшего образования, в колледжах, а также в профессиональных образовательных организациях. В подпрограмме для реализации этих целей разработаны мониторинговые индикаторы, которые, по мнению разработчиков, послужат показателями эффективности развития спорта в среде студентов.

1. Это доведение в 2020 году количества занимающихся физической культурой и спортом студентов очной формы обучения до 80%.

2. Создание спортивных клубов в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования и доведение к 2020 году таких организаций до 60%.

3. Увеличение численности лиц, с отклонениями по здоровью, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом до 20% к 2020 году.

Мероприятия по выполнению задач, поставленных государством перед соответствующими органами исполнительной власти, сформулированы в Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена приказом Минспорта России от 21.11.2017. – № 1007.

2. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 г. – № 2570-р.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

STATE POLICY IN THE FIELD OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

O.G. Turlybekova

(South Ural technological University, Chelyabinsk, Russia)

Abstract. This article describes General information about the development of student sports, lists the main goals of the state social policy aimed at students.

Key word: Student sports, mass sports, physical culture.

УЧЕБНАЯ И ВНЕАУДИТОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР И НЕОТЪЕМЛИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Е.А. Усманова

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. Проблема внеаудиторной деятельности студентов в сфере физической культуры и спорта является достаточно значимой, что обусловлено нехваткой современных научно-методических разработок, раскрывающих вопросы подготовки, организации и контроля результатов данного процесса в вузе. В статье анализируются учебная и внеаудиторная деятельность как важный фактор и неотъемлемое условие формирования физической культуры студентов.

Ключевые слова: внеаудиторная деятельность, физическая культура, студенты.

Физическая культура выступает важнейшей предпосылкой реализации человека и общества, а его здоровье и активное долголетие – как ключевые условия оптимальной жизнедеятельности, ведущие критерии социального прогресса и гуманизации общества. Это требует развития всей совокупности человеческих сил и способностей физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных. Поэтому освоение комплекса ценностей и технологий физической культуры ныне рассматривается в качестве мощного стимула самоопределения и самореализации личности [1].

Процесс формирования целостной физической культуры студентов вуза не может ограничиваться методами и формами учебно-воспитательного процесса и должен быть включен в процесс реальной жизнедеятельности человека. Внеаудиторная деятельность предоставляет практически неограниченные возможности дальнейшего развития физической культуры, позволяя в ходе воспитательных мероприятий в интересной и игровой форме решать соответствующие задачи [3].

Для студента внеаудиторная самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основы в становлении компетенций, требуемых ФГОС.

Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. С этой точки зрения самостоятельная деятельность разделяется на три уровня. Наиболее простой, низший уровень – вид самостоятельной деятельности, когда студенту достаточно воспроизвести то, что ему показал или рассказал педагог. Второй уровень – когда известное, хорошо знакомое, освоенное студент применяет в других ситуациях, отличных от обычных, в иной обстановке. Когда на основе знаний, прежнего опыта студент находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном счете к той же цели, можем говорить о высшем уровне творческого подхода. Вовлекая студентов в самостоятельную деятельность, педагог способствует формированию общих компетенций, указанных в стандартах. Как показывает анализ, планомерная, четкая организация внеаудиторной самостоятельной работы приносит положительные результаты: растет посещаемость занятий физической культурой, студенты проявляют инициативу в подготовке и проведении спортивных соревнований, и т.д.

Однако, исследования возможностей внеучебной деятельности в подготовке будущего специалиста-профессионала рассматриваются часто раздроблено, в основном по психолого-педагогическому или предметному блоку [4].

По нашему мнению, внеаудиторная работа отличается от внеучебной тем, что направлена на решение задач учебного процесса, но не на лекциях и семинарах, а за пределами аудитории в свободное время и в других формах. То есть эти две сферы не совпадают по содержанию, а объединяет их лишь то, что обе реализуются в свободное от учебных занятий время. При этом внеаудиторная работа непосредственно связана с решением задач обучения. Внеучебная же деятельность с учебным процессом непосредственно не связана и выполняет преимущественно воспитательные функции.

Не всякая внеаудиторная деятельность способствует этому. Принципы ее организации, цели, содержание, формы, методы, средства совместной работы должны быть ориентированы на обнаружение студентами как интеллектуальных, так и моральных аспектов различных видов человеческой жизнедеятельности и природно-социального мира, на осознание молодым человеком личной уникальной взаимосвязи с этим миром и ответственности за него, на понимание перспективы своего нравственного и интеллектуального совершенствования, на ощущение студентом потребности в самосовершенствовании.

Внеаудиторная работа в высшем учебном заведении – это, прежде всего, составная часть учебно-воспитательной работы, занятия, которые проводятся во внеучебное время для расширения знаний, умений и навыков, развития самостоятельности индивидуальных способностей и склонностей, а также обеспечение разумного отдыха [6].

Во внеаудиторной деятельности необходимо решать задачи общего развития студентов. Основными задачами развития являются: формирование нового уровня мышления; формирование широкого спектра способностей и интересов, выделение круга устойчивых интересов; формирование интереса к другому человеку как к личности; развитие интереса к себе, стремления разобраться в своих способностях, поступках, формирование первичных навыков самоанализа; развитие и укрепление чувства ответственности, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии; развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки; развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания; развитие моральных чувств, форм сочувствия и сопереживания другим людям; развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели и достигать их; развитие мотивационной сферы, овладение способами регуляции поведения, эмоциональных состояний; развитие воображения; развитие умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании, взаимности; формирование форм и способов дружеского, избирательного общения; формирование умения понимать причины собственного поведения и поведения другого человека; обретение чувства личной тождественности и целостности (идентичности); определение жизненных целей; развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Содержание внеаудиторной деятельности студентов опирается как на учебный план высшей школы и содержание высшего образования по отдельным учебным дисциплинам, так и на творческие самодеятельные программы внеаудиторной работы (кружков, творческих объединений и т.п.), составленные в содружестве со студентами. Содержание внеаудиторных занятий по учебным предметам (отраженное в программах, планах кружков и т.п.) определяется поставленными педагогическими целями и задачами. В программах и планах содержатся основные направления внеаудиторной деятельности по учебным предметам;

углубление знаний и развитие способов практической деятельности студентов; расширение кругозора студентов; формирование у них способов творческой деятельности; коррекция учебно-познавательных знаний и умений и т.п. В содержании внеаудиторной работы отражаются также профилирование и специализация учебных курсов.

Внеаудиторная деятельность по учебным предметам строится системно на основе единства обучения, воспитания и развития студентов. В программах и планах внеаудиторной работы учитываются индивидуальные интересы, потребности, способности и возможности студентов. В содержании внеаудиторной работы должны гармонически сочетаться нормативные и самодеятельные виды деятельности, теоретические и практические аспекты учебного предмета. Для разных групп студентов меняется соотношение разных видов внеаудиторной деятельности. Основными видами внеаудиторной деятельности студентов по учебным предметам являются: учебно-познавательная, научно-исследовательская, производственная, культурно-познавательная, физкультурно-оздоровительная. Содержание внеаудиторной работы по учебным предметам реализуется в процессе совместной жизнедеятельности преподавателей и студентов, специалистов учреждений различного типа и профиля. Внеаудиторные занятия по учебным предметам уже в целях и содержании должны отражать активную субъектную позицию студентов.

Различные формы физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов видов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества интенсивности выполняемых упражнений [10].

При этом важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом. Условия для полноценного развития студента создаются посредством индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания во внеаудиторной работе [7]. Поле для данной работы уникально. В нем сочетаются различные виды жизнедеятельности юношей и девушек, взаимно дополняя друг друга. Во внеаудиторной деятельности создаются объективные условия индивидуализации и дифференциации обучения студентов. Используя многообразие индивидуальных и групповых форм занятий, преподаватель моделирует систему аудиторных и внеаудиторных занятий, состоящую из конкретных форм работы (для имеющихся условий), позволяющих осуществлять специализированную и профильную подготовку студентов (организовать специальные и профильные группы по учебным предметам для отдельных студентов), проводить углубленное изучение учебных дисциплин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабешко, В.Н., Нежурина М.И. Информационно-методическое, организационно-административное и технологическое обеспечение процесса открытого и дистанционного обучения / В.Н. Бабешко, М.И. Нежурина // Университетское управление: практика и анализ. – 2000. – № 1. – С. 43 – 46.
2. Гонтарь, О.П. Развитие физической культуры личности студента / О.П. Гонтарь // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – Т. 17. – № 43-2. – С. 81 – 85.

3. *Гречко, А.С.* Содержание и методика самостоятельной работы студентов по дисциплине физическая культура в модульной системе обучения / А.С. Гречко, А.А. Симон // Омский научный вестник. – 2008. – № 1 (63). – С. 109 – 114.
4. *Груздев, А.Н.* Существующие подходы к организации физической подготовки в высшей школе / А.Н. Груздев // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2017. – № 1 (63). – С. 142 – 147.
5. *Деминская, Л.А.* Учебно-методическое обеспечение профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физического воспитания на основе аксиологии / Л.А. Деминская // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 6 (43). – С. 251 – 254.
6. *Клестова, О.А.* Модель управления методической работой в вузе отрасли физической культуры / О.А. Клестова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2014. – Т. 6. – № 3. – С. 19 – 28.
7. *Назаров, В.Н.* Актуальность физического воспитания студентов высшей школы / В.Н. Назаров, А.А. Шакиров // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 368 – 370.
8. *Смирнов, И.Н.* Исследование профессиональной подготовки учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий / И.Н. Смирнов, Ч.Ч. Уранбилгээ // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 2 (60). – С. 24 – 30.
9. *Усманова, Е.А.* Понятие, сущность и отличительные особенности физической культуры студентов вуза / Е.А. Усманова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-3. – С. 245 – 248.
10. *Щербаченко, В.К.* Физическое развитие студентов вуза в свободное время / В.К. Щербаченко, В.В. Афанасьев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 11. – С. 151 – 153.

ACADEMIC AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AS AN IMPORTANT FACTOR AND AN INTEGRAL CONDITION FOR THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

E.A. Usmanova

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract: The problem of extracurricular activities of students in the field of physical culture and sports is quite significant, due to the lack of modern scientific and methodological developments that reveal the issues of preparation, organization and control of the results of this process at the University. The article analyzes educational and extracurricular activities as an important factor and an integral condition for the formation of physical culture of students.

Key words: extracurricular activities, physical culture, students.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Ю.М. Фардеева, А.Д. Лифанов

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Цель исследования – исследование эффективности влияния интерактивных, мобильных и электронных устройств на мотивацию студентов к оздоровительной деятельности. В нашем исследовании приняли участие 213 студентов 1-3 курса ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ) различных специальностей и направлений подготовки. Для решения обозначенной проблемы нами проведены анкетирование и опрос студентов, использующих мобильные приложения во внеучебное время. Нами показано, что более половина опрошенных студентов вузов ответственно относятся к своему здоровью, следят за своим рационом питания с помощью мобильных приложений (51,6 %). Среди них наибольшей популярностью пользуются приложения, позволяющие им правильно питаться, планировать распорядок дня, наблюдать за положительной динамикой, соблюдать рекомендуемые нормы двигательной активности, режима бодрствования и сна. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости интеграции мобильных устройств в структуру учебных занятий по физической культуре, для формирования внутренней мотивации к оздоровительной деятельности не только в рамках учебных, но также внеучебных и самостоятельных занятий студентов.

Ключевые слова: личностные ценности, самореализация, спорт.

Движущей силой любого вида деятельности, определяющей ее эффективность, является мотивация. Мотивация способствует повышению познавательной активности учащегося. Именно высокий уровень мотивации способствует желанию сосредоточиться на достижении поставленной цели, прилагать усилия к этому и направленно добиваться успеха. Таким образом, основной задачей педагога является развитие у обучающихся внутренней мотивации. В работе показано, что использование мобильных образовательных ресурсов способствует повышению внутренней мотивации лишь в том случае, если цели данных ресурсов соотносятся с дидактическими целями образовательного процесса [1]. Мы видим перспективность внедрения средств мобильного обучения в практику физического воспитания вследствие их независимости от времени и места нахождения субъекта образовательного процесса.

Мобильные приложения и электронные устройства являются важнейшей составляющей жизни современного человека. Внедрение девайсов, мобильных устройств, смартфонов в процесс физического воспитания должен осуществляться постепенно. Очевидно, что подобная практика не в состоянии охватить всех студентов, поскольку это может привести к фрустрации потребности в автономии. Тем не менее, поскольку смартфон дает возможность отслеживать элементарную динамику физиологических показателей организма и оперативно корректировать их, такой подход в значительной степени повышает уровень моти-

вации обучающихся. В настоящее время можно говорить о наметившейся тенденции к цифровизации высшего образования. В условиях пандемии, обусловленной стремительным распространением коронавируса в России и в мире, электронные образовательные ресурсы способствовали быстрому доступу к источникам информации в результате технологического развития. В современном мире, гаджеты могут использоваться достаточно эффективно не только для совершенствования информационных компетенций студентов, но и для увеличения степени вовлеченности и росту качества мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Следует добавить, что мобильное приложение можно рассматривать в качестве универсального средства, способного выполнять множество задач по приобщению студентов к здоровому образу жизни. Данные ресурсы можно рассматривать как потенциальное решение для обоснования и поддержки инициатив со стороны студентов по изменению физической активности и пищевого поведения. При этом, у пользователей смартфонов появляется быстрый доступ к регистрации ряда физиологических показателей, составляющих основу оперативного контроля. В результате, студенты имеют возможность своевременно корректировать и оперативно подсказывать, поощрять выполнение индивидуальной программы и отслеживать отклонения от нее. Наряду с оперативным контролем своих функциональных возможностей, мобильные устройства обеспечивают социальное взаимодействие и интерактивность.

Цель исследования – исследование эффективности влияния интерактивных, мобильных и электронных устройств на мотивацию студентов к оздоровительной деятельности.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании приняли участие 213 студентов 1-3 курса ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ) различных специальностей и направлений подготовки. Для решения обозначенной проблемы нами проведены анкетирование и опрос студентов, использующих мобильные приложения во внеучебное время. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием пакета прикладных программ «Statistika».

Результаты исследования и их обсуждение. Мировая практика показывает, что около 65 % населения являются активными пользователями смартфонов или других мобильных устройств [3]. В работах А.Д. Лифанова показано, что не все студенты вузов используют в своих мобильных устройствах специальные приложения, позволяющие скорректировать пищевой рацион. Чаще всего студенты устанавливают специальные программы для контроля своей двигательной активности, вне зависимости от половой принадлежности. Однако открытыми остаются вопросы о причинах наблюдаемого явления.

Нами показано, что более половина опрошенных студентов вузов ответственно относятся к своему здоровью, следят за своим рационом питания с помощью мобильных приложений (51,6 %). Среди них наибольшей популярностью пользуются приложения, позволяющие им правильно питаться, планировать распорядок дня, наблюдать за положительной динамикой, соблюдать рекомендуемые нормы двигательной активности, режима бодрствования и сна. Следует добавить, что в современном мире приложения, которые позволяют следить за своим пульсом, шагомеры и другие, уже установлены на смартфонах более 90 % населения [4, 5]. Более 71 % респондентов отмечают высокую эффективность от их применения.

Наши педагогические наблюдения показывают, что использование мобильных приложений можно эффективно использовать не только на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, но и на учебных занятиях физической культурой в образовательном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе лично-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.
2. Деменев, С.В. Значение физической культуры в высшем учебном заведении / С.В. Деменев // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; под ред. М.В. Темлянцева. – 2019. – С. 7 – 9.
3. Лифанов, А.Д. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 43 – 48.
4. Халилова, А.Ф. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А.Ф. Халилова, Г.В. Матвеев // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 138 – 143.
5. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.

INCREASING OF STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE LESSONS IN ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Yu.M. Fardeeva, A.D. Lifanov

(Kazan National Research Technological University (KNRTU) Kazan, Russia)

Abstract. The aim of the research is to study the effectiveness of the influence of interactive, mobile and electronic devices on the motivation of students for health-improving activities. Our research involved 213 students of 1-3 courses of the Kazan National Research Technological University (hereinafter – KNRTU) of various specialties and areas of training. To solve the indicated problem, we conducted a questionnaire survey and survey of students using mobile applications outside the classroom. We have shown that more than half of the surveyed university students have a responsible attitude to their health, monitor their diet using mobile applications (51,6 %). Among them, the most popular are applications that allow them to eat right, plan their daily routine, observe positive dynamics, observe the recommended norms of physical activity, wakefulness and sleep patterns. The results obtained testify to the need to integrate mobile devices into the structure of physical education lessons, for the formation of internal motivation for health related activities not only within the framework of educational, but also extra-curricular and independent studies of students.

Key words: personal values, self-realization, sports.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Т.Р. Фаррухшина, Т.Ю. Покровская

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

Аннотация. В данной статье рассмотрены причины низкого уровня состояния здоровья молодежи, отношение к физической культуре подрастающего поколения, раскрыта значимость физической культуры в борьбе с таким заболеванием как гиподинамия.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, гиподинамия, подрастающее поколение.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, а также, согласно государственным образовательным стандартам, обязательный предмет обучения и воспитания студентов в высшем учебном заведении. В последние 20 лет по причине низкого уровня состояния здоровья все большее количество школьников отчуждены от занятий физической культурой, на этом фоне распространенность гиподинамии среди школьников достигла максимального значения. В настоящее время данное заболевание признано основной проблемой века. Существующие реалии, побуждают людей к малоподвижному и малоактивному образу жизни, так гиподинамия из фактора заболеваний переросла в отдельное заболевание, которое проявляется на всех уровнях организма человека. К сожалению, наиболее опасно это для подрастающего поколения, так как именно возраст с 12 до 18 лет является решающим в формировании, не только личности ребенка, но и его здоровья. В будущем дети, подверженные в раннем возрасте гиподинамии, наиболее вероятно будут страдать такими хроническими патологиями, как артериальная гипертензия, атеросклероз, радикулит, ишемические болезни сердца, ожирение [3].

Для решения данной проблемы необходимо формирование мотивации молодого поколения к физической активности. Занятия физической культурой и спортом, безусловно, благоприятно влияют на здоровье. Но, к сожалению, не многие понимают реальное назначение данной активности. Это связано с тем, что некоторые педагоги не могут правильно донести до своих учеников предназначение данного предмета. Именно поэтому важно заниматься именно физическим воспитанием подрастающего поколения, прививать им мотивацию к занятиям спортом [1].

Здоровья любого человека определяется, в первую очередь, состоянием его внутренних систем. Особенно в этом плане отличается иммунная система, которая первая реагирует на любые изменения внутри организма. В связи с этим поддержание иммунитета – первоочередная задача в профилактике заболеваний [2].

Наиболее перспективным направлением в области профилактики болезней является физическая культура. У людей с нормальным весом, сбалансированным питанием и достаточной физической активностью намного меньше риск возникновения патологических состояний организма. Это говорит о том, что занятия спортом в большей степени определяют профилактику всех заболеваний, в том числе и хронических.

Как доказывают исследования, даже полтора часа в неделю значительно уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной и эндокринной систем [2]. Именно поэтому необходимо и в дальнейшем, развивать и приобщать студентов и учеников к занятиям спортом.

В первую очередь, необходимо мотивировать обучающихся. Это могут быть как агитационные плакаты и стенды, пропагандирующие пользу здорового образа жизни и отрицательное влияние вредных привычек, так и устная пропаганда. То есть, сами преподаватели физической культуры должны рассказывать о пользе своего предмета. К сожалению, в наше время даже сами преподаватели не всегда знают смысл проведения их предмета.

Во-вторых, стоит помнить о том, что сухое занятие физкультурой не сможет замотивировать ни студентов к занятиям, ни преподавателей к занятиям. Если вносить в этот академический час что-то новое, вводить новые упражнения и задания, то и отклик от обучающихся станет намного больше.

Таким образом, мы пришли к выводу, что физическое воспитание является неотъемлемой частью в формировании личности молодого поколения. При этом важно формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом посредством не только педагогической деятельности, но и с помощью углубления знания обучающихся в области медицины, коммуникации, социологии и так далее. Это возможно только в том случае, если данная проблема станет интересна не только ученикам и студентам, но и их преподавателям.

Таким образом, физическая культура занимает и будет занимать важное место в жизни всех людей на планете. Это связано, в первую очередь, с поддержанием организма человека в тонусе, тем самым предохраняя от заболеваний как простудных (что особенно актуально на сегодняшний день), так и от заболеваний, которые в последствии несут хронический характер.

Вопрос о физическом воспитании уже вышел не только на государственный, но и на мировой уровень. Не только область здравоохранения, но и государственный аппарат принимают активные меры по улучшению физического состояния всех жителей собственной страны. Но стоит помнить о том, что невозможно в один момент проснуться здоровым. Любое положительное воздействие на собственный организм требует титанических усилий. Это касается и физической культуры. Каждый человек должен решить за себя, хочет ли он прожить долгую счастливую жизнь, или желает поддаться лени сегодня, завтра, и всегда. Важно помнить, что все начинается с нас самих, и никакие врачи, педагоги, политики не смогут актуализировать для человека этот вопрос так, как он может сделать это для себя.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ветков, Н.Е.* Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 2. – С. 30 – 43.

2. *Бобровский, Е.А.* Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта / Е.А. Бобровский // Карельский научный журнал. – 2018. – № 1. – С. 101 – 104.

3. *Степичева, Н.В.* Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура как феномены современности / Н.В. Степичева, Т.И. Тумасян // В сборнике: Инновационные процессы в национальной экономике и социально-гуманитарной сфере / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 3-х частях; под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – 2018. – С. 164 – 165.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF DISEASES OF STUDENTS

T.R. Farruhshina, T.Yu. Pokrovskaya

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article examines the reasons for the low level of health of young people, the attitude to physical culture of the younger generation, reveals the importance of physical culture in the fight against such a disease as hypodynamia.

Key words: physical culture, sports, motivation, hypodynamia, the younger generation.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А.А. Федотова

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

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики показателей индекса функциональных изменений студентов вузов при различных режимах двигательной активности на примере обучающихся ЧГУ им. Н.И. Ульянова.

Ключевые слова: двигательная активность, индекс функциональных изменений, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, индекс массы тела.

Актуальность. Продолжающаяся реформа высшего образования и связанное с ней внедрение новых образовательных стандартов и форм организации учебного процесса, предъявляет повышенные требования к адаптационным возможностям организма обучающихся [0, 0, 0, 0]. Обозначенная актуальность исследования позволила конкретизировать его **цель** – определить динамику функциональных изменений студентов 1-3 курсов ЧГУ им. И.Н. Ульянова имеющих различные режимы двигательной активности.

Опытно экспериментальная работа осуществлялась на базе кафедры ФКиС ЧГУ им. И.Н. Ульянова. В исследовании приняли участие 343 студента 1-3 курсов юридического, историко-географического, машиностроительного, химического факультетов, факультета информационных технологий, иностранных языков, русской и чувашской филологии, а также факультета физики и прикладной математики. Из них 196 юношей и 147 девушек.

Математическая обработка экспериментальных данных осуществлялось в стандартном пакете программ Microsoft Excel 2010. Вычислялось среднеарифметическое значение (M), ошибка среднеарифметического значения ($\pm m$), стандартное отклонение (δ), коэффициент вариации (CV), а также t -критерий Стьюдента с уровнем значимости $P < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Как свидетельствует анализ научно-методической литературы в практике физического воспитания для определения функционального состояния занимающихся применяются самые различные функциональные пробы (тесты) и вычисляются различные индексы. В качестве регистрируемых показателей используют ряд физиологических констант, а полученные данные соотносятся с определённой шкалой [0]. В тоже время, как показывает опыт, их применение в физическом воспитании студентов весьма затруднительно, в виду необходимости применения специализированной измерительной аппаратуры (электрокардиограф, газоанализатор и др.) и относительной длительности процедуры тестирования. Среди «оперативных» тестов можно выделить такие как проба Штанге, проба Генчи, проба Ромберга, проба Яроцкого, проба Летунова, индекс Кетле, Индекс Скибински и т.д. Однако, как правило, они отражают состояние отдельных функциональных систем. Учитывая выше сказанное, мы обратили своё внимание на индекс функциональных изменений (ИФИ), вычисление которого не требует применение сложной измерительной аппаратуры. Практика его применения свидетельствует, что

он позволяет не только оценить уровень функционирования системы кровообращения, но и определить адаптационный потенциал испытуемых [0], что в свете выбранной темы исследования для нас представляет значительный интерес. Формула его подсчёта выглядит следующим образом:

$ИФИ = 0,011 ЧП + 0,014 САД + 0,008 ДАД + 0,014В + 0,009 МТ - 0,009Р - 0,27$,
 где ЧП – частота сердечных сокращений (уд/мин); САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); В – паспортный возраст (лет); МТ – масса тела (кг); Р – длина тела (см); 0,27 – независимый коэффициент.

Градации функционального состояния организма по уровню адаптационного потенциала осуществляется в соответствии со шкалой представленной в табл. 1 [0].

Таблица 1

Оценка адаптационного потенциала организма по данным индекса функциональных изменений (ИФИ)

Уровень адаптационного потенциала	Оценка ИФИ (в баллах)
Удовлетворительная адаптация	до 2,59
Напряжение механизмов	2,60-3,09
Неудовлетворительная	3,10-3,49
Срыв адаптации	3,50 и выше

В табл. 2 представлены результаты констатирующего эксперимента по определению показателей ИФИ студентов различных курсов. Как следует из зафиксированных данных, среднее значения ИФИ студентов различных курсов различаются незначительно ($P > 0,05$) и согласно шкале табл. 1, находятся в пределах «удовлетворительной адаптации». При этом наибольший процент испытуемых имеющих удовлетворительную степень адаптации был выявлен у студентов третьих курсов, 82,69 %, у юношей и 90,91 % у девушек.

При этом не было выявлено ни одного тестируемого, у которого был бы зафиксирован срыв адаптационных способностей организма. Наименьшие показатели адаптационного потенциала были выявлены у юношей второго курса (78,33 %) и у девушек первого курса (86,99 %). Причём, в сравнении с девушками, юноши имеют значительно больший процент тестируемых с «напряжением механизмов адаптации».

Таблица 2

Показатели ИФИ студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова, (баллы)

Измеряемые значения	юноши			девушки		
	1 курс (n = 84)	2 курс (n = 60)	3 курс (n = 52)	1 курс (n = 46)	2 курс (n = 68)	3 курс (n = 33)
$M(m)$	2,34±0,034	2,33±0,044	2,30±0,043	2,24±0,056	2,17±0,042	2,12±0,048
CV	13,38 %	14,60 %	13,38 %	17,11 %	16,08 %	13,01 %
t-критерий Стьюдента	0,011323 ($P > 0,05$)			1,0533 ($P > 0,05$)		
		0,084379 ($P > 0,05$)			1,6643 ($P > 0,05$)	
	0,069261 ($P > 0,05$)			0,7674 ($P > 0,05$)		

На наш взгляд выявленное преимущество механизмов адаптации студентов третьекурсников, в сравнении со студентами 1-х и 2-х курсов, может быть объяснено тем, что рабочей программой по физической культуре у студентов третьего года обучения предусмотрено в

два раза большее количество академических часов. Как следствие это положительно сказывается на уровне их адаптационных возможностей.

Выводы. Полученные результаты проведенного исследования позволили сформулировать ряд выводов:

1. В результате проведенного констатирующего эксперимента по выявлению уровня адаптационных механизмов студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова было выявлено, что подавляющее число студентов вне зависимости от гендерных и возрастных отличий имеют удовлетворительный уровень адаптации. Однако при этом, относительно лучшие показатели были зафиксированы у студентов 3-х курсов. Причём, как при традиционном способе оценивания, так и при использовании разработанной нами расширенной шкалы.

2. Понимая, что высокий уровень адаптации организма студентов является обязательным условием повышения продуктивности учебной деятельности, рекомендуется увеличить количество учебных часов по физической культуре на 1-х и 2-х курсах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Афанасьева, Л.В.* Выбор направленности содержания физического воспитания студентов с учётом гендерных различий в показателях физического развития / Л.В. Афанасьева, А.И. Орлов // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции. – Казань, 2019. – С. 297 – 300.

2. *Баевский, Р.М.* Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов, Л.В. Чирейкин и др. // Вестник аритмологии. – 2001. – № 24. – С. 65 – 87.

3. Определение индекса функциональных изменений / https://studopedia.ru/17_6204_zadanie-opredelenie-indeksa-funktsionalnih-izmeneniy.html (дата обращения: 31.03.2020).

4. Определение индекса функциональных изменений / https://studopedia.ru/17_6204_zadanie-opredelenie-indeksa-funktsionalnih-izmeneniy.html (дата обращения: 31.03.2020).

5. *Орлов, А.И.* Альтернативное направление в развитии физического воспитания в учреждениях профессионального образования / А.И. Орлов, А.А. Лукутин // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 242 – 248.

6. *Орлов, А.И.* формирование физкультурной компетентности будущих специалистов как альтернатива элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту студентов вузов / А.И. Орлов, А.Н. Иванова // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы VIII международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 423 – 427.

7. Функциональные пробы для оценки состояния организма URL <https://medbe.ru/materials/raznoe-v-reabilitatsii-i-adaptatsii/funktsionalnye-proby-dlya-otsenki-sostoyaniya-organizma/> (дата обращения: 31.03.2020)

8. *Шнайдер, М.Г.* Психофизическая готовность к профессиональной деятельности и особенности её формирования в вузе / М.Г. Шнайдер, А.Г. Шугаев, С.А. Семенов // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. Материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 126 – 135.

DYNAMICS OF INDEX OF FUNCTIONAL CHANGES OF UNIVERSITY STUDENTS AT DIFFERENT REGIMES OF MOTOR ACTIVITY

A.A. Fedotova

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

Annotation. The article presents the results of a study of the dynamics of indicators of the index of functional changes in university students with different modes of physical activity on the example of students of ChSU named after N.I. Ulyanov.

Key words: physical activity, index of functional changes, students, healthy lifestyle, physical culture, body mass index.

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Р.Х. Халиуллин, А.Г. Хайруллин, Г.Д. Гейко

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Развитие мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой является особо сложной задачей и требует пристального внимания, как преподавателей физической культуры, так и ответственных за организацию учебной работы. За счет влияния внешних факторов, данная мотивация неуклонно снижается. Поэтому ее развитие и повышение должно происходить стратегически – в долгосрочной перспективе, основываясь на четко продуманных и выстроенных педагогических методиках с использованием множественных передовых научно обоснованных подходов.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, подходы к обучению, педагогика, организация учебных мероприятий.

Процесс перестройки образования и качественно новое его содержание, вопросы гуманизации и демократизации предъявляют высокие требования к деятельности учителя – центральной фигуры в воспитании и обучении подрастающего поколения. Требования, предъявляемые к учителю, в процессе осуществления воспитательно-образовательной деятельности тесным образом связаны с состоянием здоровья учителя, его способностью к быстрому восстановлению и высокой работоспособности. Наряду с этим, педагог по физической культуре и спорту должен использовать средства и методы физического воспитания в системе воспитательной работы с обучающимися.

Тем не менее, среди будущих учителей имеет место негативное отношение к своей физической подготовленности и состоянию здоровья.

Процесс формирования потребностей и интересов к физической культуре в период обучения в вузе зависит от ряда взаимообусловленных и взаимовлияющих факторов как внешних, так и внутренних. Поэтому, видимо, необходимо найти решение противоречия между возрастающими возможностями физкультурно-спортивной деятельности в формировании личности учителя и их реальным использованием в повседневной жизни.

Решение этого противоречия и приобщение студентов технического вуза к физическому самосовершенствованию следует искать во внутренней убежденности и осознании необходимости систематически заниматься физическими упражнениями. А для этого у студентов должна быть сформирована определенная мотивационно-потребностная сфера – знания и убеждения, потребности и интересы, умственные ориентации и установки.

Решение данной задачи потребовало пересмотреть и некоторые методические приемы в проведении учебных занятий физической культурой. Во-первых, надо было так организовать весь учебно-воспитательный процесс, чтобы студента не заставлять заниматься физическими упражнениями. Весь процесс должен быть легким, постепенным, но формирующим определенную мотивацию [1-9].

Ненавязчиво сообщенные знания о закономерностях развития систем организма при занятиях физическими упражнениями, личная убежденность студентов в истинности сказанного преподавателем, постепенно формировали мотивационно-ценностное отношение к физической культуре. У всех занимающихся значительно повысилась мотивация, показатели физической подготовленности. Но это не главное. Главное в том, что студенты почти не пропускали учебные занятия, посещаемость которых составила более 80 %.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Каширский, Д.В.* Динамика ценностных ориентаций российской молодежи / Д.В. Каширский // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2014. – № 1. – С. 119 – 123.
2. *Ильин, Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. *Родионов, А.В.* Психофизиология экстремальной деятельности / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2005. – № 2 (5). – С. 28 – 33.
4. *Рахматуллина, Л.Ш.* Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник технологического университета. 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.
5. *Лифанов, А.Д.* Структура мотивации студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к занятиям физической культурой и ее динамика в процессе обучения в вузе / А.Д. Лифанов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 49 – 55.
6. *Павлова, А.С.* Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.
7. *Лифанов, А.Д.* Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в вузе, к занятиям физической культурой / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – Т. 110. – Вып. 4. – С. 76 – 79.
8. *Халилова, А.Ф.* Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А.Ф. Халилова, Г.В. Матвеев // Казанский педагогический журнал. 2019. – Т. 134. – № 3. – С. 138 – 143.
9. *Лифанов, А.Д.* Смысловые образования в структуре личности педагога по физической культуре и спорту / А.Д. Лифанов, С.О. Солдатова // Психологическая наука и образование (электронный журнал). – 2017. – Т. 9. – Вып. 2. – С. 17 – 24.

STRUCTURE OF MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF NONPHYSICAL CULTURE PROFILE

R.Kh. Khaliullin, A.G. Khairullin, G.D. Geyko

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The development of motivation of students of higher educational institutions for physical training is especially difficult issue and it requires close attention of both teachers of physical culture and those responsible for the organization of academic work. Due to the influence of external factors, this motivation is steadily declining. Therefore, its development and growth should take place strategically – in the long term, based on well-designed and built pedagogical techniques using multiple advanced scientifically based approaches.

Key words: physical culture, motivation, approaches to learning, pedagogy, organization of training events.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.Р. Хамзина

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о проблемах питания студенческой молодежи, их влияние на организм человека, а так же предложена коммуникационные решения для формирования культуры питания у студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура питания, здоровье.

Молодёжь представляет собой популяционный ресурс любого государства. Здоровая молодёжь – вот то, к чему надо стремиться. Уровень здоровья молодежи есть индикатор развитости общества. В современной России здоровый молодой человек скорее исключение, чем правило. Согласно данным, приведенным в Стратегии развития физической культуры и спорта РФ до 2020 г. [3], только 14 % старшеклассников школ сегодня здоровы. Систематические занятия физической культурой обеспечивают молодым людям тонус и работоспособность. Привычка терпеть трудности ради результата благоприятно сказывается на самовоспитании и профессиональном росте. Тем не менее, высока доля молодых людей, выбирающих пассивное проведение досуга, часты случаи дистрофии и лишнего веса, повышенной утомляемости. Сопутствующие проблемы со здоровьем молодежи – нарушения питания, режима сна и психологически неустойчивая среда.

Сложившаяся ситуация в мире, показывает нам как важно следить за здоровьем, и конечно студенты не исключение. В настоящее время практически все студенты отдают половину суток на учебу. И для работоспособности на целый день, студенту нужно хорошее питание. Недаром есть фраза: «Мы – то, что мы едим», и в данной статье я хочу показать, что нужно не просто питаться, а питаться правильно.

Большинство студентов при поступлении в ВУЗ изменили свои пищевые привычки. И это является не новостью, потому что практически 80 % студентов являются иногородними и живут в общежитиях. До этого пищевые привычки у студентов складываются под влиянием образа питания в семье, а сейчас молодые люди начинают самостоятельно принимать решения в области питания. Давайте разберемся, почему все-таки студенты меняют свои предпочтения в еде во время учебы? На это влияют несколько факторов:

- Всем не секрет, что студенты это зажиточный народ, и по этой причине, они отдают свой выбор продуктам питания дешевле, чем подороже и качественней.

- Также, например они меняют свои предпочтения под влиянием своих соседей. Покупают продукты вместе, готовят и едят естественно вместе.

- Большинство студентов выбирают быструю еду. Вы не тратите время на приготовление еды, так ко всему это еще и дешево. Как и было уже сказано до этого, что студенты не хотят много времени тратить на приготовление еды, и в основном они питаются:

- Полуфабрикатами;
- Фаст-фудом;

- Едой быстрого приготовления;
- Консервами и т.д.

Наиболее интенсивными периодами являются зачетные и экзаменационные сессии, когда требуются концентрация внимания, напряженная работа памяти [1]. В этот период они начинают злоупотреблять кофеином и энергетиками.

Исследования последних лет показали, что статистика заболеваний непосредственным образом связана с образом жизни и питания человека. Анализируя факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, причины инвалидизации и преждевременной смертности, было выявлено, что независимо от пола и возраста на первом месте стоит низкая физическая активность (29,0 %), на втором – нерациональное питание (25,0 %), на третьем – избыточная масса тела и отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям (18,0 %). Повышенный уровень артериального давления отмечался у 16,0 %; курение табака – у 12,0 %; дислипидемия – у 11,0 %; повышенный уровень глюкозы в крови – у 7,0 %; риск пагубного потребления алкоголя – у 1,5 %. В ходе исследования были также проанализированы данные о ранговой структуре заболеваний, выявленных у граждан в ходе прохождения ими диспансеризации. Первое место занимали болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ с показателем 27,4 % в 2013 г. и 28,6 % в 2014 г.; второе место – болезни системы кровообращения – 17,4 и 16,9 % соответственно; третье место – болезни нервной системы – 14,2 и 14,8 % соответственно; четвертое место – болезни глаз – 13,9 и 14,5 % соответственно. Далее следуют болезни органов пищеварения: 9,1 и 9,9 %; болезни мочеполовой системы – 7,0 и 6,8 %; новообразования – 4,9 и 3,7 %; болезни органов дыхания – 3,1 и 2,6 %; болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм, – 3,0 и 2,2 % [2].

Студенты, обучающиеся в университетах, могут иметь полный набор подобных негативных факторов. Мы предлагаем в рамках реализации коммуникационной политики КНИТУ-КАИ в официальных аккаунтах вуза в социальных сетях открыть рубрику, посвященную правильному питанию.

Концепция рубрики «Здоровое питание» в социальных сетях ВКонтакте, Instagram (https://www.instagram.com/knitu_kai/; <https://vk.com/kaiknitu>).

Периодичность 1-2 раза в месяц. **Авторство** материалы из книг, интернет-изданий (со ссылками), собственные интервью, обзоры местных новостей, консультации со специалистами КГМУ, совместное авторство.

Целевая аудитория студенты вуза. **Ключевая аудитория:** студсовет вуза.

Цель – формирование культуры здорового питания у молодежи

Задачи: поднять мало популярные вопросы, связанные с физическим и психологическим здоровьем;

– дать рекомендации по формированию правильного режима питания;

– усилить мотивацию для решения этих вопросов, приводя в пример «лидеров мнений».

Проблематика: Здоровое питание. Теории питания: сбалансированное, адекватное, раздельное, по группам крови, по знакам зодиака, традиционная медицина о питании (русская, ведическая, тибетская, китайская). Десять овощей этой зимы. Гигиена питания. Режим питания. Прямые эфиры с обсуждениями актуальных трендов в области диетологии, например, «Интервальное голодание: за и против»

Пример публикации:

Вот вам несколько рекомендаций, которые пойдут на пользу вашему организму:

- Пейте больше воды. Вода – это в первую очередь состояние нашей кожи, ногтей, волос. Чаще пейте чистую воду, ведь это лучший способ вывести из организма токсины и конечные продукты обмена. Выпивайте как минимум 8 стаканов воды.

- 8-часовой сон. Не больше, не меньше. Сон имеет огромное значение для хорошего самочувствия и сохранения здоровья, помогает контролировать нормальную массу тела и замедляет появление признаков старения.

- Жизнь в движении. Утро начинайте с 10-минутной зарядки, которая принесет бодрости на весь день. Отдавайте предпочтение пешим прогулкам.

- Правильное питание. Сразу отказаться от вредной еды не получится, но добавьте в каждый свой прием пищи один овощ и один фрукт. И прислушивайтесь к своему организму, ешьте тогда, когда вы действительно голодны.

- Пейте витамины. Осенью и весной они будут как никогда кстати.

- Разгрузочный день. Один раз в неделю точно не помешает.

- Отказ от вредных привычек. Алкоголь и курение, никому ничего хорошего не приносили.

- Отрывайтесь от учебы. Один раз в неделю дайте себе сходить в кино или встретиться друзьями.

Итогом данной коммуникационной компании должно стать понимание большей частью студентов того, что культура питания неотъемлемая часть здорового образа жизни, и что правильное питание не является чем-то неважным и недостижимым в студенческом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Безряднова, А.С.* Анализ структуры питания студентов высшей школы / А.С. Безряднова, Л.П. Липатова, Л.В. Беркетова // Вестник РЭУ им. Г. В. Плеханова 2016 № 5 (89) // <https://vest.rea.ru/jour/article/viewFile/213/213> (Дата обращения: 14.10.2020)

2. *Лунатова, Л.П.* Исследование питания студентов по сбалансированности нутриентного состава пищи / Л.П. Липатова, Д.Р. Тавдишвили, Л.Н. Рождественская // Пищевая промышленность. 2017. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-pitaniya-studentov-po-sbalansirovannosti-nutrientnogo-sostava-pischi> (дата обращения: 14.10.2020).

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 07.08.2009 № 1101-р // <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (Дата обращения: 15.10.2020).

STUDENT NUTRITION CULTURE AS A FACTOR OF HEALTHY LIFESTYLE

A.R. Hamzina

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about the problems of nutrition of students, their impact on the human body, as well as offers communication solutions for the formation of a nutrition culture among students.

Key words: healthy lifestyle, food culture, health.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТОРОЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

А.И. Шакиртов, С.А. Блохин

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

Аннотация: в данной статье рассказывается о важности спорта в жизни людей, особенно студентов. Показаны основные причины, благодаря которым спорт должен стать неотъемлемой частью их жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, дисциплина, здоровье, физическая подготовка, соревнования.

Нет никаких сомнений в важности регулярной физической активности в жизни человека, которая не только помогает ему оставаться здоровым, но и улучшает его эмоциональную форму. Вот почему наличие спорта в студенческой программе считается хорошей мыслью. Студент должен быть физически и эмоционально здоров и оставаться сосредоточенным, чтобы хорошо успевать в учебе. Включение занятий спортом в учебную программу может помочь им достичь этого в значительной степени [1].

Превращение спорта в незаменимый элемент в студенческие годы имеет много других преимуществ. Здесь показаны наиболее важные преимущества включения занятий спортом в учебную программу.

1. Может оставаться здоровым: регулярная физическая активность в виде спорта может помочь студентам оставаться здоровыми и избегать нежелательных заболеваний. Одним из наиболее важных преимуществ является снижение риска ожирения, которое в противном случае является распространенной проблемой среди современных детей. Студенты могут извлечь выгоду из повышения сердечно-сосудистой подготовленности, а повышенная плотность костной ткани снижает риск развития остеопороза. Также занятия спортом снижают хроническое мышечное напряжение, укрепляют легкие, снижают уровень сахара в крови и регулируют артериальное давление.

2. Поддерживает хороший уровень физической подготовки: участие в спортивных мероприятиях помогает студентам избежать образования избыточных жировых отложений и таким образом оставаться подтянутыми и стройными. Занятия спортом помогают им развить хорошую осанку, которая является важным фактором поддержания физической формы. Кроме того, они могут улучшить координацию рук и ног и достичь лучшего баланса. Интерес к спорту на открытом воздухе также позволяет избежать или свести к минимуму их сидячую деятельность, такую как игра в видеоигры и просмотр телевизора [2].

3. Проходит позитивное наставничество: спортивные люди должны будут пройти много наставничества от своих тренеров и вспомогательного персонала, прежде чем они достигнут успеха. Это позитивное наставничество может быть полезным для них на всех этапах жизни в той или иной форме. Они научатся хорошо управлять эмоциями и работать лучше, что поможет им развить позитивное мышление в раннем детстве. Уважать решения властей и принимать неудачи так же, как и успех, важно в определенных сферах жизни.

4. Лучше успевают в академических кругах: исследования показали положительную связь между занятиями спортом и улучшением памяти и когнитивных функций мозга. Это означает, что студенты могут лучше работать в академических кругах, если спорт станет частью их повседневной жизни. Кроме того, дисциплинированный студент может планировать свои уроки умно и хорошо набирать баллы в тестах. Физическая активность помогает им оставаться сосредоточенными в учебе. Кроме того, такие навыки, как координация, многозадачность и ситуационная осведомленность, повышают их академические навыки.

5. Эффективное управление временем: это еще один важный навык, приобретенный студентом, который является частью спортивной деятельности. Дисциплина на часах очень важна, когда речь заходит о любом виде спорта, и этот навык является активом для студентов на всю жизнь [3]. Их страсть к спорту поможет им эффективно распределять свободное время для игр, тренировок, а также учебы. Знание того, как управлять имеющимся временем, может быть большим фактором в их успешном путешествии.

6. Развивается мышление успеха: будучи спортивным человеком, студенты могут расти с мышлением успеха, которое действительно выгодно. В дополнение к развитию сильной сосредоточенности и концентрации, они учатся, когда рисковать, а когда нет. Они будут развивать внутренние навыки для управления давлением и будут посвящены поиску творческих путей улучшения. Навыки критического мышления и навыки совладания, приобретенные в ходе фазы, подготавливают их к умению справляться с трудностями.

7. Выработаются хорошие привычки на всю жизнь: студенческие годы – это время, когда подростки склонны развивать плохие привычки и вступать в неправильные отношения. Однако занятие спортом и учебой дает им меньше свободного времени, чтобы считать и идти по разрушительному пути. Любовь и страсть к спорту помогут студентам выработать хорошие пищевые привычки и сделать физические упражнения частью своей повседневной жизни, чтобы оставаться в форме. Дисциплина, которую они получают во время своей спортивной фазы, помогает им воздерживаться от любых плохих поступков, которые помогают им расти как хорошие социальные существа.

Кроме того, занятия спортом помогут улучшить сон, терпение и настойчивость, эмоциональную подготовку, командную работу и навыки сотрудничества, повысит общительность и лидерские качества, самооценку, а также дисциплинированность учащихся.

Власти учебных заведений могут планировать соревнования среди учащихся, чтобы оценить их уровень подготовки, и раздавать призы за их достижения, чтобы сохранить их мотивацию. Говоря о включении спорта в учебную программу, это не обязательно должно быть всегда контролируемым и хорошо управляемым. Лучше сформировать группу студентов, которые имеют страсть к определенным спортивным навыкам и направлять их, чтобы они стали хорошими спортсменами. Однако не каждому студенту может понравиться давление руководства в его досуговой деятельности. Пусть они занимаются спортом с минимальным контролем, просто чтобы убедиться, что они в безопасности, и просто занимались для удовольствия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник; под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
2. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
3. *Бишаева, А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2017. – 160 с.

PHYSICAL CULTURE LESSONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

A.I. Shakirtov, S.A. Blokhin

*(Kazan national research technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract: this article describes the importance of sports in the lives of people, especially students. The main reasons why sports should become an integral part of their life are shown.

Key words: sport, physical culture, discipline, health, physical training, competitions.

ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК НЕДЕЛИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

М.Г. Шнайдер, А.Н. Урмаев

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

Аннотация. В данной статье описаны как влияют физические упражнения на умственную деятельность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт, умственная деятельность, мотивация.

Важную роль в создании благоприятных условий для осуществления умственной и психической деятельности человека играет двигательная активность. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления. На сегодняшний день **актуально**, что физическая культура играет значительную роль в жизни студентов, так как их основная деятельность, как правило, связана с интенсивным интеллектуальным и умственным напряжением и малой подвижностью. **Цель** нашей работы: рассмотреть, как воздействует физическая культура на организм студентов, в частности на повышение их интеллектуальной деятельности.

Согласно современным требованиям, при подготовке специалистов высшей школы должна быть такая организация учебного процесса, где необходимо более глубоко учитывать их восприятие новой информации, средства и методы повышения умственной работоспособности. Задача вуза – воспитать у студентов желание и повысить мотивацию [1,2] к систематическим занятиям физической культуры и укрепить свое здоровье [5,7]. Очень важно физиологически обосновать и рационально организовать учебную нагрузку, чтобы предотвратить перенапряжение или нарушение мозговых механизмов адаптации, которые у студентов еще находятся в стадии развития.

Интеллектуальная деятельность – это труд, объединяющий работы, связанные с приемом и переработкой информации, требующий напряжения внимания, памяти, активизации процессов мышления. Так как умственный труд происходит без физических нагрузок, то это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. Выдающийся врач, педагог П.Ф. Лесгафт неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – «тела и духа» рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. Увеличение активности мозга за счет снижения функционального состояния здоровья довольно негативно для организма и зачастую оказывает долговременное неблагоприятное последствие. При регулярном переутомлении нервной системы возникают: чувство усталости уже до начала работы, а также отсутствие интереса к ней, появляется повышенная раздражительность, апатия, головкружение, снижение аппетита и головная боль, а от состояния здоровья студентов зависят их успехи в учебе. Для того чтобы мозг нормально функционировал нужно, чтобы к нему поступали импульсы от всех систем организма, половину которых составляют мышцы. Движения этих мышц создают невероятное количество нервных импульсов, они обогащают мозг пото-

ком ощущений, поддерживают его в нормальном рабочем состоянии. Вот, почему умственная работоспособность зависит от общего состояния здоровья, и огромную роль, в этом играет физическая культура. При выполнении физических упражнений, возникает связь между головным мозгом и мышцами, которые влияют на активизацию физиологических процессов. Улучшение кровообращения в организме, улучшает кровоснабжение в мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает мыслить. Это совпадает и с утверждением Аристотеля относительно того, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой. Любая мышечная деятельность физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, это положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Многие ученые изучающие вопросы физической культуры замечают, что под влиянием физических нагрузок объем памяти человека увеличивается, повышается внимательность, что не мало важно для будущих специалистов, Эффективность выполнения профессиональных обязанностей в данной сфере. определяется в большей степени не сколько уровнем развития двигательных умений, сколько разновидностью определенных свойств психических процессов (мышление память и внимание) [4, 6], а так же для повышения скорости и эффективности мышления [8].

Изучив и проанализировав ряд научных работ, мы провели анкетный опрос среди студентов экономического факультета Чувашского госуниверситета. Целью, которого стало определение их двигательной активности и занятия спортом, а также их умственную работоспособность и самочувствие после занятий физической культуры.

Результат проведенного опроса показал:

– физкультурой и спортом регулярно занимаются – 51,61 % респондентов (у студентов отмечалась повышенная активность на практических занятиях по различным дисциплинам, и улучшение умственной работоспособности)

– занимаются физкультурой и спортом не регулярно – 27,42 % респондентов

– не занимаются физкультурой и спортом – 20,97 % респондентов

Полученные результаты наглядно свидетельствуют о преимуществе умственной работоспособности студентов, активно занимающихся физическими упражнениями. Несмотря на активное использование компьютерных дистанционных технологий в образовательном процессе, респонденты придерживаются традиционной системы обучения [3]. Данный опрос показал, что умственная работоспособность студентов в день проведения занятий по физической культуре лучше, чем в день отсутствия занятий. Показатели устойчивости умственной работоспособности значительно падают, особенно у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом.

Отсюда можно сделать вывод, что спорт и физкультура имеют огромное влияние в формировании и воспитании личности студента, поэтому активно используются в процессе обучения, где активизируется учебно-познавательная деятельность студентов, протекающая при возрастающих умственных и эмоциональных нагрузках. Систематические занятия по физической культуре и спорту снимают нервно-психическое напряжение организма и помогают сохранить эмоциональную устойчивость и умственную работоспособностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильева, К.В.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов / К.В. Васильева, Е.Б. Крылова, М.Г. Шнайдер // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV Всероссийской научно-практической кон-

ференции с международным участием; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2018. – С. 80 – 83.

2. Данилова, А.А. Мотивационная основа для занятий физической культурой у студентов вузов / А.А. Данилова, М.Г. Шнайдер // В сборнике: актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – 2020. – С. 113 – 117.

3. Колесникова, О.Б. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер / Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 10. – 2019. – С. 23 – 31.

4. Орлов, А.И. Физкультурно-спортивная деятельность и ее образовательный потенциал в профессиональной школе / А.И. Орлов, Н.А. Алешев, М.Г. Апрыткина // Казанский педагогический журнал. – 2007. – № 3 (51). – С. 25 – 29.

5. Орлов, А.И. Спортизация физического воспитания в вузах / А.И. Орлов, А.Н. Урмаев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов: сборник материалов международной научн. практич. конф. – Чебоксары, 2013. – С. 102 – 104.

6. Пьянзина, Н.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности как перспективное направление в развитии физического воспитания студентов учреждений профессионального образования / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2017. – С. 280 – 283.

7. 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: материалы научн. практич. конф. – Чебоксары, 2014. – С. 24 – 26.

8. Шнайдер, М.Г. Педагогические условия формирования физической готовности к профессиональной деятельности у студентов вуза (на примере экономических специальностей) / М.Г. Шнайдер // автореферат дис. ..кандидата педагогических наук Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары, 2009.

PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS AS INDIVISIBLE ELEMETS

M.G. Schneider, A.N. Urmayev

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

Abstract. This article describes how exercise affects mental activity of students.

Key words: physical culture, students, sports, mental activity, motivation.

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

М.В. Шушакова, Н.А. Анисимов

(Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. На основании проведенного исследования в данной статье выведены рекомендации, как сохранить спокойствие, здоровье и высокий уровень качества жизни, в случае повтора эпидемиологической ситуации.

Ключевые слова: Физическая культура, пандемия COVID-19, здоровье, эмоциональное состояние.

Актуальность. Профессиональная деятельность требует от молодых людей высокую действенность, но весной этого года пандемия коснулась каждого человека: пришлось снизить социальную активность, ограничить себя от внешнего мира и постараться сохранить спокойствие [1].

Введение карантинного режима сильно повлияло и на жизнь студентов, в связи с тем, что ВУЗы перешли на дистанционную форму обучения, можно выделить отдельно студентов медицинских университетов, так как их специальность не подразумевает заочного обучения, ведь учебный материал, который они получают очень сложен для понимания самостоятельно, без помощи преподавателя, что является причиной большего стресса в период пандемии.

В связи с возникшими ограничениями, большинство людей стали вести малоподвижный образ жизни, что повлияло не только на уровень их физической активности, но и на эмоциональное состояние в целом [2]. Это стало причиной ухудшения здоровья, упадка настроения, возникновения депрессии и угасания творческих способностей. Существует множество способов решения данной проблемы, в том числе и занятия спортом, которые позволяют не только поддерживать хорошую физическую форму, но и снизить уровень эмоциональной загруженности. Во избежание повтора вышеуказанных ошибок, в данной статье были выведены рекомендаций, как сохранить спокойствие и уровень жизни, который был до начала пандемии.

Цель. Выяснить, как пандемия повлияла на уровень физической активности и эмоциональное состояние студентов-медиков.

Материалы и методы. Изучение и анализ литературы, анкетирование, метод сравнительного анализа, сравнительный анализ полученных результатов, обобщение, метод синтеза, метод систематики.

Полученные результаты. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов лечебного и медико-профилактического факультетов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, в котором приняло участие 220 человек. После обработки данных были получены следующие результаты:

- 41,1 % студентов оценивают свое эмоциональное состояние в период карантина на отличном уровне;
- 26,4 % студентов считают, что их состояние было удовлетворительным;
- 22,7 % – не заметили особых изменений в своем эмоциональном состоянии;
- 9,5 % – дают низкую оценку своему эмоциональному состоянию.

Было выяснено, что большинство анкетированных студентов (127 человек) не испытывали чувство страха заражения инфекцией, раздражения, у них не случались нервные срывы, 74 студента редко испытывали подобные чувства, а 20 студентов часто сталкивались с подобными ситуациями, выводящими из эмоционально-психического равновесия.

Также 89,5% студентов не испытывали проблем в финансовом и социальном плане во время карантина, а 10,5% студентов сильно ощутили эту разницу.

В анкету были включены вопросы о времяпровождении на карантине:

- 33,2 % студентов смогли распределить свое время с пользой,
- 45 % анкетированных студентов имели небольшие проблемы с распределением времени,
- 21,8 % считают, что им не удалось правильно распределить свое время на карантине.

Было выяснено, что 159 анкетированных студентов, что составляет 72,3 %, во время карантина смогли заняться тем хобби, на которое у них все никак не хватало времени, что благотворно сказалось на их эмоциональном состоянии.

Сидячий образ жизни и использование различных гаджетов для дистанционной работы и учебы, вызвали проблемы, связанные со зрением, опорно-двигательным аппаратом только у 88 анкетированных студентов, остальные 132 человека не заметили у себя каких-либо проблем со здоровьем. Также было выяснено, что больше половины студентов (65 %) на карантине занимались спортом, что позволило им поддержать свою форму на хорошем уровне, при этом 45 % студентов, занимающихся спортом, не заметили никаких проблем со здоровьем и оценили свое эмоциональное состояние на отличном и нормальном уровне.

Для комфортного времяпровождения без угрозы для здоровья и понижения эмоционального уровня были выдвинуты рекомендации в случае повтора карантинного режима:

1) тайм-менеджмент (англ. time-management) – постарайтесь распределить свое время на карантине так, чтобы оно прошло с пользой. При продолжительных занятиях, требующих длительного нахождения в сидячем положении, делайте перерывы с разминкой на все группы мышц – это увеличит кровоток, вновь сконцентрироваться на работе и сделать ее более продуктивной;

2) занимайтесь спортом – это один из самых лучших способов, снять эмоциональное напряжение. Ежедневные тренировки, утренняя зарядка являются отличной возможностью улучшить эмоциональное состояние и поддержать хорошую физическую форму.

3) вспомните о том, что давно откладывали на будущее, это поможет разнообразить Ваш день и повысить уровень эмоционального состояния;

4) не забывайте про то, что помогает Вам расслабиться после тяжелого дня (книги, музыка, спорт, фильмы) – это поможет снять напряжение и эмоционально разгрузиться.

Выводы:

1. Студенты, сумевшие взять себя в руки, правильно распределить свое время и найти выгоду из сложившихся перемен, дают более высокую оценку качества жизни во время пандемии. Студенты, которые не смогли противостоять сложившейся ситуации, подверглись воздействию негативных эмоциональных факторов, что и сказалось на более низкой оценке.

2. Большинство студентов имели хорошую физическую активность, что положительно сказалось на их здоровье и эмоциональном уровне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Пизова, Н.В.* Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство при новой коронавирусной инфекции / Н.В. Пизова, А.В. Пизов // Периодическое учебное издание РНИМУ «Лечебное дело». – 2020. – № 1. – С. 84 – 86.

2. Horesh, D. Traumatic stress in the age of COVID-19: a call o close critical gaps and adapt to new realities / D. Horesh, A.D. Brown // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, – 2020. – 12(4). – C. 331 – 335.

INFLUENCE OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL STATE OF MEDICAL STUDENTS

M.V. Shushakova, N.A. Anisimov

*(North-Western state medical University named after I.I. Mechnikov,
Saint Petersburg, Russia)*

Annotation. On the basis of the study, this article contains recommendations on how to maintain calmness, health and a high level of quality of life in the event of a repeat of the epidemiological situation.

Key words: physical culture, COVID-19 pandemic, health, emotional state.

СОВРЕМЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

К.А. Южанова, С.Е. Суворова

*(Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия)*

Аннотация: В статье проанализированы потребности современных студентов в двигательной активности в режиме учебного дня. Теоретически обоснованы актуальность применения современных двигательных и оздоровительных систем физических упражнений в урочное и внеурочное время в ВУЗе в целях коррекции и восстановления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата, оздоровительные системы физических упражнений, правильная осанка.

Введение. В настоящее время практика высших учебных заведений подтверждает увеличение количества поступающих из школ и колледжей, имеющих низкие показатели функциональных возможностей, физической подготовленности, различные нарушения осанки [4, 6, 9, 11]. Также многие специалисты указывают, что во время обучения у многих бакалавров от младшего курса к старшим курсам прогрессируют различные заболевания, такие как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения костно-мышечной системы и др. [1, 3, 8].

Общеизвестно, что обучающиеся, как школьники, так и студенты, основное учебное время занимаются интеллектуальной деятельностью в малоподвижном положении сидя, что перегружает костно-мышечную систему и приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, смещение таза, остеохондроз и т.д.), снижает уровень здоровья [2, 4, 7]. При этом, изменения в работе опорно-двигательного аппарата (ОДА) приводят к определенной специфике иннервации внутренних органов, снижению функциональных возможностей жизнеобеспечивающих функций организма, развитию заболеваний основных систем (серечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и мочеполовой системы).

По мнению специалистов, одной из возможностей коррекции, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи является оздоровительная физическая культура, как специфическая сфера применения средств и форм физической культуры в целях оптимизации психофизических кондиций индивида [1, 3, 5, 9, 10].

Оздоровительная физическая культура включает в себя оздоровительные системы физических упражнений (системы знаний и практических методик для формирования здоровья), которые в настоящее время модифицируются в связи с запросами населения, развитием общества и культуры, появлением новых или повышения числа известных различных заболеваний.

Цель исследования – проанализировать современные оздоровительные системы и лучшие практики, применяемые в высших учебных заведениях и обосновать разработку комплексных двигательных и оздоровительных систем для коррекции нарушений ОДА, формирования правильной осанки и улучшения здоровья студенческой молодежи.

Методы и организация исследования. На 1-ом этапе исследования в РЭУ им. Г.В. Плеханова было проведено анкетирование студентов 1 курса (n = 36). В данной работе мы рассматриваем более информативные для нашего исследования вопросы и ответы бакалавров (таблица).

Таблица

Результаты социологического опроса бакалавров 1 курса

№	Вопросы	Варианты ответов					
		Да		Скорее да, чем нет		Нет	
		<u>Абс.</u> (n)	<u>Отн.</u> (%)	<u>Абс.</u> (n)	<u>Отн.</u> (%)	<u>Абс.</u> (n)	<u>Отн.</u> (%)
1	Испытываете ли Вы в течение дня дискомфортные ощущения со стороны ОДА?	21	58,3	13	36,1	2	5,6
2	Имеете ли Вы какие-либо отклонения в работе ОДА?	23	63,9	10	27,8	3	8,3
3	Знаете ли Вы упражнения для снятия напряжения с ОДА?	7	19,3	11	30,7	18	50,0
4	Применяете ли Вы упражнения для укрепления мышечного корсета регулярно?	8	22,2	12	33,3	16	44,5

Анализ анкетирования позволил выявить следующие результаты:

– в режиме дня 94,4 % студентов испытывают дискомфортные ощущения в области опорно-двигательного аппарата;

– нарушения в работе костно-мышечной системы имеют 63,9 % бакалавров, при этом у многих из них обнаружены сочетанные нарушения (нарушения осанки и плоскостопие; сколиоз и плоскостопие, остеохондроз и протрузии и т.д.);

– не знают упражнения для снятия напряжения с ОДА 50 % студентов;

– редко выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета 33,3 % бакалавров, не выполняют упражнения – 44,5 % бакалавров.

Таким образом, несмотря на дискомфортные ощущения в области спины и сочетанные нарушения костно-мышечной системы, у обучающихся 1-го курса экономического вуза не сформированы, как интерес, так и потребности к регулярным занятиям оздоровительными физическими упражнениями для формирования правильной осанки; недостаточно специальных знаний для улучшения общего самочувствия и повышения работоспособности. На 2-м этапе исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы и обобщение лучших практик в физическом воспитании бакалавров с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Результаты 2-го этапа исследования: анализ научно-методической литературы и лучших оздоровительных практик в физическом воспитании студенческой молодежи показал, что многие специалисты предлагают, как методики по использованию только определенных оздоровительных систем (аэробика, ушу, калланетика и др.), так и методики по использова-

нию средств оздоровительной физической культуры для коррекции отдельных нарушений опорно-двигательного аппарата [4, 5, 7].

Сложившаяся ситуация предопределила разработку оздоровительной программы, сформированной на основе целесообразного объединения и систематизации элементов двигательных и оздоровительных систем физических упражнений, направленных на коррекцию сочетанных нарушений функциональных возможностей и опорно-двигательного аппарата, восстановление психо-физического состояния студентов. Результаты и их обсуждение. Была разработана оздоровительная программа «Здоровая спина и растяжка», в которую были включены упражнения из различных двигательных и оздоровительных систем (йога, пилатес, стретчинг, калланетика, шейпинг). Также в данную программу были синтезированы упражнения из разработанных ранее подпрограмм «Здоровая спина» и «Здоровая растяжка».

Так, из подпрограммы «Здоровая спина», цель которой профилактика, коррекция и восстановление нарушений работы опорно-двигательного аппарата, были взяты следующие комплексы упражнений: комплексы дыхательной и релаксационной гимнастики, комплекс корригирующей гимнастики, комплекс упражнений для развития силовой выносливости основных мышечных групп, комплекс корригирующих поз и укладок, комплексы упражнений на формирование навыка правильного держания тела и на вытяжение позвоночника; комплекс упражнений на развитие координации и равновесия. Из подпрограммы «Здоровая растяжка», цель которой улучшение подвижности суставов, развитие эластичности мышц и связок, укрепление связочно-суставной системы, были взяты следующие упражнения: упражнения из фитнес-программы «Стретчинг» (упражнения на повышение эластичности мышечных волокон и связок, увеличение диапазона движения сухожилий и суставов); упражнения, направленные на укрепление связочно-суставного аппарата; упражнения на расслабление, растяжение и укрепление мышц шейного отдела позвоночника, мышц верхних конечностей; мышц спины; прямых и косых мышц живота; задних, передних и приводящих мышц бедра; мышц голени и голеностопного сустава.

Выводы. Воздействие физических упражнений из предложенной программы «Здоровая спина и растяжка» на занимающегося может быть, как общего характера (на организм в целом), так и локального (звено опорно-двигательного аппарата или группу мышц), поэтому эффект занятий может быть развивающим или коррекционно-поддерживающим. Таким образом, представленная программа «Здоровая спина и растяжка», содержание которой необходимо целенаправленно включать, как в обязательные занятия по физической культуре в вузе, так и в дополнительные внеурочные занятия и мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности, будет способствовать улучшению работы опорно-двигательного аппарата и повышению уровня здоровья студенческой молодежи, развитию познавательного интереса к специальным знаниями в области формирования правильной осанки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андрющенко, Л.Б.* Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимонова, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.
2. *Ванда, Е.С.* Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазко. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с.
3. *Глазкова, Г.Б.* Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Г.Б. Глазкова, Л.М. Столяр, Ю.В. Шакирова, Ф.А. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 47 – 49.

4. *Мамонова, О.В.* Новые педагогические подходы в физическом воспитании обучающихся с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова, С.И. Филимонова, Е.А. Лубышев, Ю.Б. Алмазова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 48 – 50.

5. *Мамонова, О.В.* Специальные приложения для студентов с особыми образовательными потребностями: инновационный подход / О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 11. – С. 37 – 42.

6. *Парфенова, Л.А.* Содержание и способы оценивания физкультурных компетенций у школьников с отклонениями в состоянии здоровья / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова. – М.: «Теория и практика физической культуры». – 2017. – № 12. – С. 43 – 45.

7. *Пуховская, М.Н.* Самоорганизация правильного питания студентов, занимающихся двигательной активностью / М.Н. Пуховская, Е.К. Аминова, В.В. Локтаев // Устойчивое развитие. Наука и практика. – 2019. – № 5 (22). – С. 182.

8. *Пуховская, М.Н.* Формирование антидопинговой культуры в пространстве вуза / М.Н. Пуховская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 283 – 287.

9. *Глазкова, Г.Б.* Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: компетентностный подход: монография / Г.Б. Глазкова, О.В. Мамонова, Д.В. Грачева, М.Н. Пуховская, Ю.В. Шакирова, В.А. Жихорева, Д.А. Фарзалиев; под ред. Г.Б. Глазковой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2020. – 160 с.

10. *Филимонова, С.В.* Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями: учебное пособие / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2020. – 138 с.

11. *Черенщиков, А.Г.* Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 59.

MODERN MOTOR AND HEALTH SYSTEMS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

К.А. Uzunova, S.E. Suvorov

(Russian Economic University. G.V. Plekhanova, Moscow, Russia)

Abstract: The article analyzes the needs of modern students in motor activity during the school day. The relevance of using modern motor and health-improving systems of physical exercises during regular and extra-curricular hours at the University in order to correct and restore the work of the musculoskeletal system, improve the health of students is theoretically justified.

Key words: physical education, students with disorders of the musculoskeletal system, health-improving systems of physical exercises, correct posture.

СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДА ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Ф.М. Якубов

*(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан)*

Аннотация. В данной статье описаны преимущества и особенности обучения творческому мышлению специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Физическая культура, специалисты в сфере физической культуры и спорта, творчество, творческое мышление, нестандартные решения, индивидуальный стиль.

Современная общественно-политическая жизнь, а также нынешний этап развития человеческого общества, имеет уникальный характер, в котором решающее значение имеют не военная мощь, а интеллектуальный потенциал, ум, мышление, новые техники и технологии. Поэтому важно, чтобы профессионалы в каждой области развивали навыки независимого творческого мышления. Это повлияет на развитие общества, творчески решая существующие проблемы, которые могут возникнуть в будущем.

В настоящее время спрос на подготовку высококвалифицированных творчески мыслящих специалистов растет день ото дня. В том числе специалистов в области физической культуры и спорта. Сегодня специалисты в области физической культуры и спорта занимают особое место в общественном развитии. Их достижения и результаты в спорте растут год от года. Но в то время, когда процесс глобализации ускоряется, развитие мышления этих специалистов является актуальным вопросом.

Человеческое мышление имеет тенденцию создавать шаблоны мышления. Шаблоны формируются на основе двух факторов – человеческого восприятия и опыта. Шаблоны необходимы нам, чтобы принимать быстрые решения, защищая свою жизнь. Они создаются быстро, надежно и помогают решать повседневные проблемы. Однако шаблоны не олицетворяют творчество. Человек, мыслящий на основе шаблонов, не может создать ничего уникального. Чтобы создавать инновации, необходимо совершать действия, совершенно несовместимые с нормальным функционированием мозга. В то время, когда спортивная индустрия модернизируется, важно использовать творческий стиль мышления для решения возникающих требований и проблем.

Мышление в области физической культуры и спорта имеет свои особенности. В первую очередь это отражается в спортивном мышлении. Спортивное мышление – это мышление, имеющее место в контексте занятий спортом. Своеобразное сочетание особенностей мышления в спортивном мышлении, их устойчивое проявление в различных условиях характеризует стиль мышления специалиста в области физической культуры и спорта. Творческий метод мышления заключается в достижении результата с помощью инновационных инструментов, которые ранее не использовались, когда нет возможности решить эту ситуацию старым методом, подходом. В творческом мышлении преобладает деятельность, направленная на создание новых идей. Американский ученый Д. Векслер описывает, что «творчество – это тип мышления, который требует от человека сразу нескольких решений пробле-

мы или вопроса и помогает понять уникальность сущности вещей и событий, в отличие от стереотипного, скучного мышления» [1]. Применение творческих способностей не только для создания новых идей, но и для улучшения образа жизни или индивидуально приобретенных аспектов, также играет важную роль в развитии внутреннего мира личности. Повседневный образ жизни часто приводит к снижению творческих способностей человека. А. Маслоу также считал, что творчество – это врожденное, присущее всем творческое направление, деятельность, которая исчезает у большинства под влиянием окружающей среды [2].

Креативность играет ключевую роль в творческом мышлении. Дж. Гилфорд выделил четыре особенности творчества:

- 1) оригинальность – способность вызывать длинные ассоциации, необычную реакцию;
- 2) семантическая гибкость – это способность идентифицировать ключевые особенности объекта и предлагать новый способ его использования;
- 3) творческая гибкость – способность изменять форму стимула, видеть новые символы и возможности для их использования;;
- 4) спонтанная гибкость – способность развивать различные идеи в справедливых ситуациях [3].

Творческое мышление в области физической культуры и спорта отражается в следующем:

- принятие нестандартных решений;
- использование неизведанных ранее методов;
- создать неповторимый индивидуальный стиль;
- демонстрация физических качеств выходя за рамки правил выступления;
- применять новые идеи в процессе обучения.

Рассмотрим приведенный выше анализ характеристик творческого мышления профессиональных спортсменов. Специалисты в области физической культуры и спорта организуют свою деятельность во время тренировок и соревнований, обычно исходя из правил физической активности, разработанных тренером. В этом случае принимаемые решения основываются на определенных стандартах. Это часто приводит к застою. То есть специалисты в области физической культуры и спорта предпочитают организовывать спортивную деятельность на основе правил, нежели стремятся к достижению результатов. В творческом мышлении принятие нестандартных решений – ключевая часть обеспечения успеха. Нестандартные решения в спортивной деятельности – это способность найти необычные, новые, наиболее приемлемые решения с помощью иррациональных и даже нелогичных методов, чтобы выйти из произвольной ситуации, не забывая при этом существующих правил.

Чтобы заниматься любым видом спорта, необходимо овладеть его методами, основанными на правилах. Чтобы быть настоящим специалистом в области спорта, спортсмен должен изучить все приемы того вида спорта, которым он занимается. Использование ранее неизведанных методов в тренировочном и соревновательном процессе – еще один критерий, демонстрирующий творческий потенциал. При этом спортсмен использует новый метод, основанный на приобретенных знаниях и навыках. Конечно, поиск и применение нового метода требует от спортсмена высокого уровня мастерства. Это, в свою очередь, приводит к изменению тактических планов и стратегии противника.

Индивидуальный стиль спортсмена – это особенность метода и образа действий, которые подходят спортсмену для достижения успешного результата. Одно из условий композиции индивидуального стиля – это учет особенностей спортсмена. Спортсмен выбирает те способы и средства выполнения движения, которые лучше всего подходят его характеру. Методы и способы поведения, которые лучше всего подходят характеру спортсмена, часто

зависят от формул произвольной и бесполезной реакции, а также от поведенческих характеристик. Одним из важнейших условий появления индивидуального стиля у спортивного специалиста является осознанное, позитивное отношение к выполняемым им тренировкам и работе. Если спортсмен ищет удобные способы помочь достичь наилучших результатов и постоянно работает над выбранными для этого упражнениями, тогда может возникнуть индивидуальный стиль. Поэтому индивидуальный стиль очень ярко проявляется у опытных спортсменов. Это означает, что индивидуальный стиль не возникает у спортсмена спонтанно, а закладывается в процесс обучения и воспитания. Это тоже уникальная составляющая творческого мышления. Развитие физических качеств, моторных навыков и способностей с помощью традиционных методов физического воспитания является сложной задачей. Поэтому подходить к этому нужно творчески. При этом безупречное исполнение физических качеств приобретает автоматизированный вид. С помощью этого специалист в сфере физической культуры и спорта в полной мере выражает свои физические возможности.

Словом, стиль творческого мышления формируется в тесной связи с такими факторами, как способности, цели, стремления спортсмена, социально-психологическая среда в которой он живет. Этот стиль будет присутствовать в мышлении спортсмена, занимающегося любым видом спорта. Если он будет развиваться, то результат будет более эффективным. Творческий стиль мышления, в свою очередь, поощряет отказ от догматических настроений и поведения. Для этого необходимо подходить к вопросам формирования образа мышления в системе подготовки будущих специалистов системно, в комплексе с практической подготовкой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Veksler, D.* Structure of intellect, California. – 1976. – P. 138 – 142.
2. *Maslow, A.* Toward a Psychology of Being, New York, Van Nostrand. – 1968. – P. 350 – 354.
3. *Guilford, J.P.* The nature of human intelligence, New York, McGraw-Hill. – 1967. – P. 264 – 267.
3. *Guilford, J.P.* Is some creative thinking irrational. Journal of Creative Behavior, 16. – 1982. – P. 151 – 154.

WAYS TO TRAIN SPORTS PROFESSIONALS TO USE THE CREATIVE THINKING METHOD

F.M. Yakubov

(Uzbek state university of Physical culture and Sport Chirchik, Uzbekistan)

Abstract. This article describes the advantages and features of teaching creative thinking to specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: Physical culture, specialists in physical education and sports, creativity, creative thinking, non-standard solutions, individual style.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТА

М.В. Шилова, И.Н. Шилов

(Московский политехнический университет, Россия, Москва, РГУ нефти и газа И.М. Губкина, Россия, Москва)

Аннотация. В статье приводится типология ценностей спорта, дается их краткая характеристика, иерархия. Проанализированы факторы, обуславливающие воспитательный потенциал ценностей спорта. Поднят дискуссионный вопрос о положительном и отрицательном влиянии спорта на молодежь.

Ключевые слова. Ценности спорта, типы ценностей, воспитательный потенциал спорта

Спорт как неотъемлемый элемент физической культуры неразрывно связан с социально-культурной жизнью общества. Разработанная Folkierska A. типология ценностей имеет свое обоснование в реальной эмпирической действительности нашего общества [3]. Предложенные этим автором типы ценностей действительно функционируют в современном обществе. А если так, то их можно также отнести к ценностям спорта, как составной части физической культуры [2].

Вопрос ценностей физической культуры всегда был обширно представлен в научной литературе, проводились и проводятся многочисленные исследования (Кирилук О.Г., 2007; Козина Г.Ю., 2007; Столяров В.И., 2011; Егорычева Э.В., 2016; Коровин С.С., 2017).

Мы возьмем за основу классификацию A. Folkierska, где автор предлагает выделить девять типов ценностей. Почти все из перечисленных ниже типов ценностей имеют свою традицию в истории культуры, сохранились в общественном сознании, хотя сейчас и могут видоизменяться соответственно нашему времени. Ниже перечислим 9 типов ценностей: интеллектуальные, эстетические, социоцентрические, аллоцентрические, престижные, материальные, эмоциональные и совершенствующие ценности. Вот их краткая характеристика.

1. Интеллектуальные ценности анализируются и оцениваются в категориях знаний, умений и способностей мыслить. Здесь наиболее высоко оценивается ценность интеллектуальной активности индивидуума [6].

2. Эстетические ценности определяют оценку людей и явлений в плоскости познаний и эстетических переживаний, определяют их чувствительность к искусству и красоте или наличие у них артистических способностей.

Взаимосвязь спорта с искусством, их воспитательный потенциал повышают эстетическое начало в ценностях спорта. Этот вопрос имеет свое историческое обоснование, а Олимпийские игры являются его совершенной демонстрацией [4, 5].

3. Социоцентрические ценности подразумевают оценку действительности в социальной группе, команде, коллективе. Одобрение группой, идентификация с ее целями, отдача идее, представленной группой, составляют наиболее важные ценности, поддающиеся оценке.

Многие результаты исследований подтверждают наличие социоцентрических ценностей в ценностях спорта (Порус В.Н., 2005).

4. Аллоцентрические ценности в отличие от социоцентрических выдвигают на первый план индивидуальные позиции, личностные мотивы а не интересы социальной группы, учитывают прежде всего благо человека, имеющего свои идеалы и стремления.

В ценностях спорта есть место и для аллоцентрических ценностей и доминируют они в индивидуальных видах спорта. Здесь актуальным будет роль личных примеров в спорте.

5. Престижные ценности. Основным критерием оценки здесь служит позиция в общественной иерархии. Степень признания в связи с положением, исполняемой функцией, осуществляемой властью, а не действительные свойства личности.

6. Материальные ценности определяют предпочтение потребительского отношения к жизни. Умение добывать деньги и умение их тратить, определенное материальное состояние – это главные ценности людей, предпочитающих материальные ценности в системе ценностей.

Если раньше среди субъективных ответов спортсменов о спортивном успехе материальные ценности упоминались в последнюю очередь, то сейчас ситуация меняется. Материальные ценности приобретают все большее значение для спортсменов высокого уровня, особенно в таких видах спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, различные виды единоборств, большой теннис и др. [3].

7. Ценности получаемого удовольствия. При оценке этих ценностей индивидуумом предпочтение отдается легкой жизни, без проблем, без напряженности и конфликтов, с большой долей расслабленности.

Вышесказанное не коррелирует с ценностями спорта. Для спортсменов, важной является борьба за победу, а где борьба, там должна быть напряженность и проблемы [1].

8. Эмоциональные ценности присущи людям, которые предпочитают сильные напряжения, которые зачастую являются источником «взрыва» эмоций у других людей, а также источником интенсификации эмоциональной жизни в них самих.

Сущностью спорта является движение, изменение, развитие, борьба, победа и поражение. Спорт порождает эмоциональные ценности, которые становятся неотделимым элементом ценностей спорта. Слишком часто даже эмоциональные мотивации доминируют над интеллектуальными мотивациями в жизни и деятельности людей, связанных со спортом.

9. Совершенствующие ценности. Человек, ценящий эти ценности, трактует действительность как демонстрацию им своих возможностей в разных сферах общественной жизни. А путь к их достижению выступает как источник вдохновения для совершенствования. С таким критерием оценки может быть связана заинтересованность моральной проблематикой, культ независимости, культ физической подготовленности, придание значения самосовершенствованию и т.д. Это почти совпадает с общей формой ценностей спорта. Нельзя говорить о ценностях спорта без совершенствующей ценности.

Существует абсолютное совпадение оценок относительно этих ценностей. Их предпочитают сами спортсмены, тренеры, люди других общественных групп и профессий косвенно или напрямую связанных со спортом, трактуя эти ценности как наибольшее достоинство спорта [3, 5].

Характеризуя отдельные виды ценностей в контексте ценностей спорта приходим к выводу, что если бы мы хотели установить условную иерархию ценностей спорта, то предложили бы следующую очередность:

1. Совершенствующие ценности;
2. Эмоциональные ценности;
3. Социоцентрические ценности;
4. Аллоцентрические ценности;

5. Престижные ценности;
6. Материальные ценности;
7. Эстетические ценности;
8. Интеллектуальные ценности;
9. Ценности получаемого удовольствия.

Не подрывая ценностей спорта, рассмотрим факторы, которые обуславливают их воспитательный потенциал. Этим факторам много, к наиболее важным относится правильное функционирование воспитательного окружения, в котором вырастает молодежь. В этом окружении проходит процесс формирования соответствующих позиций индивидуума относительно проблематики спорта и активного, а не только пассивного в нем участия. В этом процессе можно выделить основные элементы:

- информация о роли и значении спорта в жизни человека;
- основные двигательные умения и навыки вместе с развитием двигательной подготовки;
- одобрение окружением (семьей, школой, группой ровесников и т.д.) спортивной активности индивидуума;
- формирование потребностей в области спортивной активности, умение производить оценку и делать выбор;
- развитие чувств, связанных со спортивной активностью;
- последовательное и систематическое вхождение в определенный порядок жизни, неотделимым элементом которого является спортивная активность;
- достижение спортивного мастерства наиболее способными, с определенными психофизическими предрасположенностями.

В заключение зададимся вопросом: «Можно ли поставить знак равенства между ценностями спорта и воспитательными ценностями современного спорта?»

Если да, то откуда берутся и какое могут иметь обоснование мнения о негативном, иногда даже деморализующем влиянии спорта на молодежь?

Ответ простой, – спорт может как воспитывать, так и деморализовывать. Это в основном зависит от того, кто им занимается, кем и в каких условиях он организуется и направляется, в каком климате существует.

Как показывает анализ и реальная практика, под влиянием определенных факторов спортивная деятельность может оказывать не только позитивное, но и негативное влияние на личность, и социальные отношения [2, 4].

Ценности спорта могут эффективно использоваться с воспитательной точки зрения и тогда будут играть важную роль в функционировании личности, одновременно могут быть и растрчены. В таком случае, ценности спорта будут играть отрицательную роль в развитии молодежи. Так, например, есть исследования, которые приводят к одному выводу: участие в соревнованиях, активные и регулярные занятия спортом снижают, а не повышают ориентацию на нравственное поведение в спорте [4]. Достаточно хотя бы изменить иерархию ценностей спорта в функционирующей системе воспитания, чтобы уменьшить значение или вообще упустить их воспитательный потенциал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коровин, С.С.* Ценности физической культуры: структура, характеристика / С.С. Коровин, Л.Н. Малорошвило // Самарский научный вестник. – 2017. – № 6.
2. *Петрова, Л.Ю.* Определение понятия стресса и его воздействие на организм человека / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров, А.В. Зайцева // в сборнике: Актуальные проблемы, современные

тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2020. – С. 571 – 576.

3. *Петрова, Л.Ю.* Влияние занятий физической культурой и спортом на качество жизни в развитых странах и России / Л.Ю. Петрова, Т.В. Перфилова, В.Ю. Путилина, М.А. Петров // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции. – 2019. – С. 634 – 637.

4. *Петрова, Л.Ю.* Мониторинг социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований студентов / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – С. 58 – 59.

5. *Петрова, Л.Ю.* Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе: учебно-методическое пособие / Л.Ю. Петрова, М.А. Петров. – М., 2019.

6. *Īukowska, Z.* Fair Play in sports and in the polish educational system. Promotion – Achievements – Prospects / Z. Īukowska// Fair play – Sport – Education. European Congress of Fair Play. 2nd General Assembly of the European Fair Play Movement. Warsaw, September 12-14, 1996. – Warsaw, 1997. – Pp. 117 – 122.

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF SPORT VALUES

M.V. Shilova, I.N. Shilov

*(Moscow Polytechnic Universit, Gubkin Russian state University of oil and gas,
Moscow, Russia)*

Abstract. The article provides a typology of sports values, gives their brief description, hierarchy. The factors that determine the educational potential of the values of sports are analyzed. The debate on the positive and negative impact of sport on youth has been raised.

Key words: values of sports, types of values, educational potential of sports.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВТОРЫХ КУРСОВ

*К.В. Сухинина¹, А.Ю. Колесникова¹, Уртнасан Цэрэндолгор²,
Баасан Мунхжаргал²*

(¹Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия;

²Медицинский университет «Этуген», Улан-Батор, Монголия)

Аннотация. Проведено изучение характеристик физической подготовленности студентов Иркутского государственного университета. Обследовано 853 человека, 335 юношей и 518 девушек, студентов 2 курсов, 4 семестра, обучающихся в Иркутском Государственном Университете в период с 2008 по 2017 учебные годы. Оценка физической подготовленности включала в себя тестирование основных двигательных качеств с использованием контрольных упражнений. Использовали методы статистической обработки результатов измерений по методу Фишера с ограниченным объемом выборки.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, профиль обучения.

Введение. Согласно многочисленным исследованиям, здоровье и здоровый образ жизни являются качественными предпосылками будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности.

Физическое здоровье является интегральным показателем жизнедеятельности человека и характеризуется комплексом морфологических и функциональных свойств организма, обеспечивающих адаптивное приспособление к различным условиям среды обитания [1].

Оно отражает общий уровень гигиенических и социально-экономических условий жизни населения. Как известно, студенты, объединенные специфическими условиями обучения и образом жизни, составляют особую социальную группу. Поэтому их физическое здоровье является признаком, определяющим уровень общественного здоровья [2]. Показатели физического здоровья используются для выявления маркеров ряда заболеваний, контроля над физическим развитием детей и служат важными критериями в оценке эффективности проводимых оздоровительных мероприятий.

Цель и задачи исследования. Выявление особенностей характеристик физической подготовленности у студентов 2 курса в зависимости от профиля профессионального обучения.

1. Провести оценку физической подготовленности у девушек и юношей, студентов 2 курсов.

2. Изучить зависимость между уровнями физической подготовленности и профилем обучения у студентов 2 курсов в зависимости от пола.

3. Выявить особенности характеристик физической подготовленности у девушек и юношей в зависимости от профиля обучения.

Результаты исследования и их обсуждения.

В результате проведенных исследований были получены следующие результаты. Всего было обследовано 853 человек, 335 юношей и 518 девушек, студентов 2 курсов 4 семестра,

обучающихся в Иркутском Государственном Университете, с 2008 по 2017 учебные годы. Студенты обучались на следующих факультетах и в институтах: геологическом, химическом, географическом, биолого–почвенном, исторический, физическом факультетах, факультета сервиса и рекламы (ФСР), института филологии, иностранных языков и медиакоммуникации (ИФИЯМ), институт математики, экономики и информатики (ИМЭИ), институт социальных наук (ИСН).

Исследование проводилось у студентов вторых курсов, в 4 семестре (май-июнь) в зависимости от профессионального профиля обучения (физико-математического, естественно-биологического, гуманитарного).

Изучали характеристики физической подготовленности: показатели бега на 100 м, бега на 500 м, бега на 1000 м, прыжка в длину с места, сгибаний туловища из положения лежа, подтягиваний в висе на перекладине, отжиманий в упоре с колен.

Выявлены достоверные различия между показателями физической подготовленности в беге на 100 метров среди юношей: самый высокий показатель скоростной способности был характерен для юношей физического факультета ($13,80 \pm 0,04$ сек).

Студенты-юноши биолого-почвенного факультета характеризовались самым низким показателем общей выносливости: бег на 1000 метров ($4,23 \pm 0,03$ мин).

В тоже время студенты-юноши физического факультета характеризовались самыми высокими показателями скоростных способностей мышц ног (прыжок в длину с места), ($240,04 \pm 0,74$ см) и показателями силы мышц брюшного пресса ($40,11 \pm 1,0$ раз), тогда как самые низкие показатели силы мышц брюшного пресса были выявлены у юношей ФСР ($27,33 \pm 1,24$ раз).

Студенты ИСН характеризовались наибольшей силой мышц плечевого пояса, так как у них был высокий показатель подтягивания на перекладине ($12,45 \pm 1$), самый низкий показатель силы мышц рук (подтягивания) был установлен у юношей исторического факультета ($6,93 \pm 0,43$ раз)

Самые низкие показатели скоростных способностей были выявлены у студенток исторического факультета ($18,10 \pm 0,14$ сек). Самый высокий показатель специальной выносливости (бег на 500 м) был выявлен у девушек ИМЭИ ($2,20 \pm 0,14$ мин), тогда самый низкий показатель был характерен для девушек физического факультета ($2,50 \pm 0,03$ мин).

Студентки ИФИЯМ отличились самыми низкими показателями скоростных способностей мышц ног (прыжок в длину с места), ($171,90 \pm 1,43$ см), в отличие от высоких показателей у студенток ИМЭИ ($181,30 \pm 0,64$ см) и студенток ИСН ($181,10 \pm 1,4$ см). В тоже время студентки ФСР отличались низкими показателями силовых способностей мышц рук ($13,60 \pm 0,93$ раз) по сравнению со студентками ИМЭИ ($30,61 \pm 1,38$ раз). Самые высокие показатели мышц пресса были характерны для студенток ИМЭИ ($31,70 \pm 0,62$ раз), а самые низкие – для студенток биолого-почвенного факультета ($23,12 \pm 1,11$ раз),

Выводы. Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что студенты- юноши и девушки физико-математического профиля обучения показали лучшие результаты в большинстве физических тестов и имеют преимущество в развитии двигательных качеств по сравнению со студентами других профилей. Оценка результатов контрольного тестирования студенток гуманитарного профиля подготовки показала отсутствие преимуществ в развитии двигательных качеств между девушками этих направлений обучения.

Для формирования на учебных занятиях основных физических качеств студентов преподавателям физической культуры следует учитывать профиль направления подготовки будущего специалиста.

ПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахматгатин, А.А.* Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.
2. *Бондаренко, И.Г.* Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов / И.Г. Бондаренко // Физ. воспитание студентов. – СПб, 2011. – № 2. – С. 10 – 13.

PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS OF SECOND YEARS STUDENTS

K.V. Sukhinina, A.Yu. Kolesnikova¹, B. Munkhjargal, U. Tserendolgor²

(¹Irkutsk State University, Irkutsk, Russia;

²Medical University «Etugen», Ulan-Bator, Mongolia)

Abstract. The study of the characteristics of physical fitness of students of the Irkutsk State University. 853 people, 335 boys and 518 girls, 2nd year students, 4 semesters studying at Irkutsk State University in the period from 2008 to 2017 academic years were examined. Physical readiness assessment included testing of basic motor qualities using control exercises. We used methods of statistical processing of measurement results by the Fisher method with a limited sample size.

Key words: students, physical fitness, and field of specialization.

СЕКЦИЯ 2

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

ШАХМАТЫ В КНИТУ-КАИ И ТАТАРСТАНЕ, ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Б.А. Акишин, А. Гусев

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития шахмат в Татарстане и в университете, как одной из самых массовых игр современной России. Отмечается большая роль ведущего шахматиста Татарстана Р.Г. Нежметдинова и А. В. Панченко, способствующих широкому внедрению шахмат в молодежную среду студентов и подготовку ведущих шахматистов Республики. Показана история развития шахмат в КНИТУ-КАИ на различных этапах становления. Появление в структуре университета шахматного клуба привело к новому витку развития шахмат в университете.

Ключевые слова: развитие шахмат, университет, студенты, история, шахматный клуб, Татарстан, КНИТУ-КАИ.

Введение. Шахматы становятся одним из самых массовых видов спорта в России. Особенно в последние годы, когда Министерство просвещения РФ ввело обязательные уроки в начальной школе. Почти во всех детских садах проводились платные группы занятий шахматами. С одной стороны эта игра развивает умственные способности молодых ребят, с другой – с молодые люди с самого детства включаются в спортивную атмосферу, объединяются в команды, проходят раннюю социализацию.

«Без шахмат нельзя представить воспитание умственных способностей и памяти. Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры», отмечал известный педагог В. А. Сухомлинский. Это замечание можно отнести и к ценностям физической культуры. Шахматы, как современный вид спорта входит во Всероссийскую спортивную классификацию, победителям присваиваются спортивные разряды и спортивные звания.

История развития шахмат, как игры, насчитывает тысячелетия, в Советском Союзе были годы массового увлечения шахматами, особенно в двадцатые и тридцатые. В послевоенные годы советские шахматисты десятилетия возглавляли шахматный мир.

Целью статьи является оценить развитие шахмат в Республике Татарстан и успехи шахматистов университета в студенческих соревнованиях.

Результаты исследования. Основателем современной шахматной истории в Татарии давно считают Рашида Гибиятовича Нежметдинова, он участвовал в пяти финалах чемпионатов СССР. Побеждал в крупных турнирах чемпионов мира Б. Спасского, М. Таля и других ведущих мировых гроссмейстеров. М. Таль даже приглашал его консультантом во время матча М. Таля с М. Ботвинником в 1960 году. В 1954 году Р. Нежметдинов, заняв второе место на Бухарестском международном турнире, выполнил норматив международного мастера. Он был призером еще четырех международных турниров. Играя в острокомбинационном стиле, он не раз становился обладателем приза за самую красивую партию турнира, чем снискал себе любовь и уважение не только простых любителей шахмат, но и сильнейших гроссмейстеров мира. Он оставил после себя замечательный учебник шахматной игры [1].

С 1948 года Р.Г. Нежметдинов являлся тренером сборной команды РСФСР, пять раз побеждавшей в командных первенствах и Спартакиадах народов СССР. Среди учеников Р.Г. Нежметдинова – практически все сильнейшие шахматисты Татарстана того времени: мастера спорта В. Волошин, Я. Дамский, Н. Мухамедзянов, Р. Габдрахманов,

В КАИ в те годы не было известных шахматистов, но тем не менее команда шахматистов института регулярно выигрывала турниры на первенство вузов Казани [2] в 50-е годы, в 60-е годы неоднократно становилась призером соревнований, разделяя первенство с сильной командой Университета. В составе команды выступали кандидаты в мастера спорта С. Куликов, А. Нотариус, Г. Ситько и др. В 80-е годы тренером сборной становится известный в городе шахматист И. Мазунов.

В 1982 году в КАИ приглашается Международный гроссмейстер А.С. Суэтин, который провел в 1 учебном здании сеанс одновременной игры на 14 досках. В сеансе принимали участие студенты и сотрудники. В большинстве партий победил гроссмейстер, но в одной партии с профессором КАИ Н.А. Дуниным ему пришлось согласиться на ничью. В эти годы сотрудники КАИ были сильнейшими в городе, в составе команды играли ещё профессор Л. Горюнов, зав. кафедрой философии Г.К. Конык и профессор кафедры И. Мочалов. В этом же году команда студентов КАИ победила на Всесоюзном фестивале авиационных вузов.

90-е годы стали переломными в истории шахмат. Г.Каспаров, став чемпионом мира, предложил поменять структуру отбора претендентов. Появились чемпионы по версии Международной федерации и по версии профессиональных шахматистов. Наряду с классическими шахматами, стали проводиться турниры по быстрым шахматам и блицу, то есть с очень коротким временем на игру. Стали определяться чемпионы мира и по этим правилам. Наступала эпоха компьютеров, начали формироваться шахматные компьютерные школы ведущих гроссмейстеров. Появилась программа «Пионер», в создании которой принял участие и чемпион мира М.М. Ботвинник, он же и создал первую школу для одаренных детей. Продолжили его илею собирать детей в специальные школы, иногда заочные, иногда очные А. Карпов и Г.Каспаров. В 1990 году такую школу создал в Челябинске гроссмейстер А. Панченко.

Александр Николаевич Панченко родился 5 октября 1953 года в г. Челябинске, Начал заниматься шахматами в Челябинском Дворце пионеров в группе заслуженного тренера России Л.А. Гратвола, воспитавшего таких известных шахматистов как Анатолий Карпов, Геннадий Тимощенко, Евгений Свешников, Семен Двойрис, и многих других. А. Панченко становился чемпионом СССР среди школьников в 1971 году, среди молодых мастеров в 1978 г., чемпионом РСФСР среди мужчин в 1979 году, победителем многих Международных турниров.

В 1981 году, в расцвете собственной игровой карьеры по предложению председателя шахматной федерации РСФСР В.Н. Тихомировой он возглавил Всероссийскую шахматную школу в Челябинске. За десять лет работы школы А.Н. Панченко подготовил целое поколение российских шахматистов. Сергей Рублевский становился двукратным чемпионом Рос-

сии, в составе сборной России неоднократно побеждал на Всемирных шахматных олимпиадах. Екатерина Ковалевская становилась вице-чемпионкой мира (2004), входила в сборную России – победительницу командного чемпионата Европы (2007), призёра Всемирных шахматных олимпиад. Алиса Галлямова выигрывала чемпионат России (2000), дважды, в 1999 и 2006 годах, играла матчи на звание чемпионки Мира с китайскими спортсменками, но дважды оставалась вице-чемпионкой.

В конце 90-х годов А. Панченко переезжает в Казань, здесь же начинают заниматься его новые ученики и уже известные шахматисты-гроссмейстеры С. Рублевский, А. Харлов, Е. Заяц, Р. Хасангатин. Казанская шахматная школа становится ведущей в подготовке шахматистов в России. В 2001 году в Казани прошел матч турнир, где встретились команда мастеров из Казани и сборная Европы. В Казань приехали А.Карпов, В. Корчной, М. Чибурданидзе, А. Галлямова. В 2003 году прошел матч В. Корчной – А. Тимофеев. Популярность шахмат в Казани росла с каждым годом.

В КАИ, теперь уже в государственном техническом университете, также появились новые успехи. Под руководством тренера С. Кузнецова сформировалась хорошая команда в составе А. Исаевского, М. Аскарова, Н. Вафина и М. Исламова. Победив в зональном турнире, они в финальных соревнованиях чемпионата России среди студентов в Нижнем Тагиле в 2005 г. стали бронзовыми призерами, на следующий год снова вышли в финальный турнир в Саратове, но стали пятыми из 24 команд участниц. А. Исаевский к концу учебы в университете стал Международным мастером, М. Аскаров первым выпускником КГТУ стал гроссмейстером.

В конце сентября 2013 года в Казани прошел Мемориал Александра Николаевича Панченко (1953 – 2009), на старт вышли 82 участника, в том числе сильнейшие шахматисты Татарстана гроссмейстеры Артем Тимофеев, Рамиль Хасангатин, Марат Аскаров, международные мастера Азат Шарафиев, Дамир Аюпов и другие. Принял участие в нем и наш выпускник А. Исаевский, который и выиграл этот мемориальный турнир, опередив на 0,5 очка гроссмейстера А. Тимофеева.

В 2008 году победу в чемпионате Татарстана по шахматам одержал казанский международный гроссмейстер, выпускник Казанского государственного технического университета Марат Аскаров. Проиграв на старте две партии, он в оставшихся семи турах продемонстрировал неудержимый натиск, выиграв белыми фигурами у прошлогоднего чемпиона республики Андрея Харлова, который в итоге стал вторым. В Казани стали появляться молодые гроссмейстеры, студенты разных вузов города. В химико-технологическом университете сформировался талант Международного гроссмейстера А. Ильина. В период с 1997 по 2008 годы он побеждал в первенстве России среди юниоров до 20 лет, становился вице-чемпионом Европы среди юношей до 16 лет, делил 1-6 места на Чемпионате Европы среди мужчин. Сегодня А. Ильин ведет уже свою шахматную школу по Интернету, уже его ученики побеждают на многих детских турнирах, несколько лет он консультировал шахматистов КНИТУ-КАИ. В последние годы достиг значительных успехов гроссмейстер из Казани, студент Поволжской академии физкультуры спорта и туризма Артемьев. Успехи шахматистов КНИТУ-КАИ вошли в книгу по истории кафедры физической культуры [3].

Заключение. Развитие интереса к шахматам в России привело к созданию в 2013 году в Казанском национальном исследовательском техническом университете шахматного клуба. Он стал центром притяжения, как студентов, так и сотрудников университета. Стали проводиться регулярные турниры на первенство университета. Шахматы вошли в программы комплексных спартакиад среди институтов, среди филиалов университета, среди первокурсников. Кроме казанских шахматистов в клуб стали приходить студенты из других городов и

республик. Несколько лет в сборную входил студент из Шри Ланки, занимались в клубе студенты из Китая, Казахстана, Непала. В сборную входили студенты из Башкирии, Кировской области, городов Татарстана. Три года лучшим шахматистом становился студент института радиоэлектроники и телекоммуникаций из Кукмора А. Зиганшин. На международных соревнованиях авиационных вузов студенты КНИТУ постоянно занимают призовые места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железных, Ю.К. Физкультурное движение в Казанском авиационном институте 1932-1990 / Ю.К. Железных. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 1999. – 192 с.
2. Нежметдинов, Р.Г. Шахматы: пер. с татарского / Р.Г. Нежметдинов. – Казань: Татарское кн. изд-во, 1985. – 208 с.
3. История формирования и развития кафедры физической культуры и спорта КНИТУ-КАИ: учебное пособие / под ред. Б.А. Акишина, Р.А. Юсупов. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – 180 с.

CHESS IN KNRTU-KAI AND TATARSTAN, HISTORICAL ASPECT

B.A. Akishin, A. Gusev

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

Abstract. The article deals with the development of chess in Tatarstan and at the university, as one of the most massive games in modern Russia. The great role of the leading chess player of Tatarstan R.G. Nezhmetdinov and A.V. Panchenko, who contribute to the widespread introduction of chess in the youth environment of students and the training of leading chess players of the Republic. The history of the development of chess in KNRTU-KAI at various stages of formation is shown. The appearance of a chess club in the structure of the university led to a new round of development of chess at the university.

Key words: development of chess, university, students, history, chess club, Tatarstan, KNRTU-KAI.

МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ О ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Р.Р. Ахматгалиев, И.Е. Коновалов

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные элементы системы «Кроссфит», и популярность в настоящее время. Приведены результаты закрытого анкетирования об идее применения средств системы «Кроссфит» на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: студенты, средства системы Кроссфит, физическая культура

Актуальность. Каждый год система высшего образования России в активном поиске новых эффективных средств и методов организации учебного процесса для всесторонней подготовки студентов к предстоящей в будущем профессиональной деятельности. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузах неоднозначное, в том числе из-за формы их проведения и содержания, поэтому использование процесса физического воспитания, новых инновационных средств, например из системы «Кроссфит» является актуальным.

Система «Кроссфит» представляет собой систему, в процессе физической подготовки, основанной на высокоинтенсивной функциональной тренировке и соревновательный вид спорта, основу которого составляют элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, гиревой спорт, аэробика и других видов спорта [1, 2].

Основные средства в кроссфите базовые многосуставные упражнения, такие как: подтягивания, отжимания, становая тяга и различные виды других тяг и т.д. [3].

С каждым годом кроссфит становится все популярнее, не только за рубежом, но и в России, в том числе среди студентов, обучающихся в различных высших учебных заведениях, при этом их отношение к перспективности использования средств системы «Кроссфита» на занятиях физической культурой, различное.

Цель исследования. Проведение анкетирования студентов для изучения перспективности использования средств системы «Кроссфит» на занятиях физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование проводилось в вузах города Казани, в исследовании приняли участие 100 студентов.

Были разработаны анкета закрытого типа, состоящая из 10 вопросов.

По результатам анкетирования мы получили следующие данные:

– вопрос «Как часто вы посещаете занятия физической культуры?» показал, что из 100 студентов всегда посещают – 45%, 35 % иногда пропускают занятия и 20 % очень редко бывают на занятиях;

– вопрос «Есть ли у Вас ограничения по здоровью?» показал следующие данные, что у 85 % нет ограничений по здоровью, а у остальных 15 % есть незначительные ограничения;

– на вопрос «Знаете ли вы что такое кроссфит?», все опрошенные ответили – да;

– анализ ответа на вопрос «Откуда вы узнали про кроссфит?» показал, что 70 % ответили – в процессе обучения в вузе, узнали в интернете – 20 %, а 10 % не знают, откуда они узнали про кроссфит;

– при ответе на вопрос «Занимались ли вы когда-нибудь кроссфитом?», 63 % ответили, что занимались, 37% никогда не пробовали заниматься кроссфитом;

– на вопрос «Хотели бы вы заниматься кроссфитом?», ответили да – 84 %, 16 % ответили, что не хотят им заниматься;

– на вопрос «Довольны ли вы уровнем развития своих физических качеств?», – 75% респондентов ответили, что не довольны; и 25 % ответили, что довольны;

– на вопрос «Хотели бы вы улучшить свои физические кондиции?», 95 % хотят улучшить свою форму, 5 % не хотят улучшать свои физические качества;

– вопрос «Как вы относитесь к идее использования средств из системы «Кроссфит» на занятиях физической культурой?», показал, что 66 % респондентов относятся положительно, 20 % относятся нейтрально и 14 % негативно;

– при ответе на вопрос «Посещали бы вы занятия по физической культуре, если бы на них применялись средства из системы «Кроссфит»?», 87 % респондентов ответили, что посещали бы, а 13 % ответили, нет.

Анализ полученных данных показал, что 83 % студентов заинтересованы и положительно относятся к идее внедрения средств из системы «Кроссфит» на занятиях физической культурой, и готовы выполнять упражнения из системы «Кроссфит».

Вывод. На основании проведенного исследования, в процессе анкетирования, выявлено, что внедрение средств из системы «Кроссфит», на занятиях элективными курсами по физической культуре и спорту, в дальнейшем может привести к увеличению заинтересованности студентов в посещении занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Богачев, Е.В.* Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. – М.: Олимп, 2013. – 142 с.

2. *Емельянова, Ю.Н.* Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю.Н. Емельянова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М.: ЦСПиМ, 2016. – С. 82 – 88.

3. *Мухамедьяров, Н.Н.* Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие для высших учебных заведений / Н.Н. Мухамедьяров. – Симферополь: КИПУ, 2018. – 248 с.

STUDENTS' OPINION ON THE PROSPECTS OF USING THE «CROSSFIT» SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

R.R. Akhmatgaliev, I.E. Kononov

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the main elements of the «Crossfit» system, and its current popularity. The results of a closed questionnaire about the idea of using the Crossfit system in physical education classes are presented.

Key words: students, Crossfit facilities, physical education.

ФАН – КЛУБЫ И ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА

А.Р. Ахметзянов, А.В. Макейчев

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

Аннотация. В статье ставится задача раскрытия важности спортивной волонтерской деятельности и фан – клубов в структуре организации массовых спортивных студенческих мероприятий КНИТУ-КАИ, отмечаются их функции, а также описываются трудности, связанные с их работой.

Ключевые слова: массовое спортивное мероприятие, волонтерская деятельность, фан – клуб.

Учебный процесс по физической культуре в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева состоит не только из сдачи спортивных нормативов и зачетов в конце семестра, параллельно со всем этим проводятся спортивные мероприятия различного масштаба, организацией которых занимается студенческий спортивный клуб (ССК) университета «КАИ-ЗИЛАНТ». Однако организовать массовое спортивное мероприятие не очень просто. Вот здесь-то и не обходится без волонтерской помощи студентов, готовых с полной самоотдачей вовлечься в работу.

Помочь обустроить площадку, повесить баннеры, флажки, расставить знаки и барьеры, привести в порядок спортивный инвентарь – все это не может обойтись без помощи волонтеров. Можно сказать, что без содействия волонтеров организация массовых спортивных мероприятий и вовсе невозможна. А таких мероприятий может быть много. К примеру, в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева ежегодно проводится около семидесяти мероприятий, и на каждом привлекается от пятнадцати до тридцати волонтеров, а на особо крупных мероприятиях число волонтеров может достигнуть пятидесяти, а то и больше. Поэтому трудно переоценить значение волонтеров во всем этом деле.

ССК ежегодно проводит набор в ряды спортивных волонтеров, куда может попасть любой желающий. Набор проводится в самом начале учебного года, когда спортивные организаторы факультетов и менеджеры спортивного клуба оповещают об этом всех первокурсников. Однако стать частью большой команды волонтеров можно в любой момент, надо лишь найти в своем графике время прийти в ССК «КАИ-ЗИЛАНТ».

Говоря о трудностях работы с волонтерами, можно выделить основную – человеческий фактор. Ведь никто не может гарантировать, что за день до мероприятия волонтер не заболеет, что ему не поставят важное учебное занятие, срочно не вызовут домой или на работу. По итогу работа ведется с тем, что есть. Это случается не так часто. Бывает и так, что элементарно не хватает людей, вследствие чего приходится больше работать тем ребятам, кто вызвался помочь.

Однако несмотря на то, что волонтерская деятельность – это деятельность исключительно добровольная и безвозмездная, спортивные волонтеры получают и некоторые бонусы. Например, в ССК «КАИ-ЗИЛАНТ» волонтеры, активно участвуя в работе клуба, получают бесплатные талоны на питание и разного рода спортивную атрибутику с логотипом спортив-

ного клуба, так что работать становится не только интересно, но и приятно. А очень активным ребятам даже предоставляется возможность получить зачет по физической культуре через ССК.

Параллельно с волонтерской деятельностью идет работа фан-клубов. Предназначение фан-клубов в том, чтобы оказывать эмоциональную поддержку команде своего университета на соревнованиях, а также присутствовать на спортивных мероприятиях различного масштаба, заряжая позитивом как участников, так и зрителей. Это подразделение имеет значение не менее важное, чем волонтерская деятельность. Именно благодаря поддержке со стороны команда, вышедшая на поле соревнований, чувствует себя уверенно и настроена на победу.

Фан-клуб КНИТУ-КАИ образовался в 2018-м году и с тех пор это направление активно развивается. Каждый год в фан-клуб проводится набор, порядка ста человек в год (для сравнения – в фан-клуб КГЭУ вступает порядка пятидесяти – семидесяти человек в год), однако к концу года из этого количества остается всего десять – пятнадцать человек. И это неудивительно. Многие первокурсники, еще не определившись, куда податься, пробуют себя везде и во всем. Найдя то самое, что им действительно нравится, они постепенно выходят из прежних кружков и клубов.

Структура фан-клуба КНИТУ-КАИ состоит из руководителя и актива, который составляют надежные студенты, помощники руководителя, иными словами, те, кто спустя год нахождения в фан-клубе нашли себя в нем. Актив фан-клуба обычно присутствует на всех мероприятиях университета, однако не стоит думать, что на этом все ограничивается. Фан-клуб КНИТУ-КАИ активно поддерживает все казанские клубы, а также ездит с ними на матчи в другие города.

Если говорить об организации, то здесь не обходится без ряда трудностей. Совпадение нескольких лиг в один день (вследствие чего на день может пройти несколько матчей, каждый из которых надо посетить), недобор людей из-за загруженности студентов учебными занятиями и т.д. Возможно и так, что студент просто теряет мотивацию. Поэтому важно мотивировать ребят ходить на все матчи, поддерживать в них искру, и основной мотивацией является, конечно же, желание поддержать свою команду, заряжать всех вокруг энергией и позитивом. Также не стоит забывать про бесплатные билеты на матчи и атрибутику фан-клуба с логотипом университета, которые выдаются всем участникам, и также вносят свой вклад.

Однако только лишь криками нельзя добиться хорошей поддержки. Фан-клуб КНИТУ-КАИ имеет в своем инвентаре барабан, которым на матчах отбиваются стройные четкие звуки, усиливающие эффект общей поддержки. Благодаря этому начинает ощущаться сила присутствия фан-клуба на поле, что положительно влияет на общий настрой команды. Крики в унисон, удары барабана, успех команды.

Фан-клубы и волонтерская деятельность являются важными направлениями в структуре организации спортивного досуга студентов. Ни одно спортивное мероприятие не обходится без участия этих подразделений. Более того, такие подразделения надо поддерживать, финансировать и развивать, расширяя их возможности и выводя на новые уровни. Ведь массовый студенческий спорт не стоит на месте, а значит, не стоит на месте и уровень организации спортивных мероприятий, влекущий за собой необходимость развития спортивной волонтерской деятельности и фан-клубов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивное волонтерство как одна из важных составляющих проведения спортивных состязаний международного уровня / Я.С. Тихоновская, Т.А. Мартиросова, К.М. Евсюкова // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 48 – 55.

2. Организация и формы спортивных мероприятий, как средство массового приобщения всех слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом / Е.Г. Ермакова, В.М. Паршакова, К.А. Романова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 3. – С. 74 – 76.

3. Морозова, Л.В. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи / Л.В. Морозова, О.Г. Морозов // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2017. – С. 8 – 11. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/> (дата обращения: 30.09.2020).

FAN CLUBS AND VOLUNTEER ACTIVITIES IN THE STRUCTURE OF THE ORGANIZATION OF SPORTS LEISURE FOR STUDENTS OF KNRTU-KAI NAMED AFTER A.N. TUPOLEVA

A.R. Akhmetzyanov, A.V. Makeichev

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. The article aims to reveal the importance of sports volunteer activities and fan clubs in the structure of organizing mass sports student events of KNITU – KAI, notes their functions, and describes the difficulties associated with their work.

Key words: mass sports event, volunteer activity, fan club.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

М.В. Бахматова¹, Т.Н. Петрова¹, В.К. Таланцева²

(¹Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета, Чебоксары, Россия; ²Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары, Россия)

Аннотация. В данной статье приведены результаты тестирования с целью выявления уровня теоретико-методической готовности обучающихся вуза к проведению подвижных игр. А также приведен педагогический опыт повышения данной стороны подготовки для улучшения качества самостоятельных занятий и организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий с населением обучающимися.

Ключевые слова: вуз, обучающиеся, физическая культура и спорт, подвижные игры.

Введение. В современном мире значительное внимание уделяется проблеме здоровья подрастающего поколения, их физической культуре и навыкам ведения здорового образа жизни. В связи с этим особую актуальность приобретает формирование готовности каждого член общества к проведению самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Средством для частичного решения данной проблемы могут стать подвижные игры. Они состоят из элементарных естественных двигательных актов. Известно, что еще с древнейших времен подвижные игры считались одними из самых эффективных средств развития двигательных качеств, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности [0].

В данное время подвижные игры входят в перечень физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Они рекомендуются комплексной программой по физической культуре и спорту в качестве обязательных средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями [0]. Однако необходимо указать, что не все занимающиеся владеют методикой проведения подвижных игр. В этом случае на первоначальном этапе процессом физического воспитания с использованием подвижных игр руководит преподаватель. В дальнейшем подключаются обучающиеся.

В рабочих программах по «Прикладной физической культуре и спорту (элективная дисциплина)», «Элективной дисциплине по физической культуре и спорту» по всем направлениям подготовки бакалавров Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета основной задачей дисциплины является «...вооружение обучающихся комплексом знаний, умений и навыков для успешного проведения занятий по различным видам спорта и использования **элементов игры** в различных формах физического воспитания с различным контингентом занимающихся». В рабочей программе по «Физической культуре и спорту» одной из задач является «создание **основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности** в целях последующих жизненных и профессиональных достижений».

Таким образом, можно сказать, что бакалавры в процессе обучения должны овладеть умениями и навыками к организации не только самостоятельных занятий, но и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением [0].

В связи с этим мы поставили перед собой цель выявить уровень теоретико-методической подготовленности обучающихся к проведению подвижных игр.

Методика проведения. Для достижения поставленной цели нами было проведено тестирование обучающихся 2 курса Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета в количестве 41 человека на предмет теоретико-методической подготовленности к проведению подвижных игр. Для этого нами было разработано тестовое задание, состоящее из 7 вопросов 1 и 2 уровней сложности (рис. 1).

Тестовое задание
для определения готовности обучающихся к проведению подвижных игр

1. «Подвижной» называется игра (выбрать один вариант ответа):
 - построенная на движениях;
 - с четкими правилами;
 - оба перечисленных условия присутствуют в определении.
2. В педагогической практике выделяют следующие виды подвижных игр (выбрать один вариант ответа):
 - коллективные и спортивные;
 - коллективные и индивидуальные;
 - индивидуальные и подвижные.
3. В ходе подвижных игр решаются следующие общепедагогические задачи (выбрать один вариант ответа):
 - образовательные, воспитательные и оздоровительные;
 - образовательные, нравственные и гигиенические;
 - воспитательные, образовательные и физкультурные.
4. Какие принципы дидактики необходимо соблюдать при проведении игр (перечислить) _____
5. Сколько человек может участвовать в подвижной игре? (выбрать один вариант ответа):
 - от 3 до 300 человек;
 - от 3 до 10 человек;
 - от 3 до 20 человек.
6. Расположите в правильной последовательности объяснение игры:

Объяснение	Правильное расположение
Название игры	
Ход игры	
Цель игры	
Роли играющих	
Правила игры	
7. Приведите три варианта формирования команд при проведении командных видов подвижных игр

Рис. 1. Вариант тестового задания

Результаты исследования и их анализ. Таким образом, как показало наше исследование, большинство обучающихся имеют низкий уровень теоретико-методической подготовленности в вопросах проведения подвижных игр и не готовы к проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием подвижных игр (таблица).

Таблица

Результаты тестирования теоретико-методической готовности обучающихся к проведению подвижных игр

№	Количество ответов, %	
	правильных	неправильных
1	19,5	80,5
2	87,8	12,2
3	42,3	57,7
4	100	0
5	7,3	92,7
6	0	100
7	0	100

Проведенное исследование побудило организовать учебные занятия по физической культуре и спорту таким образом, чтобы обучающиеся могли получать методические знания и навыки по подбору и проведению подвижных игр с различным контингентом занимающихся – составление карточки игры (подбор игры с учетом медицинской группы для занятий по физической культуре занимающихся, учет материальной базы, учет времени дня и года и т.д.) и проведение игры со своей учебной группой, а также с членами семьи (фото и видеоотчет).

Определение изменений уровня теоретико-методической подготовленности обучающихся к проведению подвижных игр после внедрения целенаправленных мероприятий является целью нашей дальнейшей научной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *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://science-education.ru/ru/article/view?id=21710> (дата обращения: 06.10.2020).

2. *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.

3. *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, 30-31 января 2019 года). – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 233 – 236.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS TO CONDUCT OUTDOOR GAMES

Bakhmatova M.V.¹, Petrova T.N.¹, Talantseva V.K.²

(¹Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University, Cheboksary, Russia;² Chuvash state agrarian University, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article presents the results of testing to identify the level of theoretical and methodological readiness of University students to conduct outdoor games. It also provides pedagogical experience in improving this aspect of training to improve the quality of independent classes and organizing and conducting sports events with the population of students.

Key words: University, students, physical culture and sports, outdoor games.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Т.А. Беспалова, В.Е. Ильин

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

Аннотация: статья посвящена изучению динамики скоростно-силовой подготовленности студентов, входящих в состав сборной команды СГУ по волейболу и занимающихся волейболом в рамках учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое мастерство». Установлено, что занятия волейболом сопровождались улучшением специальной физической подготовленности студентов, однако у студентов сборной команды СГУ по волейболу результаты были лучше.

Ключевые слова: студенты, скоростно-силовой подготовленность, волейбол.

Волейбол – спортивная игра, которая широко используется как средство физического воспитания совершенствования населения. Спортивные игры, в частности волейбол, имеют широкое распространение среди населения, а также представлены в программе по физической культуре в высших учебных заведениях [2].

Исследование особенностей динамики скоростно-силовых качеств было проведено у 28 студентов-волейболистов 18-22 лет, обучающихся в СГУ им. Н.Г. Чернышевского на разных курсах. Студенты-волейболисты, принявшие участие в исследовании, в зависимости от принадлежности у спортивной команде, были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Студенты экспериментальной группы – 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. Студенты контрольной группы (14 юношей) – студенты института физической культуры и спорта, занимающиеся волейболом, в рамках учебной дисциплины «Повышение педагогического мастерства» и не имеющие спортивных разрядов.

Тренировочный режим контрольной и экспериментальной группы имел существенные различия. Тренировочный режим юношей экспериментальной группы заключался в проведении тренировочных занятий 2 раза в неделю по 1,5 часа. Юноши контрольной группы занимались волейболом по 2 часа 1 раз в неделю.

В качестве контрольного испытания были использованы тесты для оценки специальной физической подготовленности волейболистов предложенные А.В. Беляевым: на прыгучесть, на быстроту или тест 9-3-6-3-9 м, для оценки силы ног в относительно медленных движениях, для оценки силы мышц рук в сравнительно медленных движениях, для оценки силы мышц брюшного пресса и спины.

На начальном этапе исследования величина большинства изучаемых показателей спортсменов существенно различалась. Студенты контрольной группы выполняли специфичные скоростно-силовые тестовые задания хуже студентов экспериментальной группы (табл. 1, 2). Согласно результатам тестирования уровень скоростно-силовой подготовленности студентов контрольной группы соответствуют уровню «ниже среднего» (по А.В. Беляеву). Обраща-

ет на себя внимания значительный разброс результатов тестовых показателей в вариационном ряду (показатель $\pm m$), что указывает на неоднородность физической подготовленности студентов контрольной группы. Это объясняется тем, что студенты контрольной группы не были привлечены к специализированным занятиям в секции волейбола в период обучения в школе.

В экспериментальной группе имеют место достаточно однородные значения показателей физической подготовленности, что связано не только с однородными морфологическими особенностями игроков, но и с регулярными занятиями волейболом, а также развитием спортивно значимых физических качеств.

В экспериментальной группе результаты выполнения упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств волейболистов, в большинстве случаев соответствуют среднему уровню, согласно общепринятой градации (по А.В. Беляеву).

В конце периода исследования установлено различия выполнения контрольных упражнений в группах, по сравнению с началом исследования, а также между группами. Между большинством показателей полученных при проведении тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов контрольной и экспериментальной групп существуют достоверно значимые различия.

Волейболисты обеих опытных групп за обозначенный выше период наблюдения продемонстрировали улучшение результатов тестовых заданий, однако не во всех случаях прирост показателей имеет статистически достоверный характер.

Таблица 1

Динамика показателей развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов контрольной группы

Название теста	Контрольная группа, $M \pm m$	Экспериментальная группа, $M \pm m$	Динамика, %	Достоверность, p
	Исследования			
	начало	конец		
Тройной прыжок в длину с места, см	618,3 \pm 16,9	635,6 \pm 16,75	2,1	>0,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	205,0 \pm 11,53	217,0 \pm 13,22	5,8	>0,5
Высота подскока, см	38,4 \pm 2,74	42,4 \pm 1,52	10,4	>0,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 10 с.	6,49 \pm 1,28	7,31 \pm 0,77	12,6	>0,01
Подтягивания на перекладине, кол-во, кол-во раз за 10 с.	6,1 \pm 0,43	6,45 \pm 0,61	5,7	>0,5
Приседания за 20 с	13,5 \pm 0,85	14,8 \pm 0,74	9,6	>0,01
Выпрыгивания за 20 с	15,5 \pm 0,71	16,5 \pm 0,76	6,4	>0,5
Подъем туловища из седа, кол-во раз за 10 с	5,61 \pm 0,46	6,43 \pm 0,65	14,6	>0,01
Бег «9-3-6-3-9» м, с	7,73 \pm 0,48	7,35 \pm 0,65	5,2	>0,5

В контрольной группе за весь период наблюдений наметилась тенденция к улучшению выполнения тестовых показателей: «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с.», «приседания за 20 с.», «подъем туловища из седа, кол-во раз за 10 с.».

Представленные данные свидетельствуют о увеличении высоты подскока в экспериментальной группе ($p < 0,01$) и количество приседаний, выполняемых за 20 с ($p < 0,01$). Динамика других результатов тестирования в экспериментальной группе существенных изменений не претерпела, что возможно, связано с достаточно высокой степенью тренированности спортсменов экспериментальной группы.

**Динамика показателей развития специальных скоростно-силовых качеств
волейболистов экспериментальной группы**

Название теста	Контрольная группа, М ± m	Экспериментальная группа, М ± m	Динамика, %	Достоверность, р
	Исследования			
	начало	конец		
Тройной прыжок в длину с места, см	664,3 ± 7,4	688,3 ± 6,5	3,6	> 0,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	238 ± 4,42	244 ± 3,02	2,5	> 0,5
Высота подскока, см	59,6 ± 0,28	67,2 ± 0,24	12,8	< 0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 10 с.	8,0 ± 0,12	8,03 ± 0,16	0,4	> 0,5
Подтягивания на перекладине, кол-во, кол-во раз за 10 с.	7,4 ± 0,18	7,52 ± 0,18	1,6	> 0,5
Приседания за 20 с	17,5 ± 0,51	18,9 ± 0,65	8,0	< 0,01
Выпрыгивания за 20 с	19,5 ± 0,86	20,6 ± 0,54	5,6	> 0,5
Подъем туловища из седа, кол-во раз за 10 с	8,2 ± 0,53	8,9 ± 0,33	8,5	> 0,5
Бег «9-3-6-3-9» м, с	8,52 ± 0,25	8,32 ± 0,12	2,4	> 0,5

Таким образом, занятия волейболом сопровождались улучшением специальной физической подготовленности студентов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Занятия спортом, в том числе и волейболом – очень эффективное средство укрепления здоровья [1]. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Павленкович, С.С.* Мониторинг физической подготовленности студентов колледжа как основа комплекса ГТО // Эффекты внедрения ВФСК ГТО Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 119 – 122.

2. *Шпитальная, Е.Н.* Прикладная физическая подготовка – основа профессиональной деятельности студентов высшей школы // Современное культурно-образовательное пространство гуманитарных и социальных наук Сборник материалов VIII международной научной конференции. – Саратов, 2020. – С. 540 – 548.

DYNAMICS OF SPEED AND POWER QUALITIES OF VOLLEYBALL STUDENTS

T.A.Bespalov, V.E. Ilyin

(Saratov state University, Saratov, Russia)

Abstract: The article is devoted to the study of the dynamics of speed-strength readiness of students who are part of the SSU national volleyball team and go in for volleyball within the framework of the discipline «Professional and pedagogical skills». It was found that volleyball lessons were accompanied by the improvement of special physical fitness of students, however, the students of the SSU national volleyball team had better results.

Key words: students, speed-strength readiness, volleyball.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС ОДАРЕННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Борисова, Л.Н. Рогалева

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной работе рассмотрены личностные ресурсы спортсменов, жизнестойкость, особенности ее формирования и влияние развития жизнестойкости на спортивный успех и личную эффективность спортсменов. Также в статье были проанализированы результаты исследования особенностей жизнестойкости у одаренных спортсменов и способов ее формирования.

Ключевые слова: жизнестойкость, спорт, одаренные спортсмены.

Жизнестойкость, составляющая личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, наиболее необходима в условиях постоянного воздействия стресса. Именно такой средой можно считать спортивную деятельность. Ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость – способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, продолжая эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию [3].

Цель исследования – изучить особенности жизнестойкости у одаренных подростков 16-17 лет и пути ее формирования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе структурного подразделения ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» Специализированного учебно-научного центра (СУНЦ УрФУ) г. Екатеринбурга. В исследовании участвовали 12 одаренных десятиклассников (16-17 лет): 2 ученика физико-математического класса, 3 ученика химико-биологического класса, 1 ученик физико-химического класса, 2 ученика математико-экономического класса, 2 ученика физико-технического класса, 1 ученик социально-гуманитарного класса и 1 ученик гуманитарного класса, а также 5 педагогов (23-56 лет): биология, география, обществознание, химия и физика. В качестве второй экспериментальной базы исследования было выбрано училище олимпийского резерва № 1 г. Екатеринбурга. В исследовании участвовали 12 юных спортсменов (16-17 лет): из них 8 баскетболистов, 4 легкоатлета.

Методы исследования. Эмпирические методы: «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова); тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»; количественный и качественный анализ результатов, математическая статистика (непарный t-критерий Стьюдента).

Результаты исследования и их обсуждение. Одаренным подросткам-не спортсменам, подросткам-спортсменам и педагогам было предложено заполнить «Тест-опросник жизнестойкости», разработанный Сальваторе Мадди. В результате математической обработки данных были получены данные о способности противостоять стрессовым ситуациям. Исходя из полученных данных, можно сказать, что по основному критерию «Жизнестойкость» максимальный средний показатель выявлен у педагогов – 109,4. Это объясняется сформированностью личности педагогов, устоявшемся мировоззрением, мировосприятием и самовосприятием. Жизнестойкость личности педагога во многом связана со способностью регулировать свое эмоциональное состояние.

Исходя из критерия «Принятие риска» – 26,2, который также лидирует среди критериев одаренных подростков и подростков-спортсменов, именно педагоги готовы обдуманно принимать сложные решения, не поддаваясь стрессу, импульсам, готовы взаимодействовать с непростыми учениками и удовлетворять научные интересы учеников.

Также результаты исследования показывают, что уровень развития жизнестойкости у женщин-тренеров и мужчин-тренеров имеет различия: у мужчин уровень жизнестойкости выше, чем у женщин. Авторы исследования связывают эту разницу с тем, что мужчины более вовлечены в профессиональную деятельность, ориентированы на поиск и желание найти для себя смысл жизни и интерес к выполняемой деятельности. В то же время данные, полученные по t-критерию Стьюдента, не выявили достоверных различий по показателю вовлеченности у женщин и мужчин, работающих тренерами.

Уровень контроля у большинства мужчин высокий, контроль в данном случае является показателем убежденности в том, что борьба может повлиять на дальнейший результат деятельности. В то же время женщины-тренеры имеют достаточно выраженный средний и даже низкий уровень контроля.

По шкале «принятие риска» было выявлено, что высокий уровень принятия риска отмечается у мужчин-тренеров в 100 % случаев, а у женщин 66,7 %.

Согласно же результатам одаренных подростков и подростков-спортсменов видно, что по шкале «вовлеченность» у подростков, не занимающихся спортом, 38,6, в то время как у подростков-спортсменов – 39,5. Это говорит о том, что интерес и насыщенность жизни спортсмены оценивают выше. По шкале «контроль» у подростков-спортсменов показатель также незначительно выше, чем у одаренных подростков, и составляют 35,5 и 34,3. Это говорит о более высоком уровне уверенности спортсменов в собственных действиях и оправданность своих поступков. Они способны контролировать происходящие с ними события [1]. Относительно показателей по шкале «принятие риска» ситуация несколько изменилась: у спортсменов он составляет 20,2, а у одаренных подростков – 20,3. Это свидетельствует о том, что в данной ситуации не занятия спортом вырабатывают готовность принимать успех или неуспех как новый опыт, а учебная нагрузка.

Также стоит обратить внимание на профиль класса у одаренных подростков не спортсменов. Максимальные значения жизнестойкости наблюдаются у направлений: химико-биологический (113), математико-экономический (109). Минимальные значения химико-биологического класса – 103, математико-экономического – 100. Самые минимальные значения у классов: физико-математический (74) и физико-технический класс (60).

Относительно вида спорта у подростков-спортсменов, максимальный показатель жизнестойкости наблюдается у баскетболиста – 118, самый минимальный у легкоатлета – 62. При этом самый минимальный показатель среди баскетболистов – 82, а максимальный показатель среди легкоатлетов – 106.

Таким образом, исследование доказывает, что под влиянием занятий спортом в большей степени за счет развития контроля и вовлеченности у подростков-спортсменов уровень жизнестойкости выше, чем у одаренных подростков-не спортсменов, и составляет 95,2, что выше среднего уровня, а у одаренных подростков-не спортсменов – 93,3, что также выше среднего уровня. Однако по перечисленным компонентам (в частности, «контроль» и «вовлеченность») подростки-спортсмены все же лидируют. Результаты исследований влияния занятий спортом на формирование жизнестойкости у подростков 16-17 лет, основанных на тестировании по методике С. Мадди и персональном опросе подростков-спортсменов и не спортсменов, позволяют говорить, что занятия спортом оказывают влияние на формирование жизнестойкости уже в школьном возрасте [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ананьев, Б.Г.* Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с.
2. *Рогалева, Л.Н.* Жизнестойкость как личностный ресурс спортсменов / Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин, Т.А. Фассахова, Д.К. Геворкян // Матер. VIII Межд. Конгресса «Спорт. Человек. Здоровье» СПбГУ. – СПб., 2017. – С. 225 – 227.
3. *Maddi, S.R.* Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – № 1. – Pp. 160 – 168.

VITALITY AS A RESOURCE OF GIFTED YOUNG ATHLETES

A.A. Borisova, L.N. Rogaleva

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This work views personal resources of athletes, vitality, the features of its formation and the impact of vitality development on sports success and personal efficiency of athletes. Also, the article analyzes the results of the study on the features of gifted athletes' vitality and methods of its formation.

Key words: vitality, sport, gifted athletes.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЯЧОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Бумагина, Е.Н. Алексеева

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается роль подвижных игр с мячом в овладении движениями, воспитании двигательных качеств, физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста. Авторы разработали и представили методику развития двигательных качеств путем применения подвижных игр с мячом в физическом воспитании младших школьников.

Ключевые слова: подвижные игры с мячом; двигательные качества; дети младшего школьного возраста.

В результате малоподвижного образа жизни у школьников возникает много нарушений в состоянии здоровья. Специалисты утверждают, что с каждым новым поколением все ниже становится уровень жизненной стойкости и защитных сил организма. У значительного количества обучающихся выявлены патологические состояния, отмечается плохое самочувствие и отставание в физиологическом формировании.

Движение является одной из основных биологических потребностей детей и подростков. Одним из наиболее доступных средств можно считать подвижные игры [5, с. 145]. Подвижные игры представляют собой фундамент, на котором образуются двигательные умения, навыки, развиваются физические качества и формируется гармонически развитая личность ребенка [1, с. 38].

Постоянная и быстрая смена деятельности, напряжение мышц и расслабление, проявляемые в игре, вызывают у школьников сильные эмоции, удовольствие, независимо от результатов игры [2, с. 39].

Командные игры формируют у детей чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи, показывают взаимоотношения детей, проявление их индивидуальных особенностей [3, с. 40].

Не случайно младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии физических качеств, ведь именно в этом возрасте самая высокая двигательная активность человека.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития физических качеств, а одним из действенных средств являются подвижные игры с мячом.

Подвижные игры с мячом бесценны для физического, интеллектуального и эмоционального развития детей младшего школьного возраста. Игры с мячом способствуют развитию таких физических качеств как ловкость, меткость, сила, координация, а также развитию психических способностей, таких как глазомер, смекалка [4].

Влияние подвижных игр на организм детей и развитие двигательных способностей изучали многие специалисты в области физической культуры: П.Ф. Лесгафт, Л.Д. Назаренко, В.Ф. Стрельченко, Т.А. Швалева, Ю.Г. Коджаспиров, Ю.А. Мельников, Н.Н. Лосева и др.

Целью нашего исследования являлось разработка методики применения подвижных игр с мячом для развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста на

занятиях физической культуры. Проанализировав методическую литературу, мы разработали методику проведения занятий для обучающихся 2 класса, с применением подвижных игр с мячом, с направленным развитием двигательных способностей.

Подготовительная часть занятия включала разминку: ходьба, легкий бег; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения, подвижные игры с мячом. В основной части занятий выполнялись упражнения, направленные на решение задач урока, с обязательным использованием подвижных игр с мячом. В основной части урока обучающиеся выполняли задания по развитию навыка овладения мячом, развитию двигательных способностей путем использования подвижных игр, игровых заданий и упражнений с мячом. В заключительной части выполнялись упражнения на осанку, восстановление дыхания и растяжение мышц, игры на внимание.

Методически правильно организованный процесс обучения подвижным играм будет способствовать воспитанию двигательных качеств, гармоничному всестороннему развитию и воспитанию учеников [6, с. 28].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Галушко, А.В.* Организация игры во внеклассной работе по физической культуре, как способ повышения физического развития студентов / А.В. Галушко // Достижения науки и образования. – 2016. – № 11 (12). – С. 38 – 40.

2. *Кудрявцев, М.Д.* Игровая форма урока в начальной школе / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Швалева // Физическая культура в школе, 2010. – № 4. – С. 39 – 43.

3. *Осокина, Т.И.* Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. – Изд. 2-2, доп. – М.: «Просвещение», 1971. – 159 с.

4. Развитие физических качеств посредством игры с мячом в старшем дошкольном возрасте. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/RQTVn> (дата обращения 15.10.2020).

5. *Светов, А.А.* Физическая культура в семье / А.А. Светов, Н. Школьникова. – Изд 3-е, перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 368 с.

6. *Сирус, П.З.* Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирус, П.М. Гайдарская, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 103 с.

THE APPLICATION OF MOVING BALL GAMES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS

M.A. Bumagina, E.N. Alekseeva

*(The branch of the state educational government-financed institution
of higher education «State teacher's institute of Stavropol» in Essentuki, Russia)*

Abstract. This article examines the role of outdoor games with a ball in mastering movements, developing motor skills, physical, intellectual and emotional development of children of primary school age. The authors developed and presented a methodology for the development of motor qualities through the use of outdoor games with a ball in the physical education of primary schoolchildren.

Key words. Outdoor games with a ball; motor qualities; children of primary school age.

О МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ К ДИСТАНЦИОННОМУ ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

В.И. Вишневский, В.Л. Щербакова, Е.Н. Платонова

(Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ), Москва, Россия)

Аннотация. Одним из важнейших методических подходов к дистанционному проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» являются вопросы самоконтроля студентов за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, учет особенностей индивидуального физического состояния и физической подготовленности, соответствие физических нагрузок уровню готовности организма. Двигательная активность должна быть в пределах оптимальных величин, т.к. нарушение принципа оптимальной физической нагрузки может повлечь за собой целый ряд негативных последствий. Методами самоконтроля могут быть результаты функциональной пробы с 20-ю приседаниями (проба Мартинэ), показывающие адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также результаты учета и анализа уровня физического состояния студентов по 11 показателям.

Ключевые слова: учебная дисциплина «Физическая культура», дистанционное обучение, функциональная проба Мартинэ, учет и анализ уровня физического состояния студентов.

В связи с распространением в настоящее время по всему миру пандемии особенно актуальными являются вопросы здоровья и связанные с ними проблемы двигательной активности, которым, по мнению известных медиков, телеведущих А.Мясникова, Е.Комаровского должно уделяться особое внимание в условиях самоизоляции. По их мнению, отсутствие двигательной активности негативно влияет на общее не только физическое, но и психоэмоциональное состояние человека.

Понимание этой необходимости нашло отражение и в интернет пространстве в виде огромного количества видеороликов мини тренировок и рекомендаций знаменитых профессиональных спортсменов, которые выполняются в домашних условиях.

Такие наработки совместно с опытом преподавателей вузов целесообразно использовать при дистанционном проведении занятий среди студентов по физическому воспитанию в вузе. При этом, одним из важнейших методических подходов к дистанционному образованию по данной дисциплине являются вопросы самоконтроля студентов за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС), учет особенностей индивидуального физического состояния и физической подготовленности, соответствие физических нагрузок уровню готовности организма. Необходимо стремиться к тому, чтобы двигательная активность была в пределах оптимальных величин, т.к. нарушение принципа оптимальной физической нагрузки может повлечь за собой целый ряд негативных последствий.

Обеспокоенность данными вопросами связана с результатами функциональной пробы с 20-ю приседаниями (проба Мартинэ), проведенной среди студентов 1-3 курсов МАДИ основной медицинской группы, и показывающей адаптивные возможности ССС студентов к

физической нагрузке [1]. По результатам тестирования у трети студентов зафиксирован повышенный пульс в покое – 14-16 ударов за 10 сек., что выше общепризнанного уровня пульса здорового человека 60 – 80 ударов в минуту. Это намного выше пульса тех, кто выполняет ежедневные физкультурные упражнения, регулярно занимается физкультурой и у которых пульс в покое понижается до 55 ударов в минуту. У трети студентов пульс после нагрузки восстановился до исходного на 3 минуте, что демонстрирует только удовлетворительную приспособляемость организма к нагрузке (рис. 1).

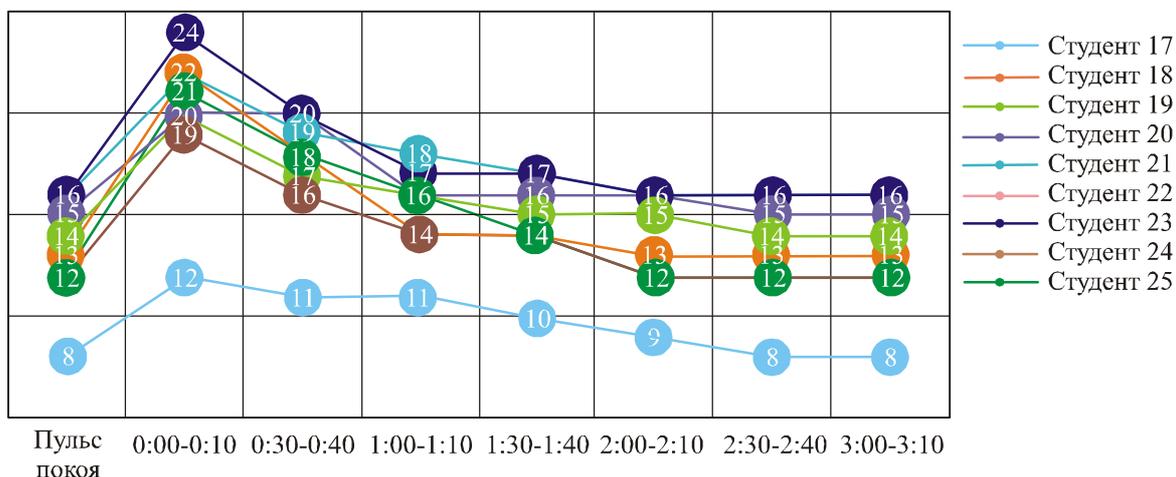


Рис. 1. Восстановление значений частоты пульса на 2 минуте свидетельствует о хорошей приспособляемости ССС к физической нагрузке, на 1 минуте – об отличной

Полное распределение всех студентов исследуемых студентов МАДИ по времени восстановления пульса после нагрузки представлено на рис. 2.

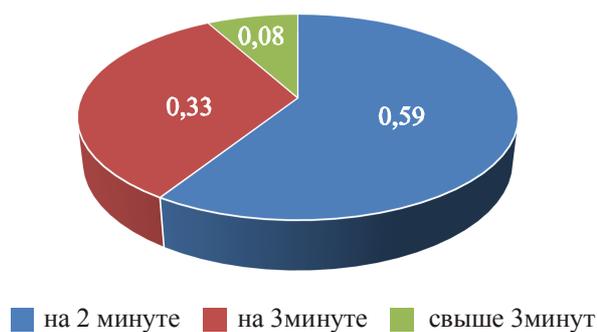


Рис. 2. Восстановление пульса у студентов после нагрузки

Из представленной диаграммы видно, что у большинства студентов хороший и удовлетворительный уровень тренированности. Однако у 8 % восстановление пульса после нагрузки свыше 3 минут, что указывает на крайне низкий уровень приспособляемости к нагрузке и низкий уровень тренированности. Обращает внимание, что ни у кого из исследованных студентов пульс не восстановился после нагрузки на первой минуте, следовательно, никто не имеет отличную приспособляемость ССС к физической нагрузке и отличный уровень тренированности.

Полученные данные в целом подтверждаются и многолетними ежегодными исследованиями уровня физического состояния студентов, проводимой кафедрой физвоспитания МАДИ по результатам экспресс диагностики 11 показателей (возраст, масса тела, артериальное давление крови, пульс в покое, общая выносливость, восстанавливаемость пульса, гибкость, быстрота, динамическая сила, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость). Такая экспресс оценка также может быть эффективным методом самоконтроля студентов не только за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, но и анализом текущего индивидуального физического состояния и физической подготовленности.

Выводы. Контроль и самоконтроль за функциональным состоянием студентов является одним из важнейших методических подходов к дистанционному образованию по дисциплине «Физическая культура». Наиболее доступными является метод функциональной пробы с 20-ю приседаниями (проба Мартинэ), показывающий адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также система учета и анализа уровня физического состояния студентов по 11 показателям. (На кафедре физического воспитания МАДИ разработана автоматизированная система оценки этих показателей у студентов). Результаты этих проб должны быть ориентиром при двигательной (физкультурно-спортивной) активности студентов, при планировании построения индивидуальных занятий физкультурой и оценке эффективности разработанных индивидуальных тренировочных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вишневецкий, В.И.* Оптимизация двигательной (физкультурно-спортивной) активности студентов / В.И. Вишневецкий, В.Л. Щербаклова, Е.Н. Платонова // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – 2020. – № 2(24).

ON METHODOLOGICAL APPROACHES TO DISTANCE LEARNING OF CLASSES ON THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE» AT THE UNIVERSITY

V.I. Vishnevskiy, V.L. Scherbakova, E.N. Platonova

*(Moscow automobile and road construction state technical university (MADI),
Moscow, Russia)*

Abstract. One of the most important methodological approaches to distance learning in the discipline «Physical culture» is the questions of self-control of students over the functional state of the cardiovascular system, taking into account the characteristics of individual physical condition and physical fitness, the correspondence of physical activity to the level of readiness of the organism. Motor activity should be within optimal values, because violation of the principle of optimal physical activity can entail a number of negative consequences. Self-control methods can be the results of a functional test with 20 squats (Martine's test), showing the adaptive capabilities of the cardiovascular system to physical activity, as well as the results of recording and analyzing the level of students' physical condition by 11 indicators.

Key words: academic discipline «Physical culture», distance learning, functional test Martine, registration and analysis of the level of physical condition of students.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Н.П. Вишнякова, А.Г. Коваленко, Г.О. Неклюдов

*(Казахский автомобильно-дорожный институт им. Л.Б. Гончарова,
Алматинский автомобильно-дорожный колледж, Алматы, Казахстан)*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации занятий по физической культуре в дистанционном формате.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, студенты.

В соответствии с законом об образовании РК, каждый студент имеет возможность получения полноценного качественного образования независимо от формы обучения. В условиях, когда образовательный процесс не может быть организован в обычном формате, он может быть организован в дистанционном формате.

Дистанционное обучение – целенаправленно организованный и согласованный во времени и пространстве процесс взаимодействия педагогических работников и обучающихся между собой и со средствами обучения с использованием педагогических, а также информационных и телекоммуникационных технологий.

При переходе обучения на формат дистанционного, обучение осуществляется в рамках утвержденной рабочей учебной программы дисциплины (силлабуса).

Для организации учебного процесса допускается использование различных моделей дистанционного обучения: синхронное или асинхронное обучение, смешанная форма обучения. Выбор модели обучения может быть индивидуальным для каждого вуза и зависит от технических возможностей образовательной организации и санитарно-эпидемиологической ситуации в регионе. В регионах РК, где санитарно-эпидемиологическая обстановка позволяет можно организовать занятия по модели Blended Learning (смешанная форма обучения). Количественное соотношение занятий в дистанционном формате и практических занятий в спортивном комплексе Вузы определяют самостоятельно и утверждают учебным отделом организации.

При любой модели организации учебного процесса (синхронной, асинхронной, смешанной) учебные занятия являются основной формой физического воспитания.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение техники видов спорта, освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Организация учебно-тренировочных занятий физической культуры в режиме онлайн. При синхронном обучении проведение онлайн-занятий может осуществляться в форме вебинара через платформы Zoom, Microsoft Teams, Google Meet или через Skype. Проведение занятий в онлайн режиме допускается в объеме 30-40 минут, в соответствии с утвержденным расписанием. Студенты в обязательном порядке подключаются к данному мероприятию и активно участвуют в нем.

Во время проведения вебинара можно использовать: проведение учебно-практического занятия (тренировки) в онлайн-формате, демонстрация видео-занятия преподавателя (раннее

записанное), демонстрация видео-занятия с видеохостинга YouTube, Instagram и др., демонстрация презентации, фото и др. документов

Для студентов, не имеющих возможности присутствовать на онлайн-занятиях, рекомендуется обучение в формате асинхронного, которое обеспечивается через LMS организаций образования либо через электронную корпоративную почту. При использовании асинхронного формата студенты (члены группы) и преподаватель работают в разное время. Студент имеет возможность изучать материал учебной программы в удобное для него время, четко и своевременно (срок выполнения назначается преподавателем) выполнять задания, размещенные в соответствующих разделах дисциплины в LMS, регулярно загружать сканкопии, скриншоты, фотографии и видео-материалы выполненных заданий для проверки и осуществления текущего контроля посещаемости и текущего контроля успеваемости. При необходимости преподаватель может организовать очную консультацию по дисциплине.

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Подходы к оцениванию могут отличаться в зависимости от содержания дисциплины и применяемых технологий. Необходимо предусмотреть различные виды и формы оценивания.

Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части:

Теоретическая часть может включать в себя: тестирование конкурсные проекты (презентация), рефераты, онлайн-беседы.

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг: оценка уровня функциональной и физической подготовленности возможно через различные мобильные приложения: Endomondo, Nike Run Club и др. Они удобны в использовании и мониторинге двигательной активности студентов.

Педагогическое тестирование: выполнение контрольных упражнений, доступных для самостоятельного выполнения студентами: приседания, отжимания, бёрпи, планка, упражнения на пресс.

Фото и видеотчет: фото- и видео фиксация комплексов общеразвивающих или специально-подготовительных упражнений.

Дневник самоконтроля двигательной активности: Это регулярное наблюдение за изменениями показателей пульса, качества и продолжительности сна, интенсивности физической нагрузки, и суточного потребления пищи в калориях. После проверки дневника каждому студенту даются дополнительные рекомендации, а в случае необходимости корректируется план занятий физическими упражнениями.

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период в социальной сети. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК, проверит правильность выполнения упражнений и нормативов физической подготовки.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития. Реализация индивидуально-личностного подхода возможна через организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного матери-

ала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, позволят восполнить дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Они могут проводиться в любых условиях (дома или на улице), в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Количество самостоятельных занятий (2-5раз) в неделю студент определяет самостоятельно или руководствуется рекомендациями преподавателя-тренера.

Установка на обязательное выполнение заданий, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности будет активизировать занимающихся, и способствовать осознанной потребности к регулярной двигательной активности. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия студентов обеспечивают эффективность физического воспитания.

Вывод: Как показала практика, организация занятий физической культурой в дистанционном формате возможна. При качественно организованном учебном процессе можно обеспечить непрерывность и эффективность физического воспитания, а также оптимальную двигательную активность студентов.

Выбор формата обучения может быть индивидуальным для каждого Вуза и зависит от технических возможностей образовательной организации и санитарно-эпидемиологической ситуации в регионе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Материалы онлайн-курса «Учись учить дистанционно»// <https://stepik.org/course/74490>
2. Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования. Приказ № 603 от 31 октября 2018 года.

THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN A REMOTE FORMAT

N.P. Vishnyakova, A.G. Kovalenko, G.O. Neklyudov

*(Kazakh Automobile and Road Academy named after L.B. Goncharov,
Almaty Automobile and Road College, Almaty, Kazakhstan)*

Abstract. The article examines the organization of physical education classes in a remote format.

Key words: distance learning, physical education, students.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИАЛИСТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Л.М. Волкова

*(Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В исследовании разработаны средства физической культуры для направленного совершенствования профессионально-важных свойств и качеств будущего специалиста гражданской авиации.

Ключевые слова: физическая культура, авиаспециалист, студент, подготовка.

Актуальность. Достаточно известным положением является то, что «человеческий фактор» – одна из главных причин аварий и катастроф, в том числе в гражданской авиации, а такие качества, как недостаточная физическая подготовленность и низкая психологическая устойчивость в экстремальных условиях деятельности способствуют этому [6].

Одной из важных проблем современной профессионально-прикладной физической культуры в высшем учебном заведении является проблема готовности студента к различным видам деятельности, например, трудовой, спортивной, научной, военной и другим. Такая готовность достигается в ходе физической, психологической, социальной подготовки, учитывая требования и компетенции, предъявляемые особенностями деятельности или профессии [2, 3]. Несмотря на внедрение современных средств объективного контроля и автоматизацию процесса управления воздушным судном, число авиационных происшествий является неизменно высоким, кроме того, устраняя одни ошибки, появляются новые, в которых на первый план выходит как физический, так и интеллектуальный компоненты. Таким образом, система мер, направленных на профилактику авиационной безопасности не может оставаться стабильной из-за обширного спектра ошибок летного и диспетчерского состава, который постоянно изменяется. Иными словами, существуют два пути решения данной проблемы: во-первых, путем борьбы с уже известными ошибками, во-вторых, путем предвосхищения новых, связанных с внедрением современных информационных технологии?

Методика исследования. Исследование осуществлено на базе кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации. Методы: теоретический анализ, педагогические наблюдения, опрос, экспертная оценка, статистические методы обработки полученных результатов. Полученные результаты исследования. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что дисциплина «Физическая культура» в авиационном вузе призвана не только повышать уровень физической подготовленности и физической работоспособности организма студента, но она и неотъемлемая важная часть в формировании психологической устойчивости специалистов гражданской авиации [6]. Для совершенствования психологической подготовки на этапах профессионального становления следует чётко определять место физических упражнений. Ведь решаемые с помощью физической культуры задачи тесно связаны с психологической подготовкой и методами других дисциплин, их объём меняется в зависимости от этапа подготовки физических и психических качеств специалистов при профессиональной подготовке [5].

Средства физической культуры в авиационном вузе направлены на формирование у будущих специалистов готовности к труду с высокой психологической нагрузкой. Нами разработаны комплексы и средства физической культуры с акцентированным воздействием на использование спортивных и подвижных игр, а также средств плавательной подготовки [1], которые направлены на развитие таких профессиональных качеств, как:

- аккуратность, организованность, ответственность дисциплинированность, стойкость;
- способность к мобилизации в различных ситуациях, решительность;
- самоконтроль, способность к самонаблюдению;
- способность организовывать свою деятельность в условиях большого потока информации и разнообразия поставленных задач;
- острота зрения, быстрая адаптация к темноте и свету, острота слуха;
- мышечно-суставная чувствительность усилий или сопротивления;
- ощущение равновесия, ощущение ускорения;
- хорошее зрительное восприятие расстояний между предметами, хороший глазомер;
- способность к различению фигуры (предмета, отметки, сигнала);
- помехоустойчивость внимания, переключаемость внимания (способность быстрого переключения внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую), развитые свойства памяти, внимание к деталям;
- координация движений рук и ног, согласованность движений с процессами восприятия;
- уровень физической работоспособности;
- умение чётко и кратко формулировать информацию;
- сохранение работоспособности при развивающемся утомлении, бдительности в режиме ожидания, работоспособности в условиях воздействия разнонаправленных перегрузок;
- умение решать проблемные ситуации в короткие сроки, быстрота реакции;
- способность переносить физическое и психическое напряжение;
- умение прогнозировать ситуацию;
- формирование знаний теоретических основ и привычек к занятиям физическими упражнениями.

Использование разработанных комплексов физических упражнений обеспечивает развитие и совершенствование важных морально-волевых качеств, так как именно от их развития существенно зависит эффективность выполнения функциональных обязательств авиаспециалистов в экстремальных условиях. Действие неблагоприятных условий, таких как зрительные, слуховые и интеллектуальные нагрузки, повышенная ответственность за безопасность полётов, пребывание в состоянии эмоционального стресса, ненормированный рабочий день, длительные полёты в ночное время в сложных метеоусловиях и др., сопровождаются истощением функциональных резервов организма, снижением работоспособности [4] и профессиональной надёжности. Помимо профессиональной подготовки авиаспециалиста большое значение имеет характер возникающих в процессе деятельности психофизиологических реакций – это то, чем определяется психофизиологическая надёжность пилота, диспетчера, других авиаспециалистов. Показатели психофизиологических реакций человека ограничены и это наиболее ясно видно в такой операторской деятельности, как управление воздушным судном. К примеру, достаточно долгое время пилот может работать абсолютно без сбоев и даже не иметь понятия, что какое-либо внешнее воздействие может вывести его из привычного рабочего режима. Однако вероятность наступления таких отрицательных психофизиологических реакций напрямую определяется степенью надёжности пилота, то есть его резервными возможностями. Рассматривая физическую и психологическую подготовку студентов – будущих специалистов гражданской авиации, необходимо отметить еще важный

пункт – устойчивость пилота или диспетчера авиасообщений. Профессиональная деятельность авиаспециалиста строится на основе информации, поступающей через органы чувств, их состояние во многом определяет надежность пилота, диспетчера, авиаоператора. Следует отметить, что через органы зрения человек получает около 90 % информации, именно из-за расстройств, связанных с функциями зрения, к сожалению, происходит значительное число авиационных происшествий. Вот почему спортивные и подвижные игры являются важным компонентом тренировки профессиональных свойств и качеств, в том числе органов зрения.

Заключение. Для развития и совершенствования различных физических и психологических качеств специалиста может быть применён ряд направленных упражнений и методических приёмов. Необходимые методические приёмы должны использоваться систематически в соответствии с поставленными конкретными задачами в единстве физической и психологической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Болотин, А.Э.* Оздоровительное плавание студентов, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата / А.Э. Болотин, Л.М. Волкова, О.В. Новосельцев, А.И. Суханов, В.А. Щеголев // Санкт-Петербург, 2006. – 83 с.
2. *Волков, В.Ю.* Физическая культура. Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Ю.М. Высоцкий // Санкт-Петербург, 2009. (2-е изд. испр. и доп.). – 322 с.
3. *Волкова, Л.М.* Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания / Л.М. Волкова, В.Ю. Волков // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 17 – 20.
4. *Евсеев, В.В.* Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. Сборник материалов. – 2018. – С. 872 – 874.
5. *Евсеев, В.В.* Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 20 – 22.
6. *Шалупин, В.И.* Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации: учебник / В.И. Шалупин, И.А. Родионова, М.П. Перминов, Д.В. Романюк, И.А. Письменский, А.А. Голубев, Л.М. Волкова, В.В. Карпушин. – М., 2018. – 484 с.

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL READINESS IN THE FORMATION OF A CIVIL AVIATION SPECIALIST

L.M. Volkova

(Saint Petersburg state University of civil aviation, Saint Petersburg, Russia)

Abstract. The study developed means of physical culture for the targeted improvement of professionally important properties and qualities of a future civil aviation specialist.

Key words: physical culture, aviation specialist, student, training.

ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ю.О. Сенина¹, Л.Ф. Осипова², М.Д. Гусарова³

*(^{1,2}Санкт-Петербургский университет технологии управления и экономики,
³Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В исследовании разработана модель педагогического процесса в вузе и технология индивидуализации его воздействия с использованием средств гидроаэробики.

Ключевые слова: физическая культура, студент, гидроаэробика, индивидуализация.

Актуальность. В последнее время вопросы сохранения здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи, приобрели особую остроту [3]. Большой популярностью среди девушек пользуется гидроаэробика, которая имеет очень мало противопоказаний и доступная почти всем студенткам. Кроме того, привлекательность такого рода упражнений определяется их широким функциональным спектром: кроме применения в оздоровительных целях, их можно использовать в составе лечебной физической культуры, в процессе реабилитации, для повышения уровня физической подготовленности, а также как дополнительное средство при подготовке спортсменов.

Попытки занимающихся самостоятельно, без помощи преподавателя, достичь желаемых задач наталкиваются на отсутствие у них системных знаний о взаимосвязи процессов в организме и закономерностях формирования комплексного воздействия [5]; на отсутствие информации о сочетаемости различных методов достижения требуемого результата с учетом индивидуального физического состояния [2, 4]. В нашем исследовании мы поставили задачу, связанную с формированием технологии учета индивидуальных особенностей занимающихся в условиях групповых практических учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Предмет исследования: модель педагогического процесса и технология индивидуализации его воздействия с использованием средств гидроаэробики.

Цель работы – совершенствование методического обеспечения учебно-тренировочных занятий путем разработки базовой модели оздоровительного воздействия и технологии его индивидуализации с использованием средств гидроаэробики.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить основные показатели педагогического процесса в физической культуре в вузе и выявить базовое основание, позволяющее программировать общую и, на ее основе, индивидуальную динамику физического и функционального состояния студентов и осуществлять необходимые виды контроля.

2. Выявить факторы, требующие учета при реализации индивидуального подхода и разработать технологию индивидуализации базового воздействия, как в процессе тренировки, так и в процессе применения внутренировочных средств.

3. Проверить эффективность предложенной модели при индивидуализации тренировочного и внутренировочного воздействий с использованием средств гидроаэробики и разработать практические рекомендации по их применению.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; системный и функциональный анализ; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования и результаты. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе проводился теоретический анализ проблемы исследования. Значительное место на данном этапе было уделено выбору универсального основания и его показателей, позволяющих разработать базовое физкультурно-оздоровительное воздействие занятий гидроаэробикой, осуществлять его корректировки (создание индивидуальных нагрузочных профилей), учитывающих физическое состояние занимающихся, а также проводить все необходимые виды контроля. Были выделены уровни оздоровительного воздействия, их структура и содержание. В качестве универсального основания для разработки базовой модели определены закономерности динамики энергетических показателей развития организма и, как целевые интегральные характеристики, уровни развития адаптационного потенциала и функционального состояния [1]. На втором этапе исследования проводилось выявление и обоснование факторов, определяющих технологию индивидуализации. Обоснованы градации индивидуализации педагогического тренировочного процесса, методические приемы, показывающие суть и оправдывающие пределы индивидуализации оздоровительного процесса с помощью средств гидроаэробики. Разработаны показатели базового группового воздействия физкультурно-оздоровительных занятий гидроаэробикой для студентов. Определены контрольные показатели оздоравливающего воздействия, периодичность и объем контроля и самоконтроля. На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, анализировались и обобщались полученные данные, внедрялись в практику результаты работы, оценивалась эффективность разработанной технологии. Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года на базе плавательного бассейна. Занятия во всех группах проходили в зале (40 мин) и воде (45 мин) под музыкальное сопровождение 2 раза в неделю. Фонограммы подбирались определенного темпа и ритма с учетом выявленных характеристик акустического воздействия.

Обоснованность и достоверность результатов обеспечивалась значительным объемом теоретико-методического материала по проблеме исследования; исходными методологическими позициями, реализующими индивидуальный подход к решению проблемы; комплексом современных методов исследования, адекватным задачам; репрезентативностью выборки и статистической значимостью полученных результатов.

В исследовании разработаны практические рекомендации по индивидуализации педагогического процесса в вузе:

– Для усиления мотивации к занятиям физической культурой, кроме определения показателей зоны ближайшего развития, в которой занимающиеся должны достичь устойчивой работоспособности, следует обеспечивать их информацией по направленности воздействия предлагаемых нагрузок, основ физической культуры и ЗОЖ.

– Подбор упражнений должен обеспечить последовательную проработку всех систем организма, совмещая ее с решением частных задач занимающихся. Упражнения, используемые в воде, не должны иметь сложной структуры движений.

– При тренировке в бассейне в период втягивающего и восстановительно-поддерживающего периодов следует увеличивать время на развитие гибкости. Учитывая, что количество оздоровительных упражнений такой направленности в водной среде на сегодняшний день ограничено, рекомендуется модифицировать ряд движений из синхронного плавания, использо-

вать упражнения в парах, в которых максимальная амплитуда движений достигается за счет усилий, прилагаемых партнером, либо упражнений с использованием резинового шнура.

– Силовые упражнения в воде следует выполнять при тренинге анаэробных компонентов. Рекомендуется использовать различные гидротормозы (дополнительные отягощения) в виде щитков, буксируемых кусков ткани, резиновый шнур и др. Для увеличения функциональности занятий рекомендуется вводить элементы навыков спасения утопающих.

– Развитие координационных возможностей рекомендуется проводить, модифицировав игру в водное поло (напр., число игроков не более 6, использование нескольких мячей, вместо корзин выбивание другого мяча, «привязки» игрока к определенной площади за счет резиновых шнуров и т.п.), а также используя неустойчивые предметы для равновесия.

Заключение. В результате проведенного исследования была сформирована стратегия индивидуализации педагогического процесса в вузе с применением средств гидроаэробики. Выявлены и обоснованы новые факторы, определяющие необходимость индивидуализации, обоснованы градации индивидуализации тренировочного процесса, методические правила, показывающие суть и оправдывающие пределы индивидуализации оздоровительного процесса с использованием средств гидроаэробики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Болотин, А.Э.* Оздоровительное плавание студентов, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата / А.Э. Болотин, А.И. Суханов, О.В. Новосельцев, Л.М. Волкова, В.А. Щеголев. – СПб, 2006. – 84 с.

2. *Давиденко, Д.Н.* Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов / Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Л.М. Волкова, В.Ю. Волков, М.В. Сизова. – СПб, 1996. – 89 с.

3. *Евсеев, В.В.* Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. Сборник материалов. – 2018. – С. 872 – 874.

4. *Евсеев, В.В.* Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 20 – 22.

5. *Bushma, T.V.* Organization and content of independent work of students specializing in aerobics / T.V. Bushma, L.M. Volkova, E.G. Zuikova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 2. – С. 8.

TECHNOLOGY OF INDIVIDUALIZATION OF THE PEDAGOGICAL PROCESS AT THE UNIVERSITY IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

Yu.O. Senina¹, L.F. Osipova², M.D. Gusarova³

(^{1, 2}Saint Petersburg University of management technology and Economics;

³Saint Petersburg state University of civil aviation, Saint Petersburg, Russia)

Abstract. The study developed a model of the pedagogical process at the University and the technology of individualization of its impact using hydro aerobics.

Key words: physical culture, student, hydro aerobics, individualization.

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

К.С. Гасс, Е.Г. Лифанова

(Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия)

Аннотация. Мировые условия, обусловленные распространением коронавирусной инфекции, затронули все виды деятельности, в том числе и на физическое, и на психологическое состояние людей. Вопрос о сохранении и укреплении здоровья особенно остро встал в поиске быстрых решений для создания условий, необходимых для качественного проведения занятий. Данный факт заставил пересмотреть методы и приемы обучения в вузе. Проведение онлайн обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имели некоторые сложности. Особенно проблема состояла при проведении занятий у студентов специальной медицинской группы. Данный факт не лучшим образом отразился не только в освоении программы дисциплины, но и на здоровье студентов специальной медицинской группы. В статье рассмотрены результаты исследования физического развития и состояния у студентов в условиях онлайн обучения. Показано, что у преподавателей вузов возникают затруднения в работе в электронном информационно-образовательном пространстве вуза, технические сложности с работой образовательных платформ.

Ключевые слова: мобильные устройства, приложения, физическая культура.

Для повышения эффективности организации учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья в условиях онлайн обучения необходимо не только использование медико-биологических и психолого-педагогических знаний [1 – 3]. Результаты подобных исследований действительно предоставляют широкие возможности в индивидуализации и корректировке рабочих программ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Большую роль в данном вопросе является мотивация [4, 5].

Практика показывает, что движущей силой оздоровительной деятельности у студентов преимущественно являются внешние мотивы. Введенный в связи с распространением режим самоизоляции способствовал ухудшению общего состояния здоровья и двигательной подготовленности. Следует добавить, что несмотря на повсеместное использование информационно-коммуникативных технологий онлайн обучения, не изменились цели и задачи дисциплины. Для достижения сформулированной цели, мы провели исследование, которые отражают результаты состояния здоровья и физического развития у студентов 1-3 курсов отделения специальной медицинской группы ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ).

Методы и организация исследования. Исследование состояния здоровья и физического развития нами проведено в начале и конце весеннего семестра у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья 1-3 курсов (n = 216) КНИТУ. Цель исследования, определить влияние онлайн обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и

спорту» на состояние здоровья и физическое развитие у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в информационно-образовательном пространстве вуза в условиях дистанционного обучения. В исследовании нами использованы следующие методы исследования: опрос; наблюдение; медико-биологические методы (антропометрия, измерение физиологических показателей организма); методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Таким образом в проведенном исследовании нами обнаружены следующие результаты. Как уже отмечалось, опрос студентов нами проведен перед началом и по завершению перехода на дистанционную форму обучения, для получения более достоверной информации о состоянии здоровья студентов. Было выявлено из опрошенных студентов, что в исследуемой группе лишь 10,2 % имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА); 10,2 % – заболевания желудочно-кишечного тракта; 15,3 % – сердечно-сосудистые заболевания; 1 % с посттравматическим синдромом. Можно предположить, что полученные результаты опроса указывают на то, что организация дистанционного обучения негативно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья студентов обследуемой группы. На следующем этапе нашего исследования мы использовали методы, доступные только для проведения в условиях дистанционного обучения. Нами получены следующие результаты

В начале онлайн обучения масса тела составляла $58,18 \pm 2,42$ кг, в конце обучения она увеличилась до $63,83 \pm 4,18$ кг. Для определения устойчивости организм к гипоксии мы использовали пробу Генчи проба. Так, в начале эксперимента задержка дыхания составляла $34,25 \pm 1,90$ с и конце – $34,56 \pm 1,95$ с; Подобные результаты наблюдались и с помощью пробы Штанге: в начале эксперимента – $42,86 \pm 2,21$ с и в конце – $43,06 \pm 2,19$ с.

Полученные результаты исследования физического развития и состояния здоровья студентов отделения специальной медицинской группы указывают:

1. Организация занятий в дистанционном формате должна сопровождаться присутствием спортивного врача или участковым терапевтом по месту жительства, поскольку преподаватель кафедры физического воспитания и спорта не обладает информацией о состоянии здоровья студентов. Кроме того, недостаточно изученным является сам опыт использования онлайн-обучения со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

2. Дистанционная форма обучения не оказывает положительного влияния на состояние здоровья и физическое развитие студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждает и указывает негативное влияние на состояние здоровья студентов вынужденной самоизоляции из-за COVID-19.

3. Для использования и проведения занятий с использованием информационных технологий в сложившейся ситуации возможны трудности у студентов, не имеющих доступа к интернет ресурсам. Таким образом, устранив существующие проблемы возможно полное осуществление учебной программы по дисциплине.

Анализируя результаты проведенного исследования, мы приходим к выводу, что студентки экспериментальной группы, использующие средства мобильного обучения, показывают более высокий прирост показателей физической подготовленности по сравнению со студентками контрольной группы. На практике студентки, как правило, имеют слабые представления о положительном влиянии занятий физической культурой на организм занимающихся, что приводит к низким показателям физической подготовленности, посещению занятий «не по интересам», а по необходимости. В заключение стоит отметить, что развитие мобильного обучения является экономически оправданным, поэтому можно прогнозировать дальнейшее повышение интереса к инновационной системе обучения с использованием современных информационных технологий, включая средства мобильной связи. Анализируя полученные

данные, следует констатировать перспективность использования мобильного обучения в учебном процессе для эффективного формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.
2. Халилова, А.Ф. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А.Ф. Халилова, Г.В. Матвеев // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 138 – 143.
3. Лифанов, А.Д. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 43 – 48.
4. Деменев, С.В. Значение физической культуры в высшем учебном заведении / С.В. Деменев // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; под ред. М.В. Темлянцева. – 2019. – С. 7 – 9.
5. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.

ROLE OF INDEPENDENT CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS USING DISTANCE LEARNING IN SPECIAL MEDICAL GROUP

K.S. Gass, E.G. Lifanova

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The created world conditions due to the COVID-19 virus affected all types of activities, including the psychological and physical condition of people. The issue of maintaining health and finding quick solutions to create conditions for conducting classes is particularly acute. This fact made us reconsider the methods and techniques of teaching at the University. Conducting online training in the discipline «Elective courses in physical culture and sports» had some difficulties. Especially the problem was when conducting classes for students in the special medical group. This fact is not the best reflected not only on the mastering of the discipline program, but also on the health of the students of the special medical group. The article considers the results of research of physical development and condition of students in online learning. The difficulties of the teachers' work in the new information environment and technical difficulties covering the activities connected with the educational platforms were identified.

Key words: mobile devices, applications, physical education.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

А.Р. Гибадуллина, Т.Ю. Покровская

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

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на зрение человека. Рассмотрено влияние физических упражнений на коррекцию зрительной системы. Даны рекомендации по выполнению физических упражнений для сохранения зрения студентов во время учебы.

Ключевые слова: зрение, упражнения, студенты, здоровье, спорт.

Актуальность темы исследования состоит в том, что забота о зрении имеет большое практическое и социальное значение в жизни каждого человека. Выполнение упражнений для сохранения здоровья глаз, является ежедневной профилактикой и необходимым атрибутом для сохранения зрения, правилом, которое должно войти в повседневную жизнь.

Чумой XX века считают близорукость, которая встречается более чем у 1 млрд. человек в мире. С каждым годом у человека увеличивается зрительная нагрузка. Из пяти человеческих органов чувств – зрение имеет наибольшую ценность. Оно несет огромную информацию об окружающем мире. Существует мнение, что с возрастом зрение ослабевает. Смирившись с этим, люди покорно ждут ухудшения зрения, развития глазных болезней. А между тем существует и другое мнение, много раз подтвержденное практикой: у каждого возраста есть возможности для усовершенствования зрения [3].

В практике работы по физическому воспитанию студентов особую озабоченность и тревогу вызывает увеличение количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Основной качественный состав данных групп составляют лица с патологией органов сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также органов зрения [3].

Целью исследования явилось привлечение внимание студентов к проблеме сохранения зрения и их здоровья.

В соответствии с заявленной целью, в статье решались следующие задачи:

1. Изучить упражнения для сохранения и улучшения зрения;
2. Выявить динамику ухудшения зрения при выполнении тех или иных упражнений;
3. Определить упражнения, которые необходимо выполнять при нарушении зрения.

Для этого использовались следующие методы исследования: наблюдение, сравнительный анализ.

В исследовании принимали участие обучающиеся 1 курса КНИТУ-КАИ факультета ИАНТЭ. Исследование проводилось на основе 2 групп, контрольной и экспериментальной. В составе 1 группы – 28 студентов (15 девушек, 13 юношей). Во 2 группе – 22 обучающихся (10 юношей, 12 девушек). 1 группа выполняла: жимы на наклонной скамье, приседания с использованием дополнительного груза. 2 группа во время занятий выполняла кардио-упражнения, выпады. Через месяц таких занятий в контрольной группе были выявлены жалобы у студентов на ухудшение в зрении (у 60 % участников группы), в экспериментальной группе жалоб на ухудшение зрения не было. В ходе проведенного исследования, авторы оп-

ределили, какие упражнения на их взгляд, стоит выполнять при нарушении зрения, а какие стоит избегать.

Таким образом, при небольших проблемах со зрением заниматься в спортзале можно и даже необходимо. Естественно, для контроля и безопасности следует воспользоваться помощью преподавателя или тренера, который составит программу и будет вас контролировать.

Есть ряд упражнений, которые специалисты не рекомендуют выполнять людям, у которых есть проблемы со зрением:

- становая тяга – слишком большая нагрузка на организм;
- жимы на наклонной скамье (вниз головой) – происходит повышение давления, что является частой причиной развития глаукомы;
- приседания и использование тренажера для жима ногами – повышение давления;
- тяга штанги, особенно в наклонном положении – большая нагрузка и отрицательный угол наклона [1, с. 96].

Упражнения рекомендованные к выполнению:

- кардио-упражнения;
- выпады с гантелями;
- отведение рук с гантелями [2].

В заключении можно отметить, что грамотно составленная программа тренировок с умеренным количеством силовых упражнений и правильный рацион питания поможет укрепить не только зрение, но и весь организм. Ни в коем случае не отказывайтесь от дозированного занятия спортом. Для снижения негативного воздействия между подходами делайте перерыв не менее одной минуты. Следите за регулярностью занятий: если вы начали заниматься, необходимо следовать графику, ведь перерывы в несколько недель или месяцев не полезны как для глаз, так и здоровья в целом.

Если у вас есть проблемы со зрением, то подходить к спорту надо более ответственно. Обязательно необходимо проконсультироваться с врачом, пройти обследование, таким образом, выявить противопоказания, являются ли они абсолютными или относительными. Узнать, какой вид спорта подходит именно вам. Помните, что даже обычные прогулки на свежем воздухе будут способствовать улучшению здоровья глаз. Малоактивный образ жизни сопровождается замедлением кровоснабжения органов зрения, что приводит к снижению аккомодационных свойств хрусталика и, соответственно, падению остроты зрения. Влияние спорта на зрение очень сильное, однако при грамотном подходе к этому вопросу оно будет исключительно положительным [3].

Как показали исследования и спортивная практика, умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний) способствуют улучшению или стабилизации зрения и значительно повышают общее физическое развитие детей и взрослых.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М.Я.* Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М.Я. Виленский. – М: Феникс – 1982. – 156 с.
2. *Зайцев, П.В.* Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением / П.В. Зайцев, Т.А. Авдеева, Ф.А. Мисюн [Электронный ресурс] // – Режим доступа. – URL: доступ / <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014399> свободный (дата обращения 02.10. 2020).
3. *Зеркалина, Е.И.* Подбор индивидуального двигательного режима в зависимости от состояния зрительного анализатора / Е.И. Зеркалина; под ред. В.А. Ермакова. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: доступ / <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014399> свободный (дата обращения 08. 10. 2020).

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON HUMAN VISION

A.R. Gibadullina, T.Yu. Pokrovskaya

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article examines the impact of physical culture on human vision. The influence of physical exercises on the correction of the visual system is considered. Recommendations are given for performing physical exercises to preserve students vision during their studies.

Key words: vision, exercises, students, health, sports.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ

Е.Ю. Гога, Е.Н. Алексеева

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматриваются цели, задачи и принципы адаптивного физического воспитания. Авторы раскрывают роль педагога, работающего с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, люди с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день в России более 13 млн. инвалидов, из них 540 тысяч приходится на детей. В настоящее время лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) среди студентов, осуществляющих образовательную программу высшего и среднего образования не велика и составляет менее 1,5%. Люди с ограниченными возможностями имеют различные отклонения психического или физического характера, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Динамика численности студентов с инвалидностью в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по программам высшего и среднего образования в 2000 – 2016 гг. (человек) представлена на рис. 1 [1].

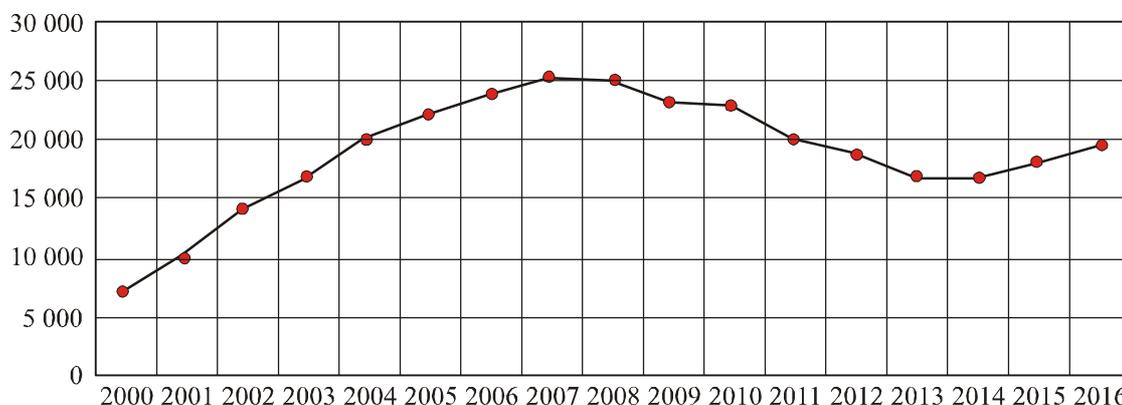


Рис. 1. Динамика численности студентов с инвалидностью

Для поддержания физической формы и реабилитации разработана адаптивная физическая культура (АФК).

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию в социальной среде инвалидов и преодоление психологических барьеров. Иными словами, это реализация себя как личности с помощью физкультурно-спортивной деятельности.

Адаптивное физическое воспитание – это направление в системе образования и науки, которое изучает людей, у которых в результате болезни или травмы имеются физические ограничения и различные нарушения функций организма.

Цель адаптивной физической культуры заключается в:

- способности развития жизнеспособности человека;
- реализации творческих возможностей;
- поддержании психофизического состояния;
- достижении высоких результатов.

Задачи АФВ можно разделить на следующие подгруппы: специфические и традиционные.

К специфическим задачам относятся:

1. Коррекционные задания направлены на восстановление нарушенных функций организма. Используются различные средства и методы, способствующие развитию и расширению функциональности.
2. Компенсаторные задачи способствуют формированию пространственно – временной ориентировки у незрячих людей, обучению людей ходьбе на протезе.
3. Профилактические работы, способствующие профилактике заболеваний обусловленных гиподинамией и другими нарушениями работы организма.

К традиционным задачам относятся:

1. Образовательные задачи АФВ включают направления, которые направлены на воспитание, закрепление и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых человеку с ограниченными возможностями здоровья.
2. Воспитательные задачи способствуют развитию черт характера, стимулирующих умственное развитие, а также внимание, память, улучшение ориентировки и осуществление развитие интеллекта.
3. Оздоровительно – развивающие задачи способствуют развитию физических качеств человека, а также укреплению различных групп мышц.

Основные принципы АФК:

1. Индивидуализация: уверенность в индивидуальных способностях и навыках ребенка, для создания оптимального условия в его развитии;
2. Компенсаторная направленность: компенсация недоразвитых, ослабленных или утраченных функций из-за реструктуризации или усиления залпов, создающих «отвлечение»
3. Учет возрастных характеристик: вывод о том, что ребенок с ограниченными возможностями проходит те же стадии развития, что и здоровый ребенок, но медленнее и с другим конечным результатом.
4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебных и восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.

Адаптивная физическая культура позволяет выработать основные направления деятельности, как занимающихся, так и педагога [4, с. 595].

Педагогический процесс адаптивной физической культуры по реализации и укреплению здоровья не может сопровождаться без подготовленного квалификационного специалиста. Специалист, работающий с людьми, которые имеют ОВЗ, должен быть ответственным, с определенными этическими нормами. Педагог данной сферы должен учитывать особенности заболеваний детей, с которыми будет работать. Однако роль и место педагога по АФК определяется не только его мастерскими знаниями и навыками, но и нравственно–психологической зрелостью, гуманистической направленностью. Важно поощрять усилия и усилия всеми возможными способами, укреплять веру ученика в свои способности и сильные стороны, полагаться на его интересы и склонности, поддерживать инициативу и независимость ученика, способствовать формированию положительной самооценки [2].

Адаптивная физическая культура – это новое интегрирующее поле образования, науки и культуры, с большими перспективами. Для развития и кардинальных изменений этого направления необходимо вмешательство государства, так как с каждым годом ухудшается состояние здоровья населения нашей страны и растет количество людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важно отметить, что инклюзивное обучение все чаще присутствует в образовании, что делает необходимым присутствие адаптивной физической культуры в работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Внедрение адаптивной физической культуры в вузы поможет не только повысить качество обучения, но и даст возможность людям с ограниченными возможностями здоровья лучше адаптироваться в социуме, сформировать веру в свои силы и желание преодолевать необходимые физические нагрузки [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аржаных, Е.В.* Высшее профессиональное образование для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью: статистический анализ / Е.В. Аржаных // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22. – 1. – С. 150 – 160. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29159769&> (дата обращения: 14.10.2020).

2. *Балашова, В.Ф.* Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография / В.Ф. Балашова. – 2008. – 246 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20044550> (дата обращения: 14.10.2020).

3. *Борисенко, И.В.* Адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура как феномены современности / И.В. Борисенко // Материалы VII Региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. – 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37039147> (дата обращения: 13.10.2020).

4. *Рассел Джесси.* Адаптивная физическая культура / Рассел Джесси. – М.: VSD, 2013. – С. 594 – 595.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

E.Y. Goga, E.N. Alekseeva

(The branch of the state educational government-financed institution of higher education «State teacher's institute of Stavropol» in Essentuki, Russia)

Abstract. This article discusses the goals, objectives and principles of adaptive physical education. The authors reveal the role of a teacher working with people with disabilities.

Key words. Adaptive physical education, adaptive physical education, people with disabilities.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Е.Ю. Ерёменко, А.А. Воробьев

*(ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
(структурное подразделение) Медицинская академия
имени С.И. Георгиевского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия)*

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос, каким образом занятия аэробикой влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов. Описано краткое понятие функционального состояния организма человека. Кратко рассмотрены виды аэробики, как средство повышения функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов.

Ключевые слова: функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, вегетососудистая дистония, студенты, аэробика.

Введение. Состояние здоровья сердечно-сосудистой системы студентов зависит от многих факторов. Большое значение в этом играет: образ жизни, режим сна и отдыха, а также двигательная активность. Регулярные занятия физической культурой, в том числе и аэробикой, является одной из важной составляющей для нормального физического развития студента, укрепления его здоровья [2, 3, 10] и стимулом для регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Поэтому преподаватель физического воспитания должен владеть достаточным количеством знаний и умений, которые позволили бы ему обоснованно решать вопросы оценки физического состояния студентов для регламентирования физической нагрузки в процессе занятиями аэробикой, чтобы не допустить перенапряжение студентов.

Прежде чем вносить коррективы в содержательную часть практических занятий по физическому воспитанию, необходимо определить исходный уровень физического развития и функционального состояния занимающихся, а потом в соответствии с полученными результатами, планировать содержание занятия.

В практике врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом наиболее часто используются функциональные пробы с различными по характеру, интенсивности и объему физическими нагрузками, ортостатическая проба, гипоксические пробы и функциональные пробы дыхательной системы. Это объясняется тем, что нормирование физической нагрузки на занятиях физической культурой и спортом связано прежде всего с функциональным состоянием кардио-респираторного аппарата. От адекватности нагрузки функциональному состоянию, резервным возможностям этой системы в значительной степени зависят эффективность и безопасность для здоровья физической тренировки.

Одним из наиболее популярных средств физического воспитания среди студентов является аэробика. Аэробика имеет различные направления: оздоровительная аэробика, которая подразумевает занятия в умеренном темпе на развитие общей выносливости и координации, степ-аэробика, аэробика с фитбольными мячами, танцевальная аэробика. Любой вид аэробики в той или иной степени влияет на повышение выносливости и функционального состояния кардио-респираторной системы.

По мнению М.М. Пивневой, О.Г. Румба занятия оздоровительной аэробикой, которая включила в себя танцевальную аэробику, степ-аэробику и классическую, можно использовать для специальных медицинских групп с проблемами сердечно-сосудистой системы, т.к. они имеют низкую интенсивности до 130 уд/мин. и оказывают благотворное влияние на организм и системы в целом. Е.В. Юрошкевич, А.В. Юрошкевич утверждают, что благодаря занятиям аэробики улучшается сократительная способность миокарда, увеличивается интенсивность обмена веществ с участием кислорода и все эти процессы приводят к экономизации работы сердечно-сосудистой системы. По данным авторов [1, 8, 9] занятия аэробикой способствуют общему росту объёма крови, в связи с чем улучшается транспорт кислорода, и поэтому организм человека проявляет большую выносливость при напряжённой физической нагрузке, укрепляется сердечная мышца, повышается содержание липопротеидов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что в свою очередь уменьшает риск развития атеросклероза. Представляет интерес контроль за динамикой изменения функционального состояния кардио-респираторной системы в процессе занятий аэробикой. Все выше сказанное определило актуальность нашего исследования.

Целью настоящего исследования явилось изучение влияния занятий аэробикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов.

Задачи: Определение исходного уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов. Сравнение функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в начале и конце учебного года.

Материалы и методы исследования: В исследовании принимали участие 30 студентов женского пола первого курса. Контрольная группа, состоящая из 15 человек относились по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам здоровья, и занимались по стандартной программе по физической культуре. Основная группа из 15 студенток были отнесены к специальной медицинской группе и имели в анамнезе вегето-сосудистую дистонию, и посещали занятия аэробикой. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялось с помощью Гарвардского степ-теста [5] и индекса физического состояния по Е.А. Пироговой, индекса двойного произведения (ИДП) [3].

Результаты и обсуждения. В результате проведенных исследований, получены данные, говорящие о том, что прирост уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы был разным в контрольной и основной группах.

Изменения произошли в показателях среднего динамического давления (СДД) и систолического артериального давления (САД), разница составила соответственно 6,2 % и 6,95 % ($P < 0,05$). Это говорит об эффективности занятий аэробикой, применяемых в основной группе. Было проведено сравнение полученных результатов контрольной и основной групп после проведения нагрузочного тестирования. Разница в показателях индекса двойного произведения (ИДП), СДД, частоты сердечных сокращений (ЧСС), САД ($P < 0,05$), которая между основной и контрольной группами составила 13,95, 7,3, 7,94, 7,76 % соответственно. Сравнительная характеристика показателей уровня физического состояния и проведенного гарвардского степ-теста (ИГСТ) выявила достоверные различия в данных между студентами основной и контрольной групп. Так, различие между ними по значениям ИФС по Е.А. Пироговой составило 9,57 % ($P < 0,05$), по данным степ-теста 11,65 % ($P < 0,05$). Следовательно, в основной группе после занятий аэробикой улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы, что является основным фактором, обеспечивающим повышение работоспособности, повышение функциональной способности организма.

Примечание: * – достоверность различия параметров между контрольной и основной группами $P < 0,05$. Исследование проводилось в начале и в конце учебного года. Все полученные данные статистически обрабатывались.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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. Буков, Ю.А. Теоретические основы валеологии: учебное пособие / Ю.А. Буков. – Симферополь, 2009. – С. 133.
3. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е.В. Юрошкевич, А.В. Юрошкевич // Молодой ученый. – 2018. – № 45. – С. 289 – 292.
4. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов средствами оздоровительной аэробики / М.М. Пивнева, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2010. – Вып. 5 (30). – С. 60 – 65.
5. Кузнецова, О.П. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / сост.: О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов: Изд-во ГОУВПО ТГТУ, 2011 – 24 с.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. 1 Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: «Советский спорт», 2003. – С. 480.
8. Медведева, О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
9. Сайкина, Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол – аэробикой / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб., 2011. – 114 с.
10. Фитбол-аэробика в вузе. Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий по оздоровительной фитбол-аэробике со студентами вуза / Е.А. Гурова, Д.Г. Сидоров, Н.В. Швецова [и др.]. – Н. Новгород, 2010. – 18 с.

INCREASING THE LEVEL OF FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS BY AEROBICS

E. Yu. Yeremenko, A.A. Vorobiev

*(Medical Academy named after S.I. Georgievsky of Vernadsky, Simferopol,
Republic of Crimea, Russia)*

Abstract: This article discusses the question of how aerobics classes affect the functional state of the cardiovascular system of students. A brief concept of the functional state of the human body is described. The types of aerobics for improving the functional state of the cardiovascular system of students are briefly considered.

Key words: functional state, cardiovascular system, vegetative-vascular dystonia, students, aerobics.

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С УКРУПНЕННЫМИ ГРУППАМИ СТУДЕНТОВ

А.А. Зубов

*(Московский государственный университет геодезии
и картографии-МИИГАиК, Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблема увеличения количества студентов на одного преподавателя в ВУЗах. В связи с этим описываются методы организации учебно-тренировочных занятий с большими группами студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, приводятся их достоинства и недостатки.

Ключевые слова: физическая культура, атлетическая гимнастика, круговая тренировка, организация учебного процесса.

Согласно данным Росстата, которые публикуются на сайте <https://rosinfostat.ru>, начиная с 2000 года рождаемость ежегодно увеличивалась, достигнув максимума в 2015 году. В связи с этим в последнее время происходит рост численности обучающихся в вузах. В тоже время профессорско-преподавательский состав российских вузов сократился за 2018-2019 учебный год в совокупности на 9 тыс. человек. Это следует из краткого статистического сборника «Образование в цифрах: 2019», который подготовил Институт статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ [1].

Это сокращение затронуло, в том числе, и преподавателей физического воспитания. Сложившаяся ситуация привела к увеличению количества студентов в группах. Увеличение количества студентов в группах разных специализации по-разному влияет на учебный процесс. Специализация атлетическая гимнастика не предполагает большого количества студентов. Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки [2].

Количество студентов в группе определяется размером и оборудованием тренажерного зала и спецификой учебного процесса. Специфичность учебного процесса заключается, прежде всего, в невозможности одновременного выполнения классических упражнений (жимы, приседы, тяги штанг и гантелей) большим количеством студентов одновременно.

Существует два подхода к решению данной проблемы, которые в большой степени взаимосвязаны.

1. Закупка оборудования и инвентаря, позволяющего вести занятия с большим количеством студентов (большого количества штанг, гантелей, тренажеров).

Упражнения в атлетической гимнастике подразделяются на: упражнения на тренажерах, со свободными весами и с весом собственного тела. Очевидно, что покупать большое количество одинаковых тренажеров не представляется возможным. Это сопряжено с большими финансовыми затратами и предполагает наличие огромных залов.

В МИИГАиК этот подход был реализован закупкой 50 пар гантелей небольшого веса (2-3кг), что позволило минимизировать финансовые затраты. Однако, этого недостаточно для

организации эффективных тренировок. Наличие дополнительного инвентаря требует применения второго подхода

2. Усовершенствование учебного процесса.

Учебный процесс в атлетической гимнастике можно изменять в широких пределах из-за наличия огромного количества упражнений. Разумеется, при работе с большими группами приходится несколько изменять акценты, больше уделять времени упражнению с весом собственного тела и с небольшими отягощениями. Этот факт оказывает положительное влияние на тренировочный процесс, так как большинство студентов первых курсов имеют недостаточный уровень физической подготовки для работы с тяжелыми отягощениями. В МИИГАиК было разработано несколько комплексов для применения в больших группах.

Один из комплексов включает, например: подъемы гантелей перед собой до уровня плеч, подъемы гантелей в стороны, разводку гантелей в наклоне, подъем прямых рук с гантелями в наклоне, отжимания от пола и т.д. Все упражнения выполняются одновременно всей группой по команде преподавателя. Существует возможность варьировать нагрузку для студентов с разной степенью физической подготовленности за счет изменения скорости выполнения, количества повторений и положения тела.

Кроме упражнений с гантелями был адаптирован метод Майка Бойла, разработанный для работы со сборными командами, включающими иногда большое количество участников [3]. Этот метод представляет собой круговую тренировку. Организация учебного процесса в этом случае заключается в распределении студентов по станциям. Оговаривается очередность их смен. Станции могут находиться, как на тренажерах, так и на площадках для работы со свободными весами и с весом собственного тела.

В процессе занятий включается музыкальное сопровождение, состоящее из треков одинаковой продолжительности. Перед началом занятия студенты получают инструкции об отдыхе, начале выполнения упражнений, смене станции в определенной очередности при начале каждого нового трека.

Студентам обычно необходимо некоторое время для усвоения задания. После этого занятия происходят в полуавтоматическом режиме. У преподавателя появляется время контролировать правильность выполнения упражнений каждым студентом. Недостатком таких тренировок является то, что для них все же требуется значительное количество оборудования и инвентаря, а также большая площадь тренажерного зала.

В качестве заключения можно отметить, что использование индивидуальных отягощений и упражнений с собственным весом в укрупненных группах особенно эффективно для занятий со студентами первого курса. Вопрос расширения площадей тренажерных залов и их оснащения для многих вузов остается открытым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Россия в цифрах. 2019: Крат. стат. сб./Росстат. – М., 2019. – 549 с
2. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И.В. Яблочкиной, Г.Б. Кондракова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.
3. *Boyle, M. Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications. Santa Cruz, California, 2010. – 502 p.*

TRAINING CLASSES IN ATHLETIC GYMNASTICS WITH LARGE GROUPS OF STUDENTS

A.A. Zubov

(Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)

Abstract. This article discusses the problem of increasing the number of students per teacher in universities. In this regard, the methods of organizing educational and training sessions with large groups of students engaged in athletic gymnastics are described, their advantages and disadvantages are given.

Key words: Physical culture, athletic gymnastics, circuit training, organization of the educational process.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТИРАСПОЛЬСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

Н.Г. Кансомун, С.М. Арану

*(Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
Тирасполь, Приднестровье)*

Аннотация. В статье раскрыты особенности организации учебного процесса по физической культуре в юридическом институте, направленного на формирование профессионально-значимых качеств у будущих специалистов правоохранительных органов.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессионально-значимые качества, специалист правоохранительных органов.

Актуальность исследования. Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с высокой загруженностью и ненормированным графиком работы. Выполнение оперативно-служебных задач происходит в экстремальных ситуациях, так как задержании правонарушителей может происходить в неблагоприятных погодных условиях и с риском для жизни. Поэтому, основой в подготовке специалистов, должно быть формирование профессионально-значимых морально-волевых и физических качеств [4].

В Тираспольском юридическом институте решение данной задачи осуществляется при помощи учебной дисциплины «Физическая подготовка», которая входит в базовую часть профессионального цикла, предусмотренного учебным планом по специальности «Правоохранительная деятельность». Цель учебной дисциплины состоит в подготовке будущих специалистов правоохранительных органов, владеющих специальными профессионально-значимыми качествами, позволяющие им успешно выполнять служебные задачи, в том числе в экстремальных ситуациях.

Исследования А.В. Алдошина, Л.Т. Бородавко, А.В. Гадалова, А.Ф. Калашникова, посвящены проблеме формирования профессиональных способностей, которыми должен владеть сотрудник силовых структур, проанализирована сущность, структура и раскрыта их значимость [1, 2, 3, 4, 5]. Обобщив выводы данных исследований, можно констатировать, что сотрудник силовых ведомств, для выполнения своих должностных обязанностей, должен обладать совокупностью интеллектуальных, морально-волевых, психических и физических функций, которые находятся в диалектической взаимосвязи и проявление их будет зависеть от условий оперативно-служебной деятельности.

Рассмотрим интеллектуальные функции, которыми должен обладать сотрудник силовых структур:

1. Способностью к обучению, быть разносторонне образованным, особенно в вопросах права. Успешность выполнения должностных обязанностей, напрямую зависит от образованности сотрудника и общей культуры. Он должен обладать базовыми представлениями о важных отраслях человеческих знаний, понимать общественные науки. Запас знаний, постоянно должен пополняться, так как его профессиональные умения, напрямую будут зависеть

от них. Умения – это целеустремленное применение специальных знаний в практической деятельности. В свою очередь умения, включают в себя навыки и действия, доведенные до автоматизма, которые формируются в ходе овладения профессией.

2. Способностью к отвлеченному, абстрактному мышлению и обладать хорошей памятью. Осмысливание образ, отбор и конкретизация происходит при произвольном запоминании (если есть необходимость, информация заучивается). Непроизвольное запоминание происходит само собой без дополнительных усилий со стороны запоминающего, впечатления закрепляются.

3. Способностью общаться, обладать ясностью языка и речи, иметь богатый словарный и стилистический запас. Служебная деятельность связана с речью, как с основным источником информации. При помощи инструментов языка и речи осуществляется взаимоотношение и взаимодействие, с участвующими людьми. При помощи речи происходит четкое оформление мыслей. Для того, чтобы понять или быть понятым, необходимо уметь правильно и дифференцированно излагать свои мысли, подбирая соответствующий лексикон к каждому собеседнику индивидуально. Устная речь сотрудника правоохранительных органов должна быть лаконичной, простой и понятной для собеседника. Письменная речь, ограничивается фактической и развернутой информацией.

4. Способностью вести наблюдение – для получения полного представления об человеке, предмете или явлении. Наблюдательность – это планомерное и целенаправленное восприятие при помощи активной работы органов чувств, для выделения необходимого и понимания существенного, учитывая все, что имеет значение для решения поставленных задач. Наблюдательность – не является природным даром, ее формируют и совершенствуют в процессе профессиональной деятельности, подвергая ежедневной тренировке.

К значимым морально-волевым качествам, можно отнести [6]:

1. Принципиальность – твердые убеждения и активное стремление к их реализации, несмотря на преграды и угрозы личному благополучию. В трудных и конфликтных обстоятельствах, сотрудник правоохранительных органов, должен владеть своими чувствами и стремлениями, сохраняя преданность своим морально-нравственным принципам. Необходимо быть постоянно готовым к строгому и объективному оцениванию фактов, событий, действий и высказываний людей, не доверять внешним впечатлениям.

2. Бдительность – совокупность предусмотрительности и осторожности в поступках и суждениях, внимательность, собранность и осторожность.

3. Самокритичность – систематический разбор и объективная оценка своих решений и действий. Иногда, властные полномочия, самостоятельность и независимость, которые ограничиваются гласностью расследований и отсутствием публичной критики приводят к ошибкам.

4. Готовность быстро принимать решения и приводить его в исполнение. В обязанности сотрудника правоохранительных органов входит срочное реагирование на возникшую ситуацию и принятие неотложных мер, для того чтобы предупредить или остановить преступление.

5. Настойчивость – готовность к преодолению препятствий, способность к длительному удерживанию в сознании определенных целей, концентрируя все усилия для их достижения. Настойчивость тесно связана организованностью и стойкостью, а также с моральным обликом сотрудника правоохранительных органов.

6. Организованность – способность к поэтапного планированию своей работы, с ориентацией сложившиеся условия. При возникновении неотложных мероприятий, возникает ситуация, когда необходимо отложить текущую работу, в связи с этим необходимо обращать

особое внимание на рациональную организацию. При этом одним из важных качеств, является организованность.

7. Самостоятельность и инициативность – умение принимать самостоятельные решения и полагаться на свои силы. Инициативность, это необходимое качество для сотрудника правоохранительных органов и чаще всего носит индивидуальный характер.

8. Выдержка, терпение и дисциплинированность – умение в сложных ситуациях контролировать свои действия и чувства. Данные качества помогают снимать накопившиеся напряжения и стойко переносить трудности.

Наравне с интеллектуальной и морально-волевой подготовкой сотрудников правоохранительных органов, также должно уделяться большое внимание и физической подготовке, так как она является основой в обеспечении высокой работоспособности. Профессиональная деятельность напрямую связана с применением средств обороны, самозащиты, с обезоруживанием при силовом задержании, с сопровождением правонарушителей. При преследовании правонарушителей, необходимо быть готовым к длительному и ускоренному передвижению на местности, преодолению искусственных препятствий городского и полевого типа, метаниям [4].

К значимым двигательным способностям сотрудников правоохранительных органов можно отнести: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, общую и специфическую выносливость. Физически подготовленные сотрудники, смело идут на противостояние и риск, так как имея превосходство, опережают своими действиями противника.

Формирование вышеперечисленных профессионально-значимых качеств у курсантов тираспольского юридического института в рамках предмета «Физическая подготовка» осуществляется по следующим разделам: теория физической подготовки; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); методическая подготовка (МП);

Теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической подготовке, как составной части профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел, включает в себя лекции, семинары по истории развития самбо и рукопашного боя; понятию физической культуры и спорта.

Практический раздел (ОФП и СФП) предусматривает формирование у курсантов (слушателей) знаний, умений и навыков для их использования в повседневной профессиональной деятельности. ОФП содействует достижению должного уровня физического и функционального развития обучающегося контингента. СФП обеспечивает овладение приемами самозащиты, пресечения различных правонарушений, в том числе задержания правонарушителей.

Раздел методическая практика (МП) предусматривает формирование навыков проведения подготовительной и основной части занятий по физической подготовке. Ознакомление с основными методами развития физических качеств, и основами организации и планирования спортивно-массовой работы в ОВД.

Выводы: Учебная дисциплина «Физическая подготовка» в Тираспольском юридическом институте, направлена на формирование профессионально-значимых качеств в единстве многообразия физических, психических и нравственных основ, а также способствует повышению работоспособности и выработке устойчивости организма, к действиям негативных условий служебной деятельности будущих специалистов правоохранительных органов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алдошин, А.В.* Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А.В. Алдошин // Наука и практика. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65). – С. 122 – 124.

2. *Бородавко, Л.Т.* Профессиональное воспитание сотрудников правоохранительных органов в вузах МВД России: Теоретические основы и практика организации / Л.Т. Бородавко. – СПб.: СПбУ МВД России, 2005. – 218 с.

3. *Гадалов, А.В.* Формирование у курсантов вузов МВД России готовности к деятельности по задержанию правонарушителей средствами служебно-прикладной физической подготовки / А.В. Гадалов // Проблемы совершенствования правоохранительных органов внутренних дел. – М.: МЮИ, 1998.

4. Квалификационные требования к сотрудникам основных служб органов внутренних дел; под ред. В.И. Колесникова. – М.: ГУК МВД России, 1997. – 72 с.

5. *Калашников, А.Ф.* Компенсирование физической и профессиональной подготовки курсантов специальных средних школ милиции МВД СССР: Диссертация кандидата педагогических наук / А.Ф. Калашников. – П.: ВИФК, 1990.

6. *Чуфаровский, Ю.В.* Юридическая психология / Ю.В. Чуфаровский. – М., 1995.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN PHYSICAL CULTURE IN THE TIRASPOL LEGAL INSTITUTE

N.G. Kapsomun, S.M. Arapu

*(Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko,
Tiraspol, Transnistria)*

Abstract: The article reveals the peculiarities of the organization of the educational process in physical culture in a law institute, aimed at the formation of professionally significant qualities in a future law enforcement specialist.

Key words: physical training, professionally significant qualities, law enforcement specialist.

ЧТО ВЫБИРАЮТ СТУДЕНТЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ?

С.А. Кириллова, Ю.А. Корнилова

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

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос выбора тренировочных занятий для студентов. Представлены основные плюсы и минусы индивидуальных и групповых занятий. Для составления более точной картины о предпочтениях студентов было проведено социологическое исследование, в ходе которого было выяснено, что является приоритетным для студентов при выборе тренировочных занятий.

Ключевые слова: тренировка, студент, занятие, спорт, групповой, индивидуальный.

В современном мире всё больше внимания уделяется поддержанию здоровья с помощью правильного питания и тренировок. В школах и вузах в расписании студентов всегда присутствуют занятия по физической подготовке.

В высших учебных заведениях большим преимуществом является то, что у учащихся есть возможность выбрать вид спорта и тип тренировок, которыми они будут заниматься: от тренажёрного зала и бассейна до тенниса и шахмат. В связи с этим у многих может возникнуть вопрос, что выбрать для себя: групповые занятия с тренером или индивидуальные тренировки в зале. Далее рассмотрим, преимущества и недостатки каждого типа тренировочных занятий.

Групповые тренировки – это занятия спортом, которые проводятся в группах под руководством фитнес-инструктора. Групповые тренировки могут быть совершенно разного спортивного направления: от несложного пилатеса до ударного кроссфита.

Плюсы данного типа занятий:

- Нет необходимости самому продумывать программу тренировок. План составляет квалифицированный тренер.

- Дисциплина и мотивация. Во время индивидуальной тренировки можно отвлечься и сделать перерыв. Во время занятий в группе вы вряд ли себе позволите посреди тренировки выйти из зала.

- Большой эффект от тренировок. Проблемы могут возникнуть в процессе выполнения некоторых упражнений. От техники выполнения упражнения часто зависит эффективность тренировки, в этом помогает инструктор.

- Подходит даже новичкам. У вас есть наставник, который подскажет и поможет в случае необходимости.

Какие же есть у групповых тренировок недостатки?

- Занятия проходят по расписанию. У большинства студентов по расписанию пара физкультуры проходит в первой половине дня, многим не хочется рано вставать и заниматься физической активностью.

- Дискомфорт – присутствие большого количества людей в зале.

- Может быть недостаточная интенсивность тренировок, если занимаетесь не первый день.

В тренажёрном зале для занятий спортом имеется большое количество различного инвентаря. Вы можете выполнять силовые упражнения с помощью гантель, штанг, кардио тренажеров.

Казалось бы, такой простор для самореализации, но и здесь есть свои минусы. Сначала о плюсах:

- Свободное расписание. Можно заниматься утром или вечером на своё усмотрение.
- Выбор места тренировок. В спортивном комплексе вуза может быть несколько тренажёрных залов.

- Собственная программа и интенсивность занятий.

Минусы:

- Стоимость абонемента может быть высока для студентов.
- На начальных этапах придётся самому изучать основы.
- Занятость нужных тренажёров. Большая часть студентов идёт тренироваться после окончания пар во второй половине дня. Из-за этого в зале может быть много людей.

С целью определения предпочтений студентов относительно выбора варианта тренировок был проведен социологический опрос в форме анкетирования. В нем приняли участие 100 студентов КНИТУ-КАИ, в возрасте 18-23 лет. Распределение по гендерному и возрастному признакам было сделано равномерно. На рис. 1 показано распределение респондентов по разным отделениям физической подготовки

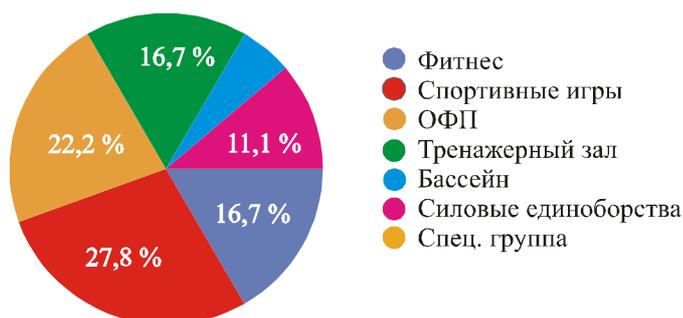


Рис. 1. Распределение по отделениям физической подготовки

Из числа опрошенных 76 % занимаются спортом, а относятся к данному делу профессионально – 14 %. Считаем это очень хорошим показателем для нашего вуза, потому что большая часть студентов уделяет некоторое время спорту.

Регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, лёгкие увеличивают свой полезный объём, а также способствуют снижению веса. Всё это положительно сказывается на состоянии организма.

На вопрос о том, какой тип тренировок студенты предпочитают, 52 % участников опроса выбрали вариант «групповые тренировки», 40 % ответили «индивидуальные тренировки». Оставшиеся 8 % опрошенных не определились. Такое распределение голосов связано с личными предпочтениями студентов.

Далее на вопрос о причине выбора того или иного типа тренировок большинство студентов выбрало собственный комфорт. Мы согласны с респондентами, потому что от ощущения комфорта зависит настрой, самочувствие и продуктивность тренировки.

Следующие по популярности ответы показали, что студентам также важны программа тренировок и их эффективность. Эффективность тренировок зависит от многих факторов:

хорошее самочувствие во время тренировок, прогресс и качество выполняемых упражнений. Из-за неверной техники тренировка может быть не только неэффективной, но и травмоопасной (рис. 2).



Рис. 2. Причина выбора того или иного типа тренировок

Примечательно то, что всем участникам опроса при выборе типа тренировок важны их эффективность и комфорт, но те, кто занимаются в группе, выбрали также вариант «наличие единомышленников», а студенты, предпочитающие индивидуальные занятия отметили удобное расписание и программу тренировок.

Требования к месту тренировок у респондентов совпали. И для групповых, и для индивидуальных тренировок респондентам необходимы вентиляция, чистота помещения и наличие свободного пространства. Но те студенты, которые привыкли тренироваться в группе, чаще отмечали наличие кулера с водой. В свою очередь студенты, которые занимаются по одиночке, в большинстве своём выбирали наличие качественного инвентаря.

Возможно, это связано с тем, что во время индивидуальных тренировок студенты посещают тренажёрные залы, в которых имеется большое количество специального снаряжения: штанги, гантели и другой инвентарь. Часть этих предметов довольно часто используется для увеличения нагрузки во время выполнения того или иного упражнения.

В свою очередь наличие кулера с водой может быть важным пунктом при выборе места и типа тренировок.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что студенты выбирают тип занятий спортом не по объективным нормам, а по личным предпочтениям и ощущениям, студентам важно во время тренировки чувствовать себя комфортно, иметь доступ к необходимому инвентарю, свободу передвижения по залу, наличие свободных тренажёров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Goodlooker. Групповые тренировки: все виды и направления. Самый подробный обзор! [Электронный ресурс]. – URL: <https://goodlooker.ru/grupповые-trenirovki.html>
2. Med About me. 12 плюсов групповых занятий [Электронный ресурс]. – URL: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/12_plyusov_grupповыkh_zanyatiy/
3. Med About me, Регулярные физические нагрузки: польза и необходимость занятий [Электронный ресурс]. – URL: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/fitnes/regulyarnye_fizicheskie_nagruzki_polza_i_neobkhodimost_zanyatiy/

4. Спорт Наука. Эффективность тренировок. Как понять, что вы тренируетесь правильно? [Электронный ресурс]. – URL: <https://sportnauka1.ru/2020/03/11/effect-trening>.

5. Мастер Джим. Можно и нужно ли пить воду во время тренировки? [Электронный ресурс]. – URL: <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/zdorovoe-pitanie/voda-vo-vremya-trenirovki-vladivostok> (Дата обращения 04.04.2020).

6. Опрос: Что выбирают студенты: групповые или индивидуальные тренировки? <https://forms.gle/WXepWE2sqFMioEw66>.

WHAT DO STUDENTS CHOOSE: INDIVIDUAL OR GROUP TRAINING?

S.A. Kirillova, J.A. Kornilova

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

Abstract. This article discusses the choice of training sessions for students. The main pros and cons of individual and group classes are presented. To create a more accurate picture of students preferences, we conducted a sociological study. During which it was found out what is a priority for students when choosing training sessions.

Key words: training, student, occupation, sport, group, individual.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА БОЕВОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.В. Куршев

(Казанский национальный исследовательский технологический университет, КХТИ, Казань, Россия)

Аннотация: В результате занятий физическими упражнениями формируются приспособительные реакции за счет различных компонентов адаптации, обусловленной перенесением физических нагрузок и нервно-психических напряжений. В статье рассматриваются особенности и потенциал образовательной среды военного вуза в аспекте физического развития военнослужащих военного вуза.

Ключевые слова: физическая подготовка, адаптация, физические упражнения

Успешное применение физической подготовки в воспитании будущих офицеров и, особенно в формировании у них коллективизма, сплоченности, боевой слаженности и т.д., позволяет говорить о создании благоприятных возможностей для успешности процесса боевого совершенствования. Для курсантов высшей военной школы высокое развитие физических качеств силовой и скоростной выносливости, силы, быстроты и ловкости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок создает предпосылки для успешного выполнения учебно-боевых нормативов. В результате занятий физическими упражнениями формируются приспособительные реакции за счет различных компонентов адаптации, обусловленной перенесением физических нагрузок и нервно-психических напряжений.

Сущность адаптации заключается в повышении резистентности организма, улучшении толерантности его органов и психики. Содержание адаптации составляют условно-рефлекторные реакции, обеспечивающие поддержание гомеостаза и устойчивую работоспособность в различных условиях профессиональной деятельности. Благодаря этим изменениям в организме и психике происходит перестройка их отношений с внешней средой. В ходе исследований 80 % участников боевых действий утверждали, что наиболее важным физическим качеством в условиях горно-пустынной местности является физическая выносливость. Именно тренировка, направленная на развитие общей и скоростной выносливости, наиболее эффективно совершенствует адаптивные возможности организма, его устойчивость к стрессу.

То есть, в подготовке организма человека к успешной адаптации в необычных условиях среды и современной боевой подготовки на первый план выступает совершенствование экономичности реакции вегетативного обеспечения, среди которых важнейшая роль, как показали исследования, принадлежит реакциям системы кровообращения. Эффективным средством формирования таких реакций организма являются физические упражнения, направленные на развитие физической выносливости

Явление переноса выражает внешнюю сторону адаптации, происшедшей в процессе выполнения физических упражнений, и представляет форму проявления и выражения ее со-

держания Как явление, перенос подготовленности (знаний, умений, навыков, качеств и т.д.) позволяет обнаружить, измерить и оценить степень адаптационных перестроек в организме и психике военнослужащих Как форма, перенос подготовленности определяет способ существования и внешнего выражения содержания адаптации и позволяет осуществить ее качественный анализ.

Объективной основой положительного влияния физической подготовки на выполнение учебно-боевых нормативов является перенос двигательного опыта. В зависимости от характера проявления он может быть прямым и опосредованным. Прямой перенос наблюдается в том случае, когда виды двигательной активности совпадают по своей структуре и пространственно-временным характеристикам Например, для более быстрого занятия командного наблюдательного пункта военнослужащим взвода управления необходимо иметь высокий уровень скоростной выносливости и ловкости, быстрота загрузки боеукладки САУ зависит от силы и силовой выносливости расчета. Но чаще всего влияния физической подготовки на выполнение учебно-боевых нормативов носит опосредованный характер: выполнение нормативов в средствах защиты, нормативов тактической подготовки и т.д. Физическая готовность является физиологической основой для формирования боевого мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балл, Г.А. Понятие адаптации и её значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1986. – № 1.

2. Собина, В.А. Проблемы физической подготовки на этапе модернизации Вооруженных Сил / В.А. Собина. – М.: ВУ. – 1998.

THE IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE PROCESS OF COMBAT IMPROVEMENT OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

A. V. Kurshev

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract. As a result of physical exercises, adaptive reactions are formed due to various components of adaptation due to the transfer of physical loads and neuropsychic stresses. The article considers the features and potential of the educational environment of a military University in the aspect of physical development of military personnel of a military University.
Key words: physical training, adaptation, physical exercises.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ВУЗ, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Куршев

(Казанский национальный исследовательский технологический университет, КХТИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье описывается ход, основные компоненты физической подготовки будущих военнослужащих, характерной особенностью является ее проникновение в другие отрасли культуры личности и общества.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое развитие

Исторически физическая подготовка (воспитание) рассматривается как древнейший компонент общечеловеческой, в том числе физической, культуры. Исследования показали, что становление и эволюция физической подготовки проходили в теснейшей связи с формированием и развитием социальной практики воспитания, прикладно- ориентированной в интересах подготовки подрастающих и взрослых поколений к основным сферам деятельности.

Ее характерной особенностью является то, что она проникает в другие отрасли культуры личности и общества, при этом выявлялись и развивались ее разносторонние культурные функции, в частности, как одно из действенных средств удовлетворения эстетических потребностей, развития сферы рекреативного общения, то есть отдыха, развлечения и восстановления здоровья.

Что такое физическая подготовка?

Во-первых, это наука, предметом изучения которой являются средства, методы физического развития и совершенствования человека с целью сохранения и продления активной жизненной позиции и трудоспособности.

Во-вторых, это одна из высоко значимых учебных дисциплин, входящих в систему боевой подготовки войск, во многом определяющая успех в других дисциплинах.

В-третьих, это совокупность форм, методов, способов и приемов физического развития и совершенствования военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития студентов вуз, широкой деятельной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Физическая подготовка студентов военных учебных центров вуз для Вооруженных Сил Российской Федерации имеет особенности, обусловленные специфическим полем деятельности военнослужащего. Она является частью как общей системы воспитания, так и воинского воспитания, ибо тесно связаны с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Физическая подготовка состоит из двух компонентов:

– физического развития и физического совершенства.

Физическое развитие есть процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств

человеческого организма. Благодаря ему в человеческом организме происходят изменения, характеризуемых рядом показателей, которые условно можно разделить на три группы: показатели телосложения, показатели физических качеств, интегративные показатели здоровья. Очевидно, что указанные показатели для человека не являются постоянными, они изменяются в течении жизни и зависят от многих причин и определяются целым рядом закономерностей.

Успешно управлять физическим развитием возможно только лишь при условии, если знаешь эти закономерности и учиываешь их при построении образовательного процесса. Закон возрастной ступенчатости позволяет целенаправленно воздействовать на физическое развитие человека, учитывая особенности и возможности человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста наивысшего развития его форм и функций и в период старения.

Именно базируясь на данный закон для организации и проведения занятий, а также сдачи нормативов по физической подготовки, не имеющие отклонений в здоровье, распределены на возрастные группы:

Важное значение для управления физическим развитием в процессе физической подготовки студентов вуз имеют биологический закон упражняемости, а также единства форм и функций в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физической подготовки в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения для студентов военных учебных заведений вуз и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости, следует принимать во внимание адаптационные возрастные перестройки в организме занимающихся. Организм функционирует как единое целое. Поэтому, применяя упражнения и нагрузки преимущественно избирательного воздействия, необходимо представлять все стороны их влияния на организм.

Итак, в ходе физического развития, являющегося сложным многолетним процессом, происходят прогрессивные изменения форм и функций организма человека, это изменения имеют функциональную, морфологическую и биохимическую направленность. В процессе физического развития происходит:

– совершенствование таких систем как нервная, сердечно – сосудистая, выделения и крови (функциональные изменения);

– укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование клеточных и тканевых структур (морфологические или структурные изменения);

– активизация механизмов двигательной деятельности (биохимические изменения).

Физическое совершенство – это оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического развития, которая соответствует требованиям трудовой, воинской и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической озаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего крепкого здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич, В.К.* Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7.
2. *Собина, В.А.* Проблемы физической подготовки на этапе модернизации Вооруженных Сил. – М.: ВУ. – 1998.

**PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS
OF MILITARY TRAINING CENTERS OF HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS AS AN INTEGRAL PART OF PHYSICAL CULTURE**

A.V. Kurshev

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract: the article describes the course, the main components of physical training of future military personnel, a characteristic feature of which is that it penetrates into other branches of culture of the individual and society.

Key words: physical training, physical development.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ВУЗ

А.В. Куршев

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
КХТИ, Казань, Россия)*

Аннотация: в статье актуализируется влияние физической подготовки на функциональное состояние организма студентов военных учебных центров вуз. Правильное и регулярное использование физических упражнений обеспечивает укрепление опорно-двигательного аппарата человека. В статье рассматриваются особенности физической подготовки в становлении энергетических показателей, улучшение межмышечной координации влечет увеличение мышечной силы. Гармоничное развитие тела обеспечивает оптимальное функционирование всего организма человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения.

В Наставлении физической подготовки (НФП) указано, что основной целью физической подготовки является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

В процессе формирования физической готовности студентов военных учебных центров к военной службе в их организме происходят существенные функциональные, морфологические и биохимические изменения, заключающиеся в совершенствовании сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем, в укреплении опорно-двигательного аппарата, в активизации биохимических процессов. Занятия физическими упражнениями оказывают влияние одновременно на весь организм в целом, на все показатели его физической готовности. В тоже время применение рациональной методики обучения, подбор упражнений узко направленного воздействия позволяет влиять на те или иные функции, процессы, на отдельные стороны физической готовности личного состава избирательно

Каково же влияние занятий физической подготовкой на занимающихся? Прежде всего, заметим, что под физическим развитием понимается процесс изменения функционально-морфологических свойств организма в течение определенного промежутка времени. Оценка физического развития студентов, занимающихся в военных учебных центрах вуз проводится по следующим антропометрическим показателям: росту, весу и его соответствию типу строения тела, окружности груди, толщине кожно-жировой складки, жизненной емкости легких, становой силе и силе мышц кистей, подвижности (экскурсии) грудной клетки и др. Правильное и регулярное использование физических упражнений для студентов военных учебных центров обеспечивает, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата человека (ОДА представляет собой скелет с суставами и связками, а также мышцы). Кости приобретают большую прочность за счет их утолщения и повышения механических свойств. Связки становятся более эластичными и крепкими. Развивается гибкость, что позволяет выполнять движения с большей амплитудой. В результате утолщения мышечных волокон повышается мышечная масса (у физически подготовленных людей мышцы составляют 40-45 % массы тела). А повышение их энергетических показателей, улучшение межмышечной координации влечет увеличение мышечной силы (все мышцы человека содержат около 300 млн. волокон, которые при одновременном сокращении могут развить силу в 25 тонн). Увеличение окруж-

ности грудной клетки, плеч, бедер, голеней, уменьшение окружности живота, толщины жировой складки делает фигуру человека более красивой и гармоничной. Гармоничное развитие тела обеспечивает оптимальное функционирование всего организма человека. Поэтому влияние физических упражнений на физическое развитие будущих защитников нашей Родины необходимо, рассматривать только параллельно с их воздействием на функциональное состояние занимающихся. Под влиянием физической подготовки функциональное состояние организма человека значительно улучшается. Происходят благоприятные изменения в деятельности всех органов и систем, и в первую очередь нервной, сердечно-сосудистой дыхательной, выделительной, мочеполовой и др. Ведущая роль в управлении и регулировании всех систем организма принадлежит ЦНС. Регулярные занятия физическими упражнениями формируют новые связи между деятельностью мышц, органов дыхания, кровообращения. В процессе регулярной тренировки исчезают ненужные и лишние движения, достигается их большая точность и быстрота, является сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, повышается способность органов чувств различать степень мышечных сокращений (вес и размер предметов, амплитуда движения, положение тела в пространстве). На основе условных рефлексов формируются динамические стереотипы.

ССС вместе с другими органами и системами обеспечивает организм кислородом и питательными веществами, приводит к увеличению объема сердца и массы сердечной мышцы. В покое частота сердечных сокращений снижается до 40-50 ударов в мин. (брадикардия), а при максимальных нагрузках может повышаться до 200-220 ударов в мин. (у нетренированных 160-180). Занятия физическими упражнениями способствуют расширению кровеносных сосудов и снижению тонуса их стенок, что положительно влияет на кровяное давление. Систолический объем крови (это выбрасываемое количество крови за одно сокращение сердца) в покое – 60-80 мл, а при работе у тренированных – 200 мл против 130 мл у слаботренированных. Минутный объем крови (МОК) соответственно 4-6 литров – 35-40 и 15-20 литров. При регулярных занятиях происходят изменения в формах и размерах сердца, утолщаются его стенки, повышается выносливость, способность переносить большие физические нагрузки. Сердце тренированного человека способно выполнить больше в 2-2,5 раза работы без учащения ЧСС. Ученые считают увеличение сердца выгодным приспособлением организма.

В процессе физической подготовки студентов военных учебных центров вуз укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается объем и подвижность грудной клетки, разжигается смешанный тип дыхания. Частота дыхания у спортсменов в покое 8-12 раз в минуту против 16-20 у людей с недостаточной физической подготовкой. Средняя величина ЖЕЛ у человека 4-5 литров, а у спортсменов ЖЕЛ составляет 7 литров и более. МПК (наибольшее количество кислорода, которое организм способен потребить за одну минуту, свидетельствует о степени КПД – утилизации, т.е. усвоения O_2) у тренированного человека 5-6 л/мин, а у не занимающихся физическими упражнениями 2-3,5 л/мин.

Физические упражнения обеспечивают совершенствование обменных процессов в организме. Увеличивается содержание основного энергетического вещества в мышцах – гликогена. Все энергетические вещества (фосфагены, гликоген, липиды) расходуются более экономно, окисление продуктов расщепления происходит быстрее и полнее, ускоряется удаление продуктов обмена. Таким образом, физические упражнения для студентов, обучающихся в военных учебных центрах вуз применяемые систематически и целенаправленно, оказывают положительное воздействие на организм.

Воздействие физической подготовки на повышение закалки студентов, раскрывается в самом определении понятия «физическая подготовленность», под которой понимается результат физической подготовки, выражающийся в достигнутом уровне развития физических

качеств и в сформированное военно-прикладных двигательных навыков. ФП, как специализированный педагогический процесс, является важнейшим средством целенаправленного развития физических качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков, степень развития которых указывает на уровень физической подготовленности будущих военнослужащих. Высокие и постоянно растущие спортивные достижения свидетельствуют о практически неисчерпаемых возможностях физических упражнений в совершенствовании физической подготовленности студентов. Однако физическая готовность предполагает не максимальное развитие физических качеств, а оптимальное их соотношение применительно к конкретной военно-профессиональной деятельности. Таким образом, уровень физической подготовленности является основным показателем физической готовности студентов военных учебных центров.

Специальная направленность физической подготовки студентов в военных учебных заведениях различных воинских специальностей определяется спецификой выполняемых учебно-боевых задач, деятельностью по подготовке и обслуживанию вооружения и военной техники коллективным характером оружия. НФП определяет, что специальными задачами физической подготовки студентов различных военных специальностей и является преимущественное развитие силы, силовой и скоростной выносливости, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Адамсон, К.В.* Физическая культура как фактор развития образа жизни // Физическая культура и образ жизни / К.В. Адамсон, М.Х. Титма / Под ред. М.Х. Титма. – М.: 1982
2. *Амонашвили, Ш.А.* Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М.: Педагогика, 1990.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY OF STUDENTS OF MILITARY TRAINING CENTERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

A. V. Kurshev

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract: the article actualizes the influence of physical training on the functional state of the body of students of military training centers of higher education institutions. Proper and regular use of physical exercises ensures the strengthening of the human musculoskeletal system. The article discusses the features of physical training in the formation of energy indicators, improving intermuscular coordination leads to an increase in muscle strength. Harmonious development of the body ensures optimal functioning of the entire human body
Key words: physical training, physical exercises.

АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

А.С. Кучина, С.Ю. Иванова

(Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия)

Аннотация. Анализ литературных источников позволил нам изучить новые подходы к проведению занятий физической культурой. Прослеживалось влияние занятий спортом среди студентов на психическое, эмоциональное и социальное поведение молодежи.

Ключевые слова: студенты, студенческий спорт, актуальность студенческого спорта, тенденции развития спорта.

Введение. В современном образовательном процессе одной из важнейших тенденций является развитие физического воспитания студентов. В быстро меняющемся мире выпускники вузов могут сталкиваться с множеством различных задач и сложностей на их будущей работе, поэтому очень важно подготовить ответственно относящееся к своему здоровью поколение, понимающее важность занятий спортом, чтобы быть способными противостоять и подстраиваться под различные социальные, политические, экономические изменения.

Целью исследования стало изучение особенностей современных подходов к проведению занятий физической культурой и спортом их влияние на студентов. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: выявить оптимальные подходы к проведению занятий физической культуры; изучение преимуществ и недостатков развития спорта в студенческой жизни; разработать значимые подходы развития физической культуры и спорта в современной студенческой жизни; проанализировать литературные источники по изучаемой теме. На сегодняшний день меняются главные задачи и ориентиры физического воспитания. Во-первых, мы говорим о кардинальном изменении системы, нацеленной на формирование лишь определенных физических навыков, жизненно необходимых двигательных качественных умений. Основной целью сейчас является переход к системе, которая даёт человеку не поверхностные, а полные знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующей у него потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом [1].

Отдельное внимание отводится использованию оздоровительных технологий: шейпинг, фитнес, аэробика и др. Становится очевидно, что ранее использовавшиеся методики проведения занятий по физической культуре устарели. Организация процесса физического саморазвития студентов будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: наблюдение за нравственным и физическим развитием студента на всех уровнях учебно-педагогического процесса; необходимость отслеживать взаимосвязь нравственного и физического воспитания; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей; направлять процесс обучения на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающейся деятельности; применение уровневой

дифференциации; активное использование в учебной деятельности различных исследовательских проектов и мероприятий; подход с учетом личностных особенностей; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся.

Мы согласны с мнением автора, что занятия следует строить таким образом, чтобы студенты самостоятельно находили решение поставленных задач, делали необходимые умозаключения. Для этого преподавателю необходимо умение правильно задавать наводящие вопросы или объяснять так, чтобы присутствующие на занятии ученики сами делали основные выводы, опираясь на свой личный опыт, знания и понимание темы. Не следует забывать о индивидуальных особенностях и возможностях студентов, методах, способах достижения поставленной цели, необходимо помогать проявлению творческих способностей, убеждая, что полученные знания очень ценны. Таким образом, у обучающегося активизируется процесс самопознания и управления своей деятельностью [2].

Помимо новых, инновационных требований к преподаваниям и методикам обучения, существуют обязанности студентов, которые они должны выполнять для успешного развития своего спортивного мастерства и улучшения здоровья: не пропускать теоретические и практические занятия по физической культуре, которые проходят в соответствии с учебным расписанием; обязательно проходить ежегодное медицинское обследование, наблюдать за своим самочувствием, контролировать состояние своего здоровья и физического развития, следить за физической и спортивной подготовленностью; соблюдать сбалансированный режим учебы, отдыха и питания; быть способным выполнять необходимые тесты (нормативы) в полном объеме для определения уровня физической и функциональной подготовленности; проявлять интерес к основам теории и методики физического воспитания, использовать для этого специальную учебную литературу и другие источники; укреплять здоровье, улучшать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивные навыки; принимать активное участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе.

Чтобы выяснить, каким образом студенческий спорт влияет на эмоциональные, духовные, социальные, поведенческие показатели молодых людей, был проведен опрос среди студентов вуза. Проанализировав данные, можно сделать вывод, что занятия спортом благоприятно влияют на саморазвитие, самостоятельность. Так же отмечается укрепление их «позиции» и «оптимизма», способности побеждать. Студенческий спорт оказывает огромное влияние на формирования навыка работы в команде, умение слушать преподавателя(тренера) и оказывать помощь членам своей команды. Однако можно заметить, что не все молодые люди ощущают свои лидерские качества, некоторым стало труднее учиться, некоторые ещё пока не хотят или не могут отказаться от своих пагубных, вредных привычек. Также опрос среди студентов показал, что спорт благоприятно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное, духовное развитие. Из этого следует, что студенческий спорт вносит огромный вклад в подготовку жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Он формирует культуру молодежи, он выступает одной из главных частей в строительстве всей культуры общества. Наше общество в будущем сложится именно из современной молодежи, поэтому они являются важным социально-структурным компонентом. Необходимо с раннего возраста формировать у людей культуру поведения, общения, социальных взаимоотношений, и именно спорт помогает это сделать «безболезненно» и ненавязчиво.

Таким образом, можно сделать вывод, что именно спорт оказал значительное влияние на их представления об общественной жизни и мире в целом. При правильной организации

спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и её социальной активности. Рассматривая спорт как часть общей культуры общества, выделяют в структуре его ценностей три важнейших компонента: социально-психологический, специфический, общекультурный. В сумме эти три ценностных показателя раскрывают потенциал спорта, в том числе и студенческого. Занятия спортом студентов помогает им приблизиться к решению одной из главных задач современности – предоставлению возможности каждому без исключений человеку в постоянно меняющемся, непредсказуемом мире быть уверенным, чувствовать защищенность, при этом грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье. Все эти показатели в целом дают возможность улучшить качество жизни студенческой молодежи, развить спортивную культуру личности студентов в условиях вуза, тем самым непосредственно влияя на общую культуру общества [3].

Заключение. В работе были изучены вопросы развития спорта в студенческой жизни, выявлено, что для продуктивного и целостного развития личности студента необходимо проводить занятия физической культурой с использованием разных методик и подходов, учитывать индивидуальные особенности каждого отдельного студента. Спорт оказывает огромное влияние на формирование культуры личности и несомненно оказывает пользу молодым людям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Страдце, А.Э.* Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А. Э. Страдце, И. М. Быховской // Департамент образования и науки города Москвы. Московский городской педагогический университет и др. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.
2. *Минникаева, Н.В.* Педагогика физической культуры: учебное пособие / сост. Н.В. Минникаева. – Кемерово: КемГУ, 2019. – 111 с.
3. *Грицак, Н.И.* Студенческий спорт и его связи с общей культурой общества / Н.И. Грицак // *Фундаментальные исследования.* – 2008. – № 1. – С. 89 – 90.

CURRENT METHODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

A.S. Kuchina, S.Yu. Ivanov

(Kemerovo State University, Kemerovo, Russia)

Abstract. The analysis of literature sources allowed us to study new approaches to conducting physical education classes. The influence of sports among students on the mental, emotional, and social behavior of young people was tracked.

Key words: students, student activities, the relevance of student sport, development trends in the sport.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В.Н. Мальцев

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрены различные формы организации занятий студентов физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, студенческая молодежь.

В высших учебных заведениях физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания на протяжении всего времени обучения студентов.

В содержание занятий всех учебных отделений включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к особенностям будущей профессии студентов.

К этой форме относятся также занятия со студентами-спортсменами в секциях спортивного клуба, которые способствуют приобщению студентов к различным видам спорта, повышению уровня их спортивного мастерства. Учебно-тренировочные занятия проводятся по стабильному расписанию под руководством тренера (общественного тренера) клуба и предполагают участие занимающихся студентов в спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным календарным планом [2].

Занятия спортом эффективно воздействуют на укрепление здоровья, процесс физического совершенствования, на формирование морально-волевых качеств занимающихся. У студентов-спортсменов, прошедших в вузе школу спортивной подготовки, более прочно воспитывается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями на долгие годы, привычка к здоровому образу жизни. Рост спортивных результатов расширяет представления о пределах человеческих возможностей в проявлении физических и морально-волевых качеств.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Занятия проводятся во

внеучебное время по заданию преподавателей при методическом руководстве кафедры физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебы, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание [3].

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях во время лагерных сборов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии общественных организаций вуза.[2]

Массовая физическая культура – сложное и разноплановое явление, она отличается многообразием форм и содержания, поэтому сложно дать единые рекомендации для всех и по всем вопросам. Имея примерные рекомендации по основным разделам, каждый коллектив физической культуры должен творчески, с учетом имеющихся условий и особенностей контингента занимающихся осуществлять планирование, организацию и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Масляков, В.А.* Массовая физическая культура в вузе / В.А. Масляков, В.С. Матяжова. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1991. – 10 –12 с.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1983. – 89 – 91 с.
3. <http://www.studfiles.ru/preview/2180287/page:9/> Материалы сайта, посвященного спорту и физкультурно-массовой работе.

FORMS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS.

V.N. Maltsev

(Vladimir State University, Vladimir, Russia)

Abstract. The article deals with the various forms of organization of physical education and sports for students.

Key words: physical education, health, student youth.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРЕСОВ, МОТИВАЦИИ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

А.Т. Ниязов, Г.Б. Мадиева, Милашюс Казис

*(Казахский национальный университет
имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан)*

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования по выявлению отношения и интереса студентов к занятиям физической культурой, с целью совершенствования процесса обучения студентов специализирующихся в бадминтоне. А также описана организация учебного процесса по физической культуре, позволяющая организовать и корректировать учебный процесс во время его проведения.

Ключевые слова: учебный процесс, бадминтон, физическая культура.

Актуальность. Физическое воспитание учащейся и студенческой молодежи призвано удовлетворить высокую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, обеспечить развитие и совершенствование основных двигательных качеств, физическое развитие и укрепление здоровья, воспитание осознанной потребности ведения здорового образа жизни. Многочисленные научные и практические исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью. Эта проблема волнует многих ученых. Анализ теоретической литературы позволяет сделать вывод, что одним из эффективных путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой является: изучение мотивов, интересов, потребностей к активным занятиям физическими упражнениями; дать необходимые знания в данном направлении.

Достижение этой важной цели некоторые авторы видят в возможности комплексного использования средств физической культуры и спорта для обеспечения не только физического, но и психического здоровья каждого студента, формируя тем самым его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей культуры будущего специалиста [1, 2, 3, 4]. Практика показывает, что среди значительной части студенческой молодежи регулярные занятия физическими упражнениями до сих пор не получили должного распространения. И главным остается вопрос о том, как повысить интерес студентов к учебным занятиям и активизировать их собственные усилия в процессе обучения. Таким образом, физическая подготовленность студентов во многом зависит от средств, методов и форм физической активности, применяемых на занятиях по физической культуре. Регулярное выполнение физических упражнений и методически правильно организованный процесс преподавания физического воспитания в вузе помогает быстрой адаптации к новым условиям и улучшает физическую подготовленность, особенно у студентов с низким уровнем физической работоспособности.

Кафедра физического воспитания КазНУ им. аль-Фараби с учетом имеющихся спортивных баз предлагает студентам занятия физической культурой по 20 видам спорта. Студенты вправе выбирать любую специализацию по интересам, предварительно пройдя тесты отбора (сентябрь, 1 курс). Оказалось, что многие из студентов желают заниматься спортивными играми, в том числе бадминтоном.

Цель исследования – совершенствование процесса обучения студентов специализирующихся в бадминтоне с использованием теоретических и практических занятий. Организация и результаты исследования. Для решения поставленной цели в нашем исследовании одной из задач было выявление отношения и интереса студентов к занятиям физической культурой. В связи с этим, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 200 студентов КазНУ им. аль-Фараби. Анкетирование показало следующие результаты: по ответам респондентов выяснилось, из 200 студентов занятия посещают только 150, что составляет 75 %. На вопрос – «Интересно ли Вам на теоретических занятиях по физической культуре?», только 20 % респондентов ответили, что «интересно быть на лекциях», а остальным 80 % – «не интересно присутствовать на теоретических занятиях по физической культуре». А на вопрос, касающийся практических занятий, мнение студентов разделились поровну, но при этом, 80 % студентов хотели бы посещать спортивные секции по физической культуре. И на вопрос «Хотелось бы Вам соединить практические и теоретические занятия», 50 % студентов видят в этом смысл, а оставшиеся 50 % студентов, не заинтересованы, так как им не интересен этот предмет.

Изучив и проанализировав результаты опроса по отношению и интересу студентов к занятиям по физической культуре, в учебной программе мы решили объединить теоретические и практические занятия по физической культуре в бадминтоне. Исходя из этого, нами была пересмотрена учебная программа по бадминтону и учебный процесс организован с учетом особенностей интересов студентов, их мотивации и потребностей. Вместе с тем, при организации учебного процесса по физической культуре в бадминтоне важно учитывать и такие факторы, как: навыки самих студентов; навыки, полученные на предыдущих занятиях; уровень игры в бадминтон; способности и предыдущий спортивный опыт. При объединении теории и практики, для составления плана занятий по бадминтону, нами использованы рекомендации предложенные зарубежными специалистами Стюарт Борье, Дэвид Кабельо, Ханинц Келзенберг, Майк Вудвард, Иан Райт [5]. При этом, мы варьировали заданиями, где изменили продолжительность для физических, технических, соревновательных элементов на данном процессе обучения или для одного вида упражнения в течении обучения. Повторяли занятия и упражнения для прогресса для одного студента и целой группы. В таблице представлен общий формат учебного процесса, где описывается каждое упражнение с последующим уменьшением или увеличением сложности, чтобы удовлетворить индивидуальные или групповые потребности студентов. Учебный процесс в бадминтоне содержит такие разделы, как: физические упражнения; бадминтонные технические упражнения; игровые и соревновательные игры.

Таблица

Общий формат учебного процесса

№	Наименование процесса	Значение процесса
1	Введение – цели и задачи (5 минут)	Преподаватель объясняет план данного урока, чему они в течении занятия обучатся.
2	Физическое воспитание	Игровой тип деятельности, предназначенный для улучшения навыков и общей разминки. Необходимость общего разогрева с беговыми упражнениями и на гибкость.
3	Техника/тактика	Основная часть учебного процесса, содержащая технические упражнения с ракеткой и воланом или игровые / соревновательные упражнения, направленные на закрепление изучаемого материала. Все упражнения могут быть увеличены или уменьшены по уровню сложности, в соответствии с уровнем студентов. Это поможет в поддержании мотивации обучающихся всех уровней.
4	Обзор для задач урока (5 минут)	Преподаватель обобщает основные моменты обучения, затем выполняется заминка.

После проведения занятий по данному плану (таблица), нами был проведен повторный опрос студентов. При объединении теоретических и практических занятиях в учебном процессе появился прогресс, так как у студентов появился интерес и стойкое желание посещать занятия по бадминтону. Посещение студентов увеличилось до 100 %. Что в дальнейшем и поспособствовало решению проблемы посещения занятий без уважительной причины как данной группе испытуемых, так и не опрашиваемых студентов.

Вывод. Разработанная нами учебная программа по бадминтону определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины. Как показала практика, усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, нацеленного на формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры, необходимое методическое обеспечение практических занятий создает предпосылки к совершенствованию системы и самообразования студентов, и способствует повышению интереса и положительному отношению у студентов к занятиям физическим воспитанием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лубышева, Л.И.* Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женских контингентом / Л.И. Лубышева. Автореф. дис. канд. – Омск, 1984. – 19 с.
2. *Орехов, Л.И.* Системный подход при формировании здорового образа жизни студентов и выборе приоритетов в физическом воспитании / Л.И. Орехов, Ж.Б. Бозтаев, Е.Л. Караваева / Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, № 2. – Алматы, 2001. – С. 21 – 25.
3. *Михайлова, С.Н.* О программных основах физического воспитания студентов высших учебных заведений / С.Н. Михайлова // Вестник физической культуры. Научно-практический журнал, № 2. – Алматы, 2001. – С. 65 – 67.
4. *Мадиева, Г.Б.* Физическая культура в высших учебных заведениях. Монография. – 2 изд., перераб., доп. – Алматы, 2018. – 194 с.
5. *Стюарт Борье.* Время волна: пособие для учителей / Стюарт Борье, Дэвид Кабельо, Хаинц Келзенберг, Майк Вудвард, Иан Райт. – БВФ, 2011.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE TAKING INTO ACCOUNT THE SPECIFIC INTERESTS MOTIVATION AND NEEDS OF STUDENTS

A.T. Niyazov, G.B. Madieva

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. This article presents the results of a study to identify the attitude and interest of students to physical education in order to improve the learning process of students specializing in badminton. It also describes the organization of the educational process in physical culture, which allows you to organize and adjust the educational process during its implementation.

Key words: education process, badminton, physical culture.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Е.М. Пономарева, Л.А. Боярская

*(Уральский Федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлено обоснование игротренинга, основанной на применении сказкотерапии и психогимнастики как средства физического развития детей дошкольного возраста. Даются методологические и теоретические аспекты заявленной темы исследования, которые могут быть положены в разработку методики работы инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении.

Ключевые слова: сказкотерапия, дошкольный возраст, мотивация на занятиях физической культурой.

В дошкольном возрасте большее значение получают виды физической деятельности, в частности труд, игры, занятия, обучение, дающие большие возможности для формирования необходимых качеств физической деятельности ребенка-дошкольника [4, 5]. Они представляют собой совокупность социально и физиологически обусловленных компонентов, позволяющих воспитаннику, преодолевая возникающие внешние и внутренние препятствия, действовать в направлении поставленной цели вне зависимости от обстоятельств. В дошкольном возрасте согласно проведенным исследованиям, движение становится потребностью, поэтому физическое воспитание особенно ценно в текущий период [1].

Цель исследования – рассмотреть подходы к использованию сказкотерапии в работе с детьми дошкольного возраста в процессе занятий физической культуры.

Методологические подходы к использованию сказкотерапии в работах дошкольниками составили следующие работы:

- труды отечественных классиков по психическому развитию детей дошкольного возраста [Эльконин Д.Б., Выготский Л.С., Лурия А.Р.];
- теории обучения, образования, воспитания средствами физической культуры [Виленский М.Я., Виноградов П.А., Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., В.И. Лях и др.];
- исследования, рассматривающие отличительные особенности оздоровительных программ, методик и технологий, реализуемых в системе дошкольного образования (Семенович А.В., Зинкевич-Евстигнеева Т., Маханева М.Д., Змановский Ю.Ф., Парамонова Л.А., Давидчук А.Н., Тарасова К.В. и др.).

Для совершенствования двигательных качеств и психофизических способностей детей старшего дошкольного возраста мы предлагаем рассмотреть возможность использования методике двигательного игротренинга, основанной на применении сказкотерапии и психогимнастики.

Существуют различные методы физического воспитания детей дошкольного возраста, среди которых для нашего исследования наибольший интерес представляет метод сказкотерапии, реализуемая в старшей и подготовительной группе детского сада. Дадим её характеристику [3].

Сказкотерапия – это интеграционный метод развития личности: он объединяет различные методы обучения в единую «сказочную» форму [2].

Стало аксиомой утверждение, что правильно организованная двигательная активность создаёт предпосылки для полноценного развития психических характеристик личности. Сочетание технологий физического развития дошкольников с методом сказкотерапии стимулирует эмоциональное включение ребенка в сказку и становится основой для идентификации с ее героями. Двигательный материал имеет строгую подчинённость сюжету сказки – линию, основной материал которой показывается движениями. Следовательно, сказка становится средством повышения двигательной активности детей в процессе физического воспитания. Старший дошкольный возраст характеризуется высокой потребностью в общении, творческой деятельности, в этом возрасте у детей более активно функционирует воображение, а ведущим видом деятельности является игра, что в совокупности еще раз подтверждает актуальность применения метода сказкотерапии при организации работы по физическому воспитанию [6].

Ключевой формой организованного и продуктивного использования сказкотерапии для развития двигательной активности детей являются физкультурные занятия. Во-первых, метод сказкотерапии используется в качестве закрепления сюжета уже знакомой детям сказки. Дети, следуя сюжету сказки, выполняют физические упражнения в роли героев сказки или проходят испытания с известным им персонажем. Во-вторых, исследуемый метод позволяет изучить новые сказки, сюжет которых поддается интеграции с физическими упражнениями. Задача в данном случае – подобрать соответствующие сказки, что, как показал опыт, не вызывает сложностей, так как большинство сказок можно аннексировать с физическими упражнениями. Мотивом выполнения активных физических действий детей на занятиях является эмоциональная привлекательность героев сказок.

Таким образом, использование упражнений с элементами психогимнастики позволит развивать не только двигательную сферу ребенка, но и способствовать коррекции психофизических процессов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич, В.К.* Физическая культура для и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. *Вачков, И.В.* Введение в сказкотерапию: Сказкотерапия (теория и практика) / И.В. Вачков. – М.: Генезис, 2011. – 288 с.
3. *Ефименко, Н.Н.* Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического развития детей): учебно-методическое пособие / Н.Н. Ефименко. – Винница: ТОВ «Нилан – ЛТД», 2016. – 168 с.
4. *Карпушина, М.Ю.* Быть здоровым хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
5. *Кожухова, Н.Н.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, С.А. Козлова. – М.: ООО «Гумманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2008. – 271 с.
6. *Седых Н.В.* Педагогическая система формирования здорового образа жизни детей в дошкольных учреждениях: Автореф. дисс. д-ра пед. / Н.В. Седых. – Волгоград, 2006. – 44 с.

THE USE OF FAIRY TALE THERAPY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL AGE

E.M. Ponomareva, L.A. Boyarskaya

*(Ural Federal University named after First President of Russia Boris Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article presents the rationale for game training based on the use of fairy-tale therapy and psychogymnastics as a means of physical development of preschool children. Methodological and theoretical aspects of the stated research topic are given, which can be used in the development of methods of work of a physical education instructor in a preschool institution.

Key word: fairy-tale therapy, preschool age, motivation in physical education classes.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Л.Г. Рубис

(Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, Санкт-Петербург, Россия)

Аннотация. Описаны практические действия повышения активности и качества проведения занятий физической культуры

Ключевые слова: физическая культура, студенты, успешность, научные статьи, новые формы.

Многие студенты приходят на физическую культуру для получения зачета и если есть возможность замены его на написание реферата или что-то другое, пользуются этой возможностью. На кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленных технологий и дизайна для решения проблемы посещаемости используются различные методы, в том числе контроль посещаемости, написание докладных в деканаты, индивидуальные беседы с прогульщиками и др.

Методика. С 2017 года в нашем университете появилась специализация по спортивному туризму. Безусловно, было потрачено много сил, чтобы увлечь студентов совсем не простым и, среди современной молодежи, не очень популярным видом спорта. Однако общими усилиями нам это удалось. С самого начала занятий, в сентябре, на всех лекциях по физической культуре мы подробно рассказывали о спортивном туризме с демонстрацией фильмов «Туристские слеты в университете». И уже в сентябре был организован туристский выезд всех желающих студентов на Чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов по водному туризму. Сентябрь выдался теплым и солнечным. Приехали любознательные и пытливые студенты, многие из которых впервые выехали с ночлегом в загородную зону. После этой поездки положительные и восторженные отзывы распространились по всем университетским общежитиям и учебным группам. На общее собрание туристов университета пришли более 100 человек новичков.

Так начались наши учебные занятия по физической культуре специализации «спортивный туризм». Правильно говорят, что агитировать трудно, но удержать студентов еще труднее. Да было трудно. Помогал актив секции спортивного туризма университета, студенты туристского клуба старших курсов, где председателем клуба является Волкова Дарья, имеет третий разряд по спортивному туризму. Первокурсницей она впервые пришла в секцию туризма и впервые познакомилась с данным видом спорта.

Занятия проходят очень разнообразно. Студенты познают азы водного, горного, пешеходного и лыжного туризма. Кроме того, в программу входит начальное изучение спортивного ориентирования и скалолазания и, конечно, подготовка к сдаче норм ГТО. Занимаемся 4 раза в неделю: понедельник, вторник, суббота, пятница. В понедельник учебные занятия проходят в парке Лесотехнической академии. Там прекрасно оборудованные трассы для тренировок по спортивному ориентированию.

Вторник посвящен пешеходному, водному и горному туризму, ее технической части. Эти занятия проходят в специально оборудованном зале (Институтский переулок, дом 5,

СПбГУЛТУ) или в спортивном зале Инженерной школы одежды (ИШО, СПбГУПТД, Звездная, дом 7). По субботам занятия всегда в зале ИШО, так как зал оборудован стеной для скалолазов и туристов. Поскольку спортивный туризм и скалолазание являются технически сложными видами спорта, требующими дополнительной страховки на занятиях, то мы соединили усилия и знания педагогов обоих вузов с пользой, как для студентов, так и для преподавателей. Занятия проходят плодотворно и организованно.

Студенты распределяются по интересам самостоятельно, кому-то интересен туризм или ориентирование, а кто-то серьезно постигает азы скалолазания. Каждый студент должен посетить 2 занятия в неделю. Кроме того, по выходным дням все желающие студенты выезжают с секцией туризма в загородную зону, в лес. Эти выезды тоже учитываются при аттестации в конце каждого семестра. Но необходимо отметить, что далеко не все студенты увлечены спортивным туризмом, как спортом. Некоторые выезжают только по выходным дням и радуются возможности побродить по лесу с картой и компасом, посидеть у костра и пообщаться с такими же студентами, как они, из разных групп и даже вузов. Если в первом семестре на специализацию спортивного туризма записалось порядка 100 студентов, то во втором семестре присоединился весь II курс Института дизайн костюма.

В настоящее время насчитывается более 170 студентов данной специализации. Очень важно отметить, что все занятия в рабочие дни проходят в вечернее время, когда заканчиваются учебные занятия по общему расписанию. Это позволило всем желающим студентам университета заниматься в данных учебных группах, не зависимо от учебного расписания.

Результаты. Казалось бы, сами студенты добровольно записались на данную специализацию, посещение должно быть практически 100 %, однако пропуски все равно есть. В связи с этим, был проведен подробный анализ причин пропусков занятий, что привело к выводам и решению конкретных задач. Студентов волнует не только их здоровье, их физическая форма, но и состояние души. Главное, что выходит на первый план студенческих интересов – их будущее, профессия и желание быть успешным!

Вот тут и возникла мысль, рассказать им, как быть успешным из своего собственного опыта. Являясь «Женщиной года», «Женщиной – лидером XXI века», имея не одно высшее образование, кандидат педагогических наук, ученое звание Профессора, и став призером 1-го и 2-го конкурсов «Университетский учебник» за учебники «Спортивный туризм», 2018 г. и «Безопасность в спортивном туризме», 2019 г. Рассказала и про самую высокую Победу, что стала в этом году Победителем конкурса «Золотые имена Высшей Школы» с записью в Книгу Почета преподавателей вузов Российской Федерации «За вклад в науку и высшее образование». Награда проходила в залах Кремля Общественной Палаты Российской Федерации. Подробно рассказала студентам режим рабочего дня, где физическая культура присутствовала, как элемент общего успеха. Прочитав на общем собрании лекцию, предложила написать всем желающим статью, рассказ, историю о своих проблемах и о том, что сегодня волнует их больше всего. Такой активности мог бы позавидовать любой преподаватель, так как прислали в настоящее время 91 статью! Некоторые написали даже по 2 статьи.

Безусловно, работы прибавилось много, ведь каждому необходимо ответить, да и на индивидуальную беседу многие претендуют. По желанию студентов были организованы посещения в Ленэкспо занятий «Быть успешным». Являясь членом координационного совета Фонда поддержки социальных и культурных инициатив «Новая высота», удалось по приглашительным билетам организовать встречу с директором Государственного Эрмитажа М.Б. Пиотровским. И это совсем не имеет значения, относятся вопросы, заданные студентами к физической культуре, спорту и туризму, главное для педагога помочь молодым людям найти свою нишу заинтересованности и успешности, как полезной личности для общества.

С начала сентября 2020 года, по рекомендации министра науки и высшего образования РФ Валерия Фалькова, все учебные и секционные занятия проходят в лесной и парковой зоне [1].

Мы в поиске разработки новых форм и инициатив в системе образования. А пока все студенты (100 %) Института дизайна костюма зарегистрировались и имеют индивидуальные номера для сдачи норм ГТО. Студенты пишут о том, что хотели бы больше лекционного материала о пользе физической культуры, просят увеличить количество лекций по физической культуре. Хотят на примерах великих ученых и деятелей искусства узнать о влиянии занятий физической культурой на их успешность [2].

Выводы: Да, у нас умная, пытливая и жаждущая знаний студенческая молодежь. И нам, педагогам, порою совсем не мешает внимательно присмотреться и выслушать каждого студента, чтобы понять их и заинтересовать своим замечательным предметом – физической культурой и общей физической культурой, например, через спортивно-рекреационный туризм!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Видеоконференция Президента РФ Владимира Путина. Доклад министра науки и высшего образования РФ Валерия Фалькова, 11.08.2020.
2. Сборник международной конференции «Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов»; под ред. Л.Г. Рубис. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2020. – 519 с.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

L.G. Rubis

*(Saint-Petersburg State University of Industrial Technologies and Design,
Saint Petersburg, Russia)*

Abstract. Practical actions to increase the activity and quality of physical education classes are described.

Key words: physical culture, students, success, scientific articles, new forms.

ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.Б. Рыжкова, Н.Н. Саяпина

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

Аннотация. Статья посвящена необходимости внедрения фитнес-технологий в педагогический процесс образовательных организаций с целью повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, мотивация.

Приоритетными тенденциями развития государства на сегодняшний день считаются проблемы связанные с образованием и здоровьесбережением подрастающего поколения. Это связано с тем, что в стране наблюдается демографический спад и ухудшение здоровья, в том числе, детей и подростков. Данная ситуация представляет собой существенную проблему, так как возникает риск угрозы сохранения и воспроизводства человечества, которое, в свою очередь, является важным условием национальной безопасности государства, его умственным, экономическим и творческим [4] потенциалом. В то же время выбор в образовательных организациях разнообразных проектов и технологий обучения, воспитания и развития увеличивает рост интеллектуальных нагрузок на обучающихся, начиная с самого раннего возраста [5]. Все это позволяет говорить о снижении умственной деятельности обучающихся, а также о снижении их состояния здоровья, падении физической активности, потери установок и ориентиров на правильный и здоровый образ жизни.

Что же касается занятий физической культуры, то в работах А.М. Войлокова, Ю.Г. Коджаспирова, Е.П. Ильина, А.Г. Мастерова уже давно прослеживается неудовлетворенность традиционными образовательными программами по физической культуре, что непосредственно влияет на уровень физической подготовленности обучающихся и их интерес к занятиям. Ими отмечается, что в последнее время на практике наблюдается спад физической активности обучающихся, мотивации к учению, интереса к занятиям физической культуры, торможение их всестороннего развития, физического и психического, что в свою очередь ведет к нарушениям физиологических функций организма и ухудшению здоровья в целом. По словам Е.Г. Сайкиной, «если школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определённый смысл, значимость» [3].

Поэтому главной задачей педагога по физической культуре является обеспечение высокого уровня активности обучающихся с помощью использования в своей педагогической практике разнообразных и инновационных средств, методов, технологий обучения, эффективных при формировании двигательных умений и развитии физических качеств. Разнообразить и сделать интересным и эффективным учебный процесс в сфере физического воспитания можно, например, с помощью средств, методов и технологий, заимствованных из такого направления физической культуры как фитнес.

Слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым)» [3].

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов: В.Е. Борилкевич, Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, А.Г. Лукьяненко и др.

Фитнес рассматривается как инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности [6]. В то же время использование фитнеса позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, формировать интерес и потребности к дополнительным занятиям в свободное время [6].

В качестве основных компонентов фитнеса выступают следующие: атлетическая гимнастика, ходьба и бег, аэробика, восточные оздоровительные системы, элементы единоборств, плавание, аквафитнес, спортивные игры, пилатес, фитбол-гимнастика, кроссфит, аквааэробика, йога и др. [6].

В.Е. Борилкевич замечает, что согласно собственному целевому предназначению «фитнес» приближен к такому общепринятому понятию как «физическая культура» [1].

Занятия физической культурой и спортом имеют множество мотивов своей деятельности. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей обучающихся, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой типов ведущей деятельности. Формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом является предпосылкой воспитания личности обучающегося.

Обращение к исследованию И.Ф. Калининой позволило нам оценить отношение обучающихся к физической культуре, физической активности и в целом к здоровому образу жизни. В ходе исследования выяснилось, что 32 % респондентов, то есть третья часть от опрашиваемых, предпочли бы заниматься именно в фитнес-клубах; по различным спортивным направлениям – 58 %; самостоятельно – 7 %; лечебной физкультурой – 3 % [2].

Основываясь на результатах данного исследования мы задались вопросом – какие именно фитнес-программы посещают обучающиеся и с чем это связано, что их мотивирует? В поисках ответа на первый вопрос нами был проведен опрос респондентов в возрасте 16-18 лет, занимающихся в фитнес-клубе «МаксютаUnion». В опросе приняли участие 20 человек.

Результаты опроса. 55 % (11 чел.) – занимаются в тренажерном зале, атлетической гимнастикой; 30 % (6 чел.) – занимаются функциональным тренингом, кроссфитом; 15 % (3 чел.) – занимаются в зале групповых программ: аэробика, степ-аэробика, йога, стретчинг.

Результаты опроса по выявлению причин мотивации занятием фитнесом представлены ниже. 40 % (8 чел.) – внешний вид, избавление от лишнего веса, коррекция фигуры; 35 % (7 чел.) – разнообразие тренировок; 20 % (4 чел.) – видимый результат тренировок; 10 % (2 чел.) – общение, возможность заниматься вместе с другом.

Большинство ответило, что внешний вид, избавление от лишнего веса, коррекция фигуры, набор мышечной массы – основная причина посещения занятий в фитнес-клубе. В этом возрасте дети подвержены комплексам по поводу своего внешнего вида, а фитнес-технологии являются наиболее эффективные для достижения данной цели.

Разнообразие занятий на уроках физкультуры преподаватели пользуются традиционными техниками и методиками обучения и физического воспитания, в фитнес-индустрии множество различных направлений физической деятельности, происходит их постоянная модернизация.

Видимый результат тренировок – на занятиях физической культуры традиционных школ не всегда используют индивидуальный подход к учащимся, которой должен быть подобран в соответствии с их физиологическими особенностями.

Общение, возможность заниматься с другом – на уроках учителя строго следят за дисциплиной, что является правильным. Но можно использовать в педагогической практике такие виды физической деятельности как групповые и парные тренировки, тем самым дети будут увлечены процессом выполнения задания, что, с одной стороны, позволит сохранить дисциплину в классе, с другой стороны, возрастет интерес и мотивация у детей.

Для формирования и повышения интереса к учебному процессу по физической культуре и физической активности в целом педагогу необходимо постоянно развиваться – искать новые формы, виды занятий, и стараться внедрять их в учебный процесс. При помощи фитнес-технологий можно значительно повысить мотивацию учащихся.

Таким образом, внедрение фитнес-программ и фитнес-технологий в образовательный процесс пробуждает у обучающихся заинтересованность к таким занятиям. Заинтересованность содействует высокой посещаемости занятий. Систематичность и регулярность занятий – основная причина устойчивого повышения уровня физической подготовленности обучающихся. В свою очередь, систематичность и регулярность занятий физической культуры приводит к формированию потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что постепенно приводит к правильным привычкам и ведению здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Борилкевич, В.Е.* Об идентификации понятия «фитнес». Теория и практика физической культуры / В.Е. Борилкевич. – 2003. – С. 45 – 57.
2. *Калинина, И.Ф.* Формирование мотивации студентов к здоровому образу в образовательном процессе по физической культуре / И.Ф. Калинина. – Королев, 2014. – 98 с.
3. *Сайкина, Е.Г.* Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина. – М., 2008. – 184 с.
4. *Саяпина, Н.Н.* Особенности подготовки студентов педвуза к развитию творческого потенциала школьников / Н.Н. Саяпина // Известия Самарск. науч. ц. РАН. 2012. – Т. 14. – № 2-2. – С. 341 – 347.
5. *Саяпина, Н.Н.* Физическое воспитание дошкольников / Н.Н. Саяпина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. – № 2(3). – С. 14 – 17.
6. *Шутова, Т.Н.* Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков и др. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2017. – С. 4.

FITNESS AS A TOOL FOR INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

A.B. Ryzhkova, N.N. Sayapina

*(Saratov National Research State University
named after N.G. Chernyshevsky, Saratov, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the necessity of introducing fitness technologies into the pedagogical process of educational organizations in order to increase the motivation of students for physical education.

Key words: physical culture, fitness.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФК (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) В УСЛОВИЯХ ДИСТАНТА ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА

Д.А. Серебренников, Л.З. Павлова

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

Аннотация. В данной статье описан подход к организации дистанционного формата обучения для дисциплины «физическая культура», а также указаны некоторые сведения об используемой для этого образовательной платформе.

Ключевые слова: Физическая культура, дистанционное обучение, спорт, здоровье.

В наше время физическая культура как дисциплина довольно глубоко вошла в процесс получения образования. Детей приучают к активному образу жизни начиная с детского сада и подталкивают их к занятию спортом на протяжении всего обучения. Естественно, такая тенденция оправдана на все сто процентов целым рядом причин.

Физическую культуру в общих чертах можно охарактеризовать как часть общей культуры общества. Это одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1]. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности [2].

В последнее время в высших учебных заведениях довольно часто практикуется метод занятий физической культурой, подразумевающий самостоятельный выбор вида спорта. Такой подход позволяет студенту выбрать ту дисциплину, которую он считает наиболее подходящей для себя, что благотворно влияет на уровень его заинтересованности и посещение занятий.

В связи с недавними событиями, а именно распространением новой коронавирусной инфекции, в целях профилактики заболеваний и безопасности, всем учебным заведениям пришлось сменить формат обучения на дистанционный. Конечно, это коснулось и занятий физической культурой.

Так как изучение дисциплины «Физическая культура» подразумевает как практические занятия, так и теоретические, следовало осуществить учебный процесс, затрагивающий обе составляющих этой дисциплины.

Начнем с теоретических занятий. Как и для многих других дисциплин, теоретический материал в полном объеме был размещен на образовательной платформе «Black Board». Студентам оставалось лишь следовать указаниям преподавателей и вовремя изучать нужный материал самостоятельно. Следует отметить, что для проверки добросовестного изучения предоставленного материала, обучающиеся должны были в обязательном порядке проходить тестовые контроли, по результатам которых преподаватели могли выставлять соответствующие баллы.

Думаю, многие согласятся с тем, что основной частью такой дисциплины, как физическая культура, являются практические занятия. В условиях дистанционного обучения препода-

даватели, конечно, не могли следить вживую за каждым студентом, что создавало определенные трудности. Все на той же образовательной платформе для каждой элективной дисциплины был предложен ряд физических упражнений, выполняя которые, студент получил бы достаточную нагрузку, эквивалентную очному занятию физической культурой, конечно, насколько это возможно в домашних условиях. Задача студентов заключалась в том, чтобы выполнить предложенные преподавателям физические комплексы и снять себя на камеру, что нужно, во-первых, для уведомления преподавателя о действительном выполнении комплексов, и во-вторых, для контроля выполнения упражнений по правильной технике для того, чтобы избежать возможных травм при выполнении.

Следует отметить, что в образовательном курсе размещено достаточно много материала для самостоятельного выполнения и изучения, особо подчеркнуть стоит их широкий спектр, начиная от видео уроков по правильной разминке для занятия боксом, заканчивая специальными шахматными приемами. Особое внимание уделено видеороликам, а именно правильности выполнения и технике упражнений для минимизирования риска получения травм.

Подводя небольшой итог, можно сделать следующее заключение.

Безусловно, сложившаяся ситуация с распространением новой коронавирусной инфекции и впоследствии смена режима обучения на дистанционный, сильно ударили по образовательному процессу. Однако учебные заведения сумели адаптироваться, насколько это было возможно, и предоставить обучающимся все возможности для получения качественного образования, что в полной мере касается и занятий физической культурой с выбором элективной дисциплины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Зайцева, Н.В.* Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Агентство перспективных научных исследований // URL: <https://apni.ru/article/705-puti-realizatsii-distiplini-fizicheskaya-kult> (Дата обращения 12.10.2020).

2. *Сысоева, Ю.В.* Физическая культура в жизни студентов / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 419 – 420. – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 12.10.2020).

ORGANIZATION OF THE TEACHING PROCESS OF PE (ELECTIVE DISCIPLINE) IN THE CONDITIONS OF THE DISTANCE LEARNING WITH THE INDIVIDUAL CHOICE OF THE KIND OF SPORT

D.A. Serebrennikov, L.Z. Pavlova

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

Abstract. This article describes an approach to organizing a distance learning format for the discipline «physical culture», as well as some information about the educational platform used for this.

Key words: physical culture, distance learning, sports, health.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ РЕЖИМА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Д.А. Серебряков, Е.Г. Лифанова

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В статье представлены теоретические и практические основания внедрения средств мобильного обучения в образовательный процесс по физической культуре. Автором проведены результаты внедрения мобильных образовательных ресурсов в марте-июне 2020 года, на примере Казанского национального исследовательского технологического университета. Автором проанализированы современные платформы для организации дистанционного обучения, доступ к которым возможен с мобильного телефона. Представлены результаты опроса 216 студентов по интеграции мобильного обучения в образовательный процесс в период самоизоляции, в том числе по физической культуре и спорту. Показано, что у преподавателей вузов возникают затруднения в работе в электронном информационно-образовательном пространстве вуза, технические сложности с работой образовательных платформ. Главным препятствием является установление лимита времени по бесплатному доступу к образовательным платформам. Кроме того, многие преподаватели учитывают при проставлении зачета результаты посещения занятий до введения режима самоизоляции. В будущем 69,9 % студентов выразили желание обучаться в очной форме и лишь 19,9 % студентов поддерживают введение дистанционного формата обучения. Лишь 10,2 % студентов отдали предпочтение смешанной форме обучения.

Ключевые слова: мобильные устройства, приложения, физическая культура.

Повсеместное внедрение в образовательную практику информационных технологий принципиально изменяет саму парадигму образования. Практика показывает, что в условиях распространения коронавирусной инфекции, внедрение в образовательный процесс дистанционного обучения является научно обоснованным методом сдерживания пандемии. В связи с этим, видоизменяется характер социокультурных коммуникаций между преподавателем и студентами [1 – 5], в том числе по физической культуре.

Информационно образовательное пространство вуза предусматривает наличие следующих средств педагогического взаимодействия: наличие информационных ресурсов, обеспечение передачи данных, организационно-методического и аппаратно-программного обеспечение протоколов взаимодействия, которые ориентированы на удовлетворение базовых образовательных потребностей у пользователей. Традиционная информационно-образовательная среда включает в себя дидактическое обеспечение в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплинам, электронных учебников и пособий, демонстрационных материалов и электронно-библиотечного фонда, аудио- и видеоматериалов [4].

Следует добавить, что в нормативно-правовых актах, регулирующих образовательную деятельность, отсутствует понятие мобильные технологии. В настоящее время, мобильные образовательные технологии рассматриваются частью дистанционных технологий. В соответствии с одним из определений, дистанционные образовательные технологии – это обра-

зовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника [5].

Мобильное обучение представляет собой это одну из технологий реализации непрерывного образования, когда взаимодействие обучаемого и обучающего не зависит от времени и места. При этом, реализация образовательного процесса осуществляется в условиях временной и территориальной разобщенности субъектов образовательного процесса [1]. Данный вид обучения ориентирован на процесс диалогового (интерактивного), синхронного или асинхронного взаимодействия студентов и преподавателя между собой, а также с техническими средствами обучения. При этом, рассматриваемые средства обучения в меньшей степени зависят от времени и пространства.

Современные образовательные платформы для реализации технологии мобильного обучения не отличается от дистанционного обучения. Такие платформы, как и «Discord», «Lmc», «Moodle», «Webinar», «Stepik» и «Zoom» составляют электронное информационно-образовательное пространство образовательного учреждения [5]. Среди наиболее известных образовательных порталов можно выделить интенсивно развивающийся «Тольяттинский вики-портал» (<http://itc.tgl.ru/wiki/>), «интернет-сообщество учителей ИнтерГУ.ru» (<http://www.intergu.ru/>), и систему дистанционного повышения квалификации Московского института открытого образования.

Материалы и методы исследования. В работе приняли участие 216 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ), вынужденные обучаться с использованием дистанционных образовательных технологий ввиду введения режима самоизоляции на территории Республики Татарстан в апреле-мае 2020 года. Несмотря на снятие ограничений в мае 2020 года, студенты продолжали обучение в дистанционном формате. Поэтому в работе охватывается период с 16 марта по 8 июня 2020 г. В качестве методов исследования нами использованы: педагогические наблюдения, интервьюирование, анкетирование, онлайн-опросы.

Результаты исследования. Студенты предпочитают проходить мобильное обучение на следующих платформах «Moodle» – 40,3 %, «Zoom» – 31,0 %, «Webinar» – 17,6 %, «Discord» – 11,1 %. При этом, около 90 % студентов отмечают, что большинство преподавателей заменяют интерактивные занятия написанием рефератов, подготовкой докладов к конференциям. Практика показывает, что большую сложность с организацией мобильного обучения в период самоизоляции имели преподаватели старше 65 лет.

Результаты опросов студентов относительно эффективности средств мобильного обучения показывают, что менее 5 баллов оценивают его 5,6 % студентов, 5-6 баллов – 14,4 % обучающихся, 7 баллов – 23,6 %, 8 баллов – 26,4 % и 9-10 баллов поставили 30,0 % студентов.

Анкетирование студентов КНИТУ относительно дидактической полноты информационно-образовательного пространства в вузе показывает, что 20,8 % студентов оценивают содержательное наполнение информационных ресурсов на 10 баллов, 19,4 % – 9 баллов, 26,4 % – 8 баллов, 19,4 % – 7 баллов, 11,1 % – 5-6 баллов и 2,9 % студентов оценивают менее чем на 5 баллов.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Студенты предпочитают проходить мобильное обучение на следующих платформах «Moodle» – 40,3 %, «Zoom» – 31,0 %, «Webinar» – 17,6 %, «Discord» – 11,1 %. При этом, около 90 % студентов отмечают, что большинство преподавателей заменяют интерактивные занятия написанием рефератов, подготовкой докладов к конференциям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Рахматуллина, Л.Ш.* Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.
2. *Халилова, А.Ф.* Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А.Ф. Халилова, Г.В. Матвеев // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 138 – 143.
3. *Лифанов, А.Д.* К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 43 – 48.
4. *Деменев, С.В.* Значение физической культуры в высшем учебном заведении / С.В. Деменев // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых; под ред. М.В. Темлянцева. – 2019. – С. 7 – 9.
5. *Павлова, А.С.* Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе лично-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.

ORGANIZATION OF STUDENTS' INDEPENDENT WORK IN THE UNIVERSITY FOLLOWING THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» UNDER THE CONDITIONS OF THE MODE OF SOCIAL SELF-ISOLATION

D.A. Serebryakov, E.G. Lifanova

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the theoretical and practical basis for the introduction of mobile learning tools in the educational process of physical culture. The author analyzes the results of the introduction of mobile educational resources in March-June 2020, using the example of the Kazan national research technological University. The author analyzes modern platforms for organizing distance learning with using a mobile phone. Modern educational platforms for the distance learning are analyzed. The survey of 216 students on distance learning, including the physical education during the period of self-isolation, was conducted. The difficulties of the teachers' work in the new information environment and technical difficulties covering the activities connected with the educational platforms were identified. In the future, the students prefer to study 69,9 % of full-time and 19,9 % of distance learning, and 10,2 % of mixed training schemes. At the same time, 100 % of the students noted that they learned more about physical culture than in the entire previous period of life.

Key words: mobile devices, applications, physical culture.

РОЛЬ ВУЗА В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

М.И. Сидоров, Р.Г. Сарвардинова

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

Аннотация. В данной статье описаны основные мотивационные моменты развития спорта среди студентов в высших учебных заведениях. Главной задачей данного исследования является узнать об отношениях подростков и студентов к спорту, как это отношение поменялось после поступления в вуз и сделать вывод по результатам данного опроса.

Ключевые слова: физическая культура, высшее учебное заведение, студенты, спортивная жизнь.

Спорт – составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия. С давних времен человечество было вынуждено поддерживать и развивать свою физическую форму для того, чтобы добывать пищу и давать отпор противникам. Помимо этого, по мере развития люди повышали свои навыки стрельбы из лука, боя на мечях и так далее. Каждый народ обладал своей любимой игрой. К примеру, африканские племена, в том числе ацтеки и майя играли в игру, которая позже преобразовалась в баскетбол [1].

Спорт как дисциплина существует с давних времен из-за стремления людей быть сильнее, выносливее и ловчее других. Если же человек добивался в этом определенных результатов, он получал заслуженное уважение от общества и различные привилегии. К примеру, в Древней Греции проводились Олимпийские игры, которые заложили современную основу профессионального спорта. Участники Троянской осады гоняли колесницы, бегали наперегонки, бились на кулаках, боролись, бились в полном вооружении до первой крови (прообраз панкратиона), метали диск из самородного железа, стреляли из лука.

Современная молодежь вынуждена вести сидячий образ жизни. Благодаря компьютерам и вредной еде люди перестают заниматься активным образом жизни. Из-за этого они страдают ожирением, а в последствии и более серьезными болезнями, в том числе и к смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Именно поэтому задача всех учебных заведений – замотивировать подростков заниматься спортом, хотя бы для поддержания своей физической формы. Помимо этого, занимаясь физической культурой в этом возрасте, юноши вырабатывают привычку для будущей жизни.

Как же высшие учебные заведения развивают спортивную деятельность среди студентов? Несмотря на то, что главной задачей высшего заведения является обучение учащихся необходимой профессии, в вузах уделяется достаточное количество времени для занятия физической деятельностью студентов. Минимум каждую неделю проводятся занятия физической культурой. Во многих высших учебных заведениях у студентов есть возможность заниматься профессиональным спортом, в том числе и волейболом, баскетболом, футболом, боксом и другими, в зависимости от политики вуза, видом спорта. Спортсменам, активно защищающим своё учебное заведение, представляются дополнительные привилегии в учебе, а также прибавка к стипендии.

В процессе написания статьи был проведен опрос среди 56 обучающихся 2-го курса КНИТУ-КАИ, в опросе участвовали 20 девушек и 36 юношей, с целью изучения отношения студентов к спорту и воздействия вуза на это. Результаты опроса изображены на таблицах, указанных ниже.

Таблица 1

Чем для студентов является спорт?

Стиль здоровой, активной жизни	Красивая фигура (способ поддержания своей формы)	Тяжелый труд	Отличное самочувствие и хорошее настроение	Способ развития самодисциплины	Способ заработка денег
26	48	10	28	20	2

Таблица 2

Делают ли студенты зарядку?

Каждый день	По настроению	Никогда
16	38	2

Таблица 3

Какой вид спорта посещают студенты?

Вид спорта	На какой вид спорта вы ходите на физкультуре?
Плавание	8
Бокс	4
Футбол	4
Волейбол	6
Баскетбол	4
Тренажерный зал	22
Общая физкультура/фитнес	6
Не хожу на физкультуру	0

Таблица 4

Что изменилось в спортивной жизни студентов при поступлении в вуз?

Стал(а) следить за своей фигурой	Улучшилось самочувствие	Начал(а) вести ЗОЖ	Ничего не изменилось	Решил(а) начать спортивную карьеру	Другое
22	20	8	22	0	2

Стоит отметить, что большая часть студентов понимает, что спорт в нашей жизни необходим не только для здоровья, но также это красота, фигура и отличное самочувствие. Более девяноста шести процентов опрошенных стабильно делают зарядку, пусть и не каждый день. Все студенты уделяют внимание физической культуре, и нельзя сказать, что в этом нет роли нашего университета. Благодаря разнообразию направлений каждый человек найдет для себя нужный вид спорта и будет развиваться в избранном направлении. Однако, согласно результату опроса почти у половины студентов при поступлении в высшее учебное заведение в спортивной жизни ничего не поменялось. То есть, еще будучи школьниками, они развивали у себя необходимое им отношение к спорту, и вуз лишь поддерживал это стремление к дальнейшему развитию.

Таким образом можно сказать, что спорт является неотъемлемой частью студенческой жизни. Будь то профессиональный спорт, или же ежедневная пробежка – студенты понимают роль физического развития в своей жизни. Учебное заведение играет в этом немаловажную роль – помогает студентам, занимающимся профессиональным спортом, или же просто дает выбор направления, которое понравится учащемуся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юсупов, Р.А. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов / Р.А. Юсупов. – М. КНИТУ-КАИ: Изд-во ООО «Фолиант», 2016. – 753 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://old.kai.ru/science/konf/fizpodg16.pdf> (дата обращения: 06.10.20).

2. Аверкина, Н. Спорт в жизни каждого из нас / Н. Аверкина // Школа №2026 УК11. – 2019. – 20 декабря. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/@sc2026-sport-v-zhizni-kazhdogo-iz-nas> (дата обращения: 06.10.20).

THE ROLE OF THE UNIVERSITY IN THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S SPORTS LIFE

M.I. Sidorov, R.G. Sarvardinova

*(Kazan national research technical university named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract This article describes the main motivational aspects of sports development among students in higher educational institutions. The main objective of this study is to find out about the relationship of teenagers and students to sports, how this attitude has changed after entering the university and draw a conclusion based on the results of this survey.

Key words: Physical culture, higher educational institution, students, sports life.

К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее

*(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
Кемерово, Россия)*

Аннотация. В статье представлены сведения о специальных медицинских группах, в которые входят студенты образовательных учреждений, занятиях студентов физической культурой при хронических заболеваниях.

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

Известно, что физическая культура направлена на совершенствование двигательной активности, что в свою очередь, подразумевает ведение правильного, рационального здорового образа жизни и укрепления здоровья человека на протяжении всей его жизни [5].

Но не у всех студентов есть возможность в полной мере заниматься физической культурой из-за имеющихся отклонений в состоянии их здоровья из-за хронических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы, каких-либо травм опорно-двигательного аппарата, заболеваний дыхательной и центральной нервной системы [4, с. 7].

Цель исследования – проанализировать имеющуюся информацию, которая представлена в Кемеровском государственном университете по распределению студентов на специальные медицинские группы. А также рассмотреть формы занятий физической культурой у студентов, относящихся к специальной медицинской группе. На момент написания статьи в сентябре 2020 года число студентов I, II и III курсов Института инженерных технологий составляло 216 человек [2].

Условно существует три медицинские группы: основная, подготовительная и специальная. К основной группе можно отнести студентов, у которых нет никаких отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, имеющие нормальное функциональное состояние и соответствующую параметрам (возраст, пол, вес) физическую подготовленность. К основной группе также относятся студенты, которые имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, но несколько не отстающие в физической подготовленности от своих сверстников. Всем студентам, относящимся к основной группе, разрешены занятия физической культурой в полном объеме, сдача тестов и рефератов по представленным темам в университете, которые им дают преподаватели [1].

К подготовительной группе относятся студенты, которые имеют те или иные функционально-морфологические отклонения или слабую физическую подготовку; входящие в группу с хроническими заболеваниями на стадии лабораторно-клинической ремиссии не менее 3-4 лет или в группе риска возникновения патологии. Студентам, отнесенной к этой группе, также разрешаются занятия физической культурой в полном объеме, сдача тестов и рефератов.

К специальной группе относятся студенты, которые имеют точное отклонение в состоянии здоровья (врожденные пороки, хронические заболевания – без стадии ремиссии) или

физическое развитие, не мешающее им заниматься физической культурой, но требующее ограничение физических нагрузок [6]. Студентам такой группы разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в университетах только по специальным программам и сдача специальных тестов.

Студентам, которых отнесли к специальной группе на основании медицинского заключения об их состоянии здоровья, выдаётся справка, где указывается соответствующая группа и период, на который определяется срок действия этой группы. Эту справку студенты предоставляют своим преподавателям по занятиям физической культуры в первые две недели от начала семестра, в ином случае, студенту придётся посещать занятия физической культуры и брать полностью всю ответственность на себя при возможном ухудшении или осложнении своего здоровья.

Как уже было сказано выше, на момент написания статьи, число студентов I, II и III курсов Института инженерных технологий Кемеровского государственного университета составляло 216 человек. Из их числа в основную и подготовительную медицинские группы входило 133 и 69 студентов соответственно. В этих группах у студентов либо не имелось никаких отклонений в физическом развитии, и их состояние здоровья было хорошее, либо среди опрошенных студентов имелись физически слабо подготовленные, которым было сложно сдавать нормативы по физической культуре из-за их малоподвижного образа жизни и вредных привычек. И в специальную медицинскую группу входило 14 студентов, которые имели хронические заболевания без стадии ремиссии, порок сердца, анемию и аллергический ринит [2].

Было сделано предположение, что индивидуальный подход к проведению занятий по физической культуре и дифференцированный выбор форм занятий со студентами, относящимися к специальной медицинской группе, позволит избежать педагогических и теоретико-методических ошибок, а использование рационально-дифференцированной нагрузки и контроль за состоянием обучающихся позволит им адаптироваться к нагрузкам и повысить их физическую работоспособность.

Практический учебный материал по проведению занятий физической культурой для студентов, относящихся к специальной группе, разрабатывался с учётом показаний, по которым студентам можно выполнять те или иные физические упражнения, и с учетом противопоказаний. В состав физических упражнений входили те, которые имели оздоровительно-профилактическую и корригирующую направленность. При их реализации учитывались выраженность и характер функциональных и структурных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также индивидуальный подход в зависимости от уровня физической и функциональной подготовки студента.

Был сделан вывод, что составленный рационально-правильный комплекс физических упражнений в зависимости от состояния здоровья при наличии того или иного заболевания является биологическим «допингом», усиливает защитные реакции организма; оказывает компенсаторное и трофическое воздействие на организм студента.

Определение средств и форм занятий и студентов, относящихся к специальной группе, имеет следующий вид. При проведении занятий физической культуры у студентов этой группы использовались упражнения, ограничивающие нагрузку на выносливость, силу и скорость. В зависимости от заболеваний и их возможных форм осложнения включались такие виды упражнений, как бег в сочетании с ходьбой, просто ходьба, так как бег и ходьба имеют большое значение в нормализации кардиореспираторной системы и обменных процессов.

В основном в весенний и осенний периоды, когда занятия проходят на стадионе, применялись упражнения, направленные на отдых, и дыхательные упражнения. При нарушении осанки (сколиозах), что часто встречается у обучающихся, включались упражнения на укрепление мышц туловища и живота, выработку правильной осанки. Исключали упражнения с тяжестями в положении стоя.

В конце занятия, в последние 15 минут, проводили интеллектуальные игры, которые являются хорошим средством физического развития, совершенствования координации движений, уравнивания эмоционального состояния и сплочения коллектива.

Включение игр в занятия физической культурой студентов специальной медицинской группы значительно снижает эмоциональную нагрузку, а при проведении занятий в парке на свежем воздухе, а также на стадионе, их эффективность значительно увеличивается ещё и за счёт эмоционального и закаляющего факторов.

В результате данного проведённого исследования, были рассмотрены три специальные медицинские группы, которые характеризуют форму и ограничения проведения у студентов занятий физической культурой, в каждой из которых есть свой список медицинских перечней, указаний и противопоказаний.

Проведение занятий по физической культуре со студентами в специальных медицинских группах с учетом их состояния здоровья и уровнем физической подготовленности позволяет избежать педагогических и методических ошибок, использовать рациональные нагрузки и легко контролировать состояние студентов и их адаптацию к нагрузкам. Практический учебный материал для данной категории студентов разрабатывался с учётом медицинских показаний и противопоказаний. Физические упражнения имели оздоровительно-профилактическую и корригирующую направленность и проводились с учётом индивидуально-рационального подхода в зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности и состояния здоровья [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / Под ред. Р.А Юсупова, Б.А. Акишина – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – 544 с.
2. Организация учебного процесса по физической культуре [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sev.msu.ru/organizacia/> (дата обращения 29.09.2020).
3. Методика применения оздоровительной ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе со студентами с хроническими заболеваниями [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-primeneniya-ozdorovitelnoy-hodby-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-spetsialnoy-meditsinskoj-gruppe-so-studentami-s> (дата обращения 05.10.2020).
4. Шлее, И.П. Учет личностных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для дифференциации подходов к их обучению / И.П. Шлее // Профессиональное образование в России и за рубежом / научно-образовательный журнал. – 2019. – № 1 (33) – С. 6 – 12.
5. Volkova, T. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) / T. Volkova, G. Pavlov, I. Schlee // E3S Web of Conferences 41, 02027 (2018) <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027> III rd International Innovative Mining Symposium.

6. *Chistyakova G.* International Practice Of Environmental Challenges Regulation / G. Chistyakova, A. Rolgaizer, E. Bondareva, I. Shlee. В сборнике: E3S Web of Conferences. IVth International Innovative Mining Symposium. – 2019. – С. 02024.

TO THE QUESTION ABOUT PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

A.N. Starodubtsev, I.P. Schlee

(Kemerovo State University, Kemerovo, Russia)

Abstract. The article presents information about special medical groups, which include students of educational institutions, physical education in case of chronic diseases.

Key words: physical education, university students, diseases, special medical group.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПЕРВОКУРСНИЦ

А.А. Титаренко, О.Б. Маметова

*(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 рассматриваются вопросы, направленные на поиск способов повышения мотивации у девушек 17-18 лет к ведению здорового образа жизни, посредством использования новых подходов в процессе обучения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, физическое развитие, средства физического воспитания, мотивация.

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи, профилактика заболеваний, имеет особое значение, ведь для нормального функционирования организма и сохранения здоровья, необходима определенная «доза» двигательной активности, поскольку обычный режим двигательной активности, выполняемый в процессе стандартных занятий и в быту, не достаточен для гармонического развития занимающегося [2, 4].

Один из путей решения данной проблемы – привлечение студенток к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Известно, что традиционные практические занятия не способны полностью удовлетворить потребность в необходимом объёме двигательной активности первокурсниц. Поэтому, применение новейших физкультурно-оздоровительных технологий в период обучения дисциплины: «Физическая культура», способны обеспечить не только высокую результативность на занятиях, повысить самооценку, но и мотивировать студентов к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни.

Таким образом, нами проведено исследование, цель которого – поиск наиболее эффективных способов повышения уровня двигательной активности первокурсниц за счёт введения новейших фитнес-технологий с оздоровительной направленностью в процесс обучения.

Методы и организация исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод математической статистики.

Задачи:

1. Проанализировать содержание занятий физической культуры, как способа повышения уровня двигательной активности.

2. Рассмотреть возможные варианты проведения занятий на примере новейших фитнес технологий.

3. Провести сравнительный анализ восприятия значимости двигательной активности студенток 1 курса в начале и в конце учебного года.

Результаты исследования. В течение последних лет проведено много исследований, посвящённых изучению проблемы снижения двигательной активности студентов [5, 6, 7]. Одой из причин, снижение двигательной активности, специалисты называют падения интереса к

традиционным занятиям, а также считают, что причиной низкой мотивации студентов является недовольство содержательной частью занятия [1, 5, 3, 6].

На нашей кафедре, после анкетирования, студенты выбирают вид двигательной активности, который им интересен. Одним из предложенных видов занятий являются занятия по фитнес программе. Чаще всего этот вид двигательной активности выбирают девушки.

Использование современного оборудования (степ-платформа, фитбол, бодибар и др.), современное музыкальное сопровождение, разнообразие форм проведения занятия, все это повысило интерес студенток к занятиям.

Исследования проводилось среди студенток 1-х курсов Медицинской академии имени С.И. Георгиевского, 85 человек. Проведённое анкетирование дало возможность выяснить их отношение к традиционному содержанию занятий. Было определено, что только 19% девушек положительно относятся к традиционным занятиям, а количество тех, кто отрицательно, почти в три раза больше – 51%. Главной причиной недовольства – однообразие (41,2%), отсутствие видов двигательной активности, которые им нравятся, современные – (29,4%).

Проведенный опрос показал низкий уровень двигательной активности в начале учебного года: 14,8% – систематически занимаются вне учебной деятельности, 40,4% – очень редко, от случая к случаю, 44,8% – не занимаются вообще. Среди причин чаще всего указывается: отсутствие свободного времени, не входит в круг их интересов, низкий эмоциональный фон занятий, старый инвентарь.

В конце учебного года было проведено повторное анкетирование, которое показало повышение интереса у студенток к занятиям, повысилась посещаемость занятий, многие стали заниматься дополнительно.

Проведенный опрос показал повышение уровня двигательной активности в конце учебного года: 48,4 % – систематически занимаются вне учебной деятельности, 14,4 % – очень редко, от случая к случаю, 11,3 % – не занимаются вообще. Сравнительный анализ представлен в таблице.

Таблица

Сравнительный анализ восприятия значимости двигательной активности студенток 1 курса Медицинской академии имени С.И. Георгиевского (n = 85)

Вопросы анкетирования (в %)	Начало года	Конец года	Δ
Систематические дополнительные занятия	- 14,80%	- 48,40%	33,6*
Редко, от случая к случаю	40,40%	14,40%	26*
Не занимаются вообще	44,80%	11,30%	33,1*

Примечание: * – достоверность при $p \leq 0,05$.

Полученные данные показывают, что в конце учебного года значительно увеличилось количество студенток, занимающихся дополнительно. В то же время, на достоверном уровне значимости снизился процент студенток, занимающихся редко или не занимающихся вообще.

Таким образом, учет интересов студентов при выборе вида спорта для занятий физической культурой, применение новых, современных фитнес программ, повышение эмоционального фона занятий, использование современного, удобного инвентаря, повышение педагогического мастерства преподавателя, всё это увеличивает интерес студентов к занятиям физической культурой, и, как следствие, повышает уровень двигательной активности студентов, что, в свою очередь, ведет к формированию здорового образа жизни. Предложенные фитнес программы в организации занятий по физической культуре в вузе способствуют оптимиза-

ции процесса формирования здорового образа жизни, а при условии систематического применения, формируется стойкий эффект положительного воздействия, на физическое состояние занимающегося, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кондаков, В.Л.* Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов, Д.А. Скруг // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 1-1. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://www.scienceeducation.ru/121-18861> (дата обращения: 23.09.2020).
2. *Крючек, Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М., 2001. – 64 с.
3. *Култышева, А.В.* Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов / А.В. Култышева, А.Г. Сметанин // *Современные тенденции развития науки и технологий*. – Белгород, 2016. – С. 105 – 107.
4. *Пономарёва, Е.Ю.* Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни студентов / Е.Ю. Пономарёва // *Психология образования в поликультурном пространстве*. – Елец, 2010. – С. 81 – 85.
5. *Постол, О.Л.* Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис...канд.пед.наук / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 198 с.
6. *Потапченко, М.А.* Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики / М.А. Потапченко, В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина // *Физ. воспитание и спорт. тренировка*. – 2011. – № 1. – С. 134 – 136.
7. *Шутова, Т.Н.* Значение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, А.Ю. Тимошина // *Физическая культура, спорт, туризм. Научно-методическое сопровождение: Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием*. – Пермь, 2017. – 8 – 11.

THE INFLUENCE OF FITNES ON THE FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF FIRST-YEAR STUDENTS

A.A. Titarenko, O.B. Mametova

*(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 discusses issues aimed at finding ways to increase youth motivation to lead a healthy lifestyle through the use of new approaches in the learning process.

Key words: physical culture, health, students, physical development, means of physical education, motivation.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

А.А. Турук, А.Д. Лифанов

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Анализируются современные подходы к педагогической диагностике компетенции в реализуемых образовательных программах подготовки бакалавров по физической культуре. Рассматриваются различные по сущности и содержанию подходы к определению понятий «способность», «готовность» и «самосовершенствование», характеризующих компетенции в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (ФГОС ВО), а предлагаемые методы диагностики компетенции не оценивают качества личности, ценностное отношение и мотивы, необходимые для будущей профессиональной деятельности. Делается вывод о том, что современная диагностика компетенций является недостоверной, что снижает качество подготовки бакалавров по физической культуре. В реализуемых образовательных программах не только отсутствуют единые подходы к содержанию понятий, но и нет общепринятой концепции личностно-ориентированного подхода в подготовке бакалавров. Актуализируется необходимость проведения комплексных исследований по разработке достоверного диагностического инструментария оценки компетенций и компетентности выпускников вуза.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура.

Реализуемые в настоящее время государственные инициативы направлены преимущественно на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья, повышению качества жизни населения, увеличению ее продолжительности. В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года», «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», «Национальной доктрине образования в Российской Федерации» предложены конкретные меры по увеличению продолжительности жизни населения. Реализуемая государством политика позволила повысить пенсионный возраст. Вместе с тем, необходима дальнейшая научно-исследовательская и методическая работа, нацеленная на сохранение и укрепление здоровья.

Ожидаемый результат могут принести изменения в сфере физического воспитания учащейся молодежи. Однако на практике отсутствует понимание сущности таких фундаментальных понятий, как «физическая культура», «культура здоровья», «физическая культура личности». В многолетних научных исследованиях, проводимых на кафедре физического воспитания и спорта в ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ) коллективом специалистов показан недостаточный уровень ценностно-мотивационного отношения к физической культуре [1]. Данным научным коллективом проанализирован ряд факторов, которые обуславливают необходимость проектирования инновационных физкультурно-оздоровительных технологий и их внедрения на учебных занятиях по физической культуре.

В настоящее время имеется объективная необходимость совершенствования процесса физического воспитания студентов в вузе путем внедрения инновационных подходов к организации учебных, внеучебных и самостоятельных занятий студентов. Актуальность данного подхода обусловлена следующими основными тенденциями:

В связи с вышеизложенным, целью настоящей работы является определение основных направлений совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи

Экспериментальная часть. В исследовании приняли участие 216 студентов ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет (далее – КНИТУ).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о низкой результативности образовательного процесса по физической культуре у студентов КНИТУ:

– 62,0 % студентов КНИТУ не удовлетворены занятиями физкультурно-оздоровительной направленности;

– 62,5 % студентов КНИТУ физиологические ценности считают важными потребностями;

– Лишь 13,4% студентов КНИТУ могут составлять комплексы физических упражнений для развития двигательных качеств.

Результаты и их обсуждения. Для улучшения алактатно-анаэробных возможностей студенты выполняли поднятие вверх и опускание до груди 2 гантелей с максимальной интенсивностью, весом 4 кг каждая, 10 раз, где для контроля и управления тренировочным процессом измерялись частота сердечных сокращений, энергетические затраты и время выполнения упражнений.

С целью улучшения анаэробно-гликолитических возможностей студенты в течение 2 минут выполняли сброс и взятие гири на грудь, весом 16 кг, сначала левой рукой 1 минуту, потом переключивали гирю в правую руку и повторяли данное упражнение. При этом определялись частота сердечных сокращений, энергетические затраты и объём выполненной работы.

Для улучшения аэробных возможностей студенты в течение 5 минут выполняли степ, поднимались на тумбу и спускались с тумбы. Подсчитывалось количество подъёмов, частота сердечных сокращений и энергетические затраты на выполненную физическую работу.

Предлагаемые упражнения позволяют одновременно использовать их как в качестве тестов оценки срочного, кумулятивного, отставленного тренировочных эффектов, так и средств по улучшению энергетических возможностей фосфогенной, лактаcidной и окислительной систем, показатели которых определяют уровень функционального состояния и организма человека.

Определены следующие особенности совершенствования процесса физического воспитания студентов в вузе, к которым относятся:

– вариативность, интегративность и проблемность проведения процесса физического воспитания с учетом внешних условий;

– совокупность способов обучения и физкультурно-оздоровительных технологий, которые направлены на достижение положительных изменений показателей кумулятивного, срочного и отставленного эффектов в тренировочном процессе;

– учет анатомо-физиологических и половозрастных возможностей формирования определенных двигательных качеств, направленных на улучшение состояния здоровья;

– определение адаптационных индивидуальных возможностей кардиореспираторной системы к мышечным нагрузкам, которые выполняются в изменяющихся условиях окружающей среды;

– разработка методов оперативного контроля и управления процессом физического воспитания на основе биоэнергетических показателей, которые позволяют улучшить функционирование основных жизнеобеспечивающих систем организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе лично-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета, 2013. – Т. 16. – С. 323 – 325.

2. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета, 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357 – 359.

PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS PHYSICAL SELF-EDUCATION IN THE CONTEXT OF PERSONALLY ORIENTED APPROACH

A.A. Turuk, A.D.Lifanov

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. The study analyzes the modern academic competence test models applied in the training process of bachelor of physical education. Special attention in the study is given to the notions and meanings of ability, fitness and self-development in the context of the competences as specified in the Federal State Higher Education Standards (FSHES). It should be noted that the traditional competence test methods largely fail to rate individual qualities, value systems and motivations critical for professional careers. The study found that the modern competence rating methods are not always trustworthy and may be even detrimental to the physical education bachelor training service quality. The existing academic curriculum provides neither consistent interpretation of the key notions nor commonly recognized personally-driven bachelor training service concepts. A higher priority shall be given to the efforts to develop a sound academic progress and competence test toolkit.

Key words: the health, students, physical culture.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Н.Х. Фетхуллова, М.Ш. Яхшиева

*(Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта,
Джиззакский Государственный педагогический институт, Узбекистан)*

Аннотация. Рассмотрены особенности организации и проведения занятий по ритмической гимнастике для студенток в условиях дистанционного обучения. Определена необходимость повышения эффективности учебного процесса в современных условиях при внедрении информационных технологий.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, аэробика, здоровье, студентки, дистанционное обучение.

Актуальность. Современное образование наряду с традиционным, предусматривает дистанционные формы. Дистанционное образование – образование, которое полностью или частично осуществляется с помощью компьютеров и телекоммуникационных технологий, и средств. Субъект дистанционного образования удалён от педагога, и/или учебных средств, и/или образовательных ресурсов. Онлайн конференции – это возможность проводить занятия в режиме реального времени. Видеоконференции в «ZOOM», где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений. Значительным отличием от других видов дистанционного обучения является моментальная (в момент выполнения задания) обратная связь. Таким образом, создается атмосфера урока, максимально приближенная к оригинальной [2].

В данное время, в связи с переходом на дистанционное обучение студентки большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. Поэтому, наиболее острой проблемой, стоящей перед современной высшей школой, является ухудшение здоровья у студенческой молодежи.

Одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является ритмическая гимнастика – «аэробика» (как более широкое, принятое в настоящее время название) завоевавшая весь мир и пользующаяся большой популярностью среди учащейся и студенческой молодежи. Ее возможности не ограничиваются учебной программой и имеют широкий арсенал средств и методов, доступных каждому занимающемуся [3, 4].

Этот вид двигательной деятельности способствует развитию многих физических качеств, таких как: координация движений, гибкость, сила, выносливость; оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Поэтому особый интерес вызывает разработка компьютерных программ, инновационных технологий, применительно к этому виду двигательной активности [1, 5].

Цель – изучение особенностей организации и проведения занятий по предмету ритмическая гимнастика в условиях дистанционного обучения.

Организация исследования. С целью определения мнения студенток по вопросам связанным с организацией занятий по предмету «Ритмическая гимнастика» в условиях дистан-

ционного обучения было проведено анкетирование. В нем приняли участие 30 студенток II курса Университета физической культуры и спорта (г. Чирчик).

Подготовка и составление программы по ритмической гимнастике для студенток включала следующие этапы:

- формирование целей и задач программы;
- составление содержания занятий по предмету ритмическая гимнастика;
- отбор базовых шагов и их модификаций для занятий со студентками;
- формирование связок и комплексов базовых упражнений для отдельных частей урока;
- определение численных параметров программы;
- просмотр видеороликов (презентаций);
- осуществление педагогического контроля за выполнением программы.

В связи с отсутствием необходимого спортивного инвентаря при проведении занятий, были подобраны такие упражнения, которые не требуют дополнительного оборудования. На первом этапе разучивались базовые шаги (с описанием техники их выполнения, просмотр видеопрезентаций). Следующий шаг – сочетание базовых шагов с движениями руками. Далее разученные движения выполнялись в виде связок, соединений, комбинаций. Студенту необходимо было не только их выполнить, но и зафиксировать выполнение на видео и отправить преподавателю. В качестве контроля предложено составить и выполнить свой комплекс упражнений, например, на укрепление мышц спины и живота, и прислать видеотчет.

Данная форма обучения предусматривала повышенный объем часов на самостоятельную работу: подбор упражнений, составление комплексов, видео монтирование и др.

Результаты исследования. Результаты опроса показали, что 70 % студенток положительно относятся к занятиям ритмической гимнастикой, проводимым в режиме видеоконференций.

У 60 % опрошенных не возникло проблем при выполнении программных упражнений, остальные 40 % столкнулись с рядом проблем: маленькая площадь проживания, некому вести видеосъемку, мешают родственники и др.

По вопросу о готовности студентов выполнять упражнения через использование видеосвязи в «присутствии» одногруппников и преподавателей ответы распределились следующим образом:

- 60 % согласны с такой формой занятия;
- 40 % студентов в основном указали на невозможность участие на занятии, проводимому по расписанию. Часть опрошенных в это время находилась на тренировочных занятиях или на сборах.

На вопрос: «Какие упражнения вы хотели бы выполнять, но в домашних условиях это сделать проблематично?» мнения различны: 70 % студенток выбрали спортивные игры и 30 % занятия в тренажерном зале.

На последний вопрос «Ваши предложения по реализации данной дисциплины в условиях дистанционного обучения?» 80 % опрошенных предлагали проводить занятия сочетая практический и теоретический материал.

Таким образом, использование компьютерных технологий позволяет организовать учебный процесс на более высоком качественном уровне: используемые материалы должны быть систематизированы в порядке последовательного их усвоения в соответствии с учетом логической последовательности выполнения упражнений ритмической гимнастики. Важен также осознанный подход студентов к образованию и самообразованию.

Эффективность применения форм дистанционного обучения напрямую зависит и от качества технических средств – скорости передачи данных, освещенности помещений, размещения устройств видеосъемки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков. – Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 30 – 32.
2. Зайцева, Т.И. В сб.: Информационные технологии в образовании / Т.И. Зайцева, О.Ю. Смирнова. – М., 2000. – 256 с
3. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Terra спорт, 2001. – 64 с.
4. Медведева, Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Е.Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – 50 с.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

FEATURES OF CONDUCTING RHYTHMIC GYMNASTICS CLASSES FOR FEMALE STUDENTS IN A DISTANCE LEARNING ENVIRONMENT

N.Kh. Fethullova, M.Sh. Yakhshieva

(Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Jizzakh State Pedagogical Institute, Uzbekistan)

Abstract. The features of organizing and conducting rhythmic gymnastics classes for female students in the conditions of distance learning are considered. The necessity of improving the efficiency of the educational process in modern conditions with the introduction of information technologies is determined.

Key words: rhythmic gymnastics, aerobics, health, students, distance learning.

РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

А.Б. Хасанов

*(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан)*

Аннотация. В статье рассматривается образование как открывающее доступ к благам развития. Также, изучается с этической проблематикой развития. Обосновывается что образование как общественный институт раскрывая личностные качества определяет судьбу индивида.

Ключевые слова: личностные ценности образования, образование, творчество, социальные реформы, системность, общество, развития.

Образование – это процесс и результат овладения учащимися системой научных знаний и познавательных умений и навыков, формирование на их основе мировоззрения, нравственных и других качеств личности, развитие ее творческих сил и способностей. Основной целью образования отдельные авторы видят формирование гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Прежде всего, образование есть относительный результат процесса обучения, выражающийся в формировании у детей системы знаний, умений, навыков, отношений к явлениям природы и общественной жизни. Вместе с тем, образование представляет собой и процесс изменений, развития, совершенствования сложившейся системы знаний и отношений в течение всей жизни, абсолютная форма бесконечного, непрерывного овладения новыми знаниями, умениями, навыками в связи с изменяющимися условиями жизни, ускоряющими научно-технический прогресс. Образование – это не только сумма знаний, но и основа психологической готовности человека к непрерывности в накоплении знаний, их переработка и совершенствование.

Роль образования в современном мире некоторые рассматривают лишь как инструмент политики. Эту роль объясняют ключевой позицией образования в трудоустройстве. Образование ценится, прежде всего, как наиболее очевидное средство, открывающее доступ к благам развития. Таким образом, оно оказывается связанным с этической проблематикой развития. Никакой другой общественный институт не влияет в такой мере на судьбу индивида.

Вместе с тем, причастность системы образования к неравному распределению материальных благ является, безусловно, неизбежным следствием нынешней модели развития. Если развитие ориентировано на индустриализацию и крупномасштабное производство, сопряженное и накоплением капитала и применение технологий, то (внутри общества непременно будут существовать большие различия) и невозможно будет обеспечить безболезненный и равномерный переход масс населения в современный сектор. Как показывает опыт многих стран, извлечение максимальной прибыли для финансирования, модернизации и развития городских районов может нанести серьезный ущерб производителям сельскохозяйственной продукции. Вот почему никак нельзя рассчитывать, что образование уравнивает возможности общества, вставшей на такой путь развития; более того, оно, как представляется, даже не способно сгладить различия, связанные с этим процессом. Другими словами, образование

фактически является главным инструментом насаждения взглядов и установок, отвечающих требованиям современного процесса развития.

Образование, по утверждению некоторых специалистов, будучи социальным институтом, зависящим от общественной поддержки, вряд ли станет прививать взгляд на развитие, отличный от ортодоксального, включая признание неравенства, как своего рода платы за развитие или характерной черты данного этапа процесса развития.

Приведенный анализ указывает на очень мрачные перспективы развития и на тесную корреляцию формального образования с текущим процессом развития, практически лишаящую возможности критиковать или изменять общую стратегию. Что касается фундаментальной морально-этической цели развития, то образование остается существенным звеном механизма социального отбора, обеспечивающее несправедливое распределение материальных благ.

Приводятся и другие определения категории «образование». Общество и личность рассматривают образование с позиций цели, ценности, процесса и результата, а также способа и механизма достижения целей личностного развития. Перечисленные категории социально и исторически обусловлены. На каждом этапе своего развития общество ставило перед образованием конкретные цели, возлагало определенные функции. Соответственно предъявлялись требования к организации и содержанию образовательного процесса, конечному результату образования. Другими словами государство и общество, проводя определенную политику по отношению к образованию, формировало, в соответствии с выработанными в обществе ценностями, подрастающее поколение.

Ценности общества и образования, – как его социального института, постоянно меняются и уточняются. Однако на протяжении веков не претерпела изменений прогрессивная направленность этих изменений. Оставалась их глубинная суть – ориентированность на Человека, на его права, свободы и идеалы; на условия существования и нормы взаимодействия, общения в обществе. В настоящее время ситуацией в стране общечеловеческие, национально-культурные ценности объективно оказываются включенными в содержание и организацию образования, в его нравственные и культурные цели.

Ценностные характеристики образования принято рассматривать с трех взаимосвязанных позиций – государства, общества и личности. Четкое разграничение указанных ценностных характеристик позволяет не только обозначить «кто чего хочет, ожидает от образования», но, главное, сформулировать стратегические целевые установки развития образования.

Широкомасштабные социальные реформы (к каковым относится реформа системы образования) требуют главного – заинтересованной и сознательной общественной поддержки, активного участия всего народа, каждого гражданина страны.

При всей важности социальных начал, предопределяющих государственно-общественную значимость и ценность образования, они должны отражать главное – личностные ценности образования, мотивированные и стимулированные отношения человека к собственному образованию, его уровню и качеству.

С этих позиций чрезвычайно важно видеть как общее, так и особенное, в содержании указанных ценностных составляющих образования, их взаимопроникновение и взаимодополнение. Это свидетельствует о необходимости системного подхода к анализу и синтезу указанных ценностных характеристик. Системность же в подходе предполагает, в свою очередь, целостность самого понятия «ценность образования».

В результате в сфере образования развивается новая система ценностей, т.е. формируются и начинают действовать вызванные инновациями и реформами новые духовные и нравственные идеалы и принципы, нормы бытия, принимаемые за основу их нового опыта, за цели действий и поступков.

В тоже время новые социальные ценности (идеалы, идеи), – с одной стороны, – принципиальное основание педагогической деятельности, с другой, – они – основания ее самоорганизации и саморазвития. Они – обобщенные представления о желаемом и социально необходимом для общества. Ценности сообщества и образования соответственно нельзя установить авторитарным путем, они эволюционируют вместе с развитием содержания и технологий образования, вместе с изменением социокультурной среды и трансформацией общества.

Люди – основные носители ценностей – выстраивают их системы в зависимости от своего субъектного опыта и направленности сознания и используют в качестве критериев практики или меры соотносительности с целями деятельности. Вот почему ценности общества (и образования) постоянно меняются и уточняются, не меняясь в глубинной сути и глобальном измерении – в своей ориентированности на Человека, на его права, свободы и идеалы; на условия существования и нормы взаимодействия.

Ценности, в синтезе их общечеловеческих, национально-культурных и конкретных социокультурных форм, объективно оказываются включенными в содержание и организацию образования. Сегодня они включены в нравственные и культурные цели образования: развития в подрастающем поколении трудолюбия, гражданственности, честности, предприимчивости, культурной грамотности и воспитанности, чувства собственного достоинства и независимости одновременно с чувством долга, терпимости и уважительности к каждому другому человеку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ким, В.В.* Социально-философский анализ структуры культуры: Автореф. дисс. ...канд. философ наук / В.В. Ким. – Ташкент: ТашГУ, 1993. – 21 с.
2. *Лях, В.И.* Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. – М: Просвещение, 2012. – 237 с.
3. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. *Сейтхалилов, Э.А.* Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Э.А. Сейтхалилов, Ф.А. Керимов // Мир образования – образование в мире, 2010. – № 2(38).
5. *Шопулатов, А.Н.* Основы формирования навыков развития духовных ценностей у будущих тренеров на основе физической культуры и спорта / А.Н. Шопулатов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2019. 286 – 289 с.

THE ROLE OF EDUCATION IN THE MODERN WORLD

A.B. Khasanov

(Uzbek state university of Physical culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan)

Abstract. The article considers education as providing access to the benefits of development. Also, it is studied with ethical issues of development. It is proved that education as a social institution revealing personal qualities determines the fate of an individual.

Key words: personal values of education, education, creativity, social reforms, system, society, development.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА АКАДЕМИЧЕСКИЕ УСПЕХИ СТУДЕНТОВ

А.В. Холкин, Р.Г. Сарвардинова

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

Аннотация. В данной статье описано исследование влияния физической активности во время обучения студентов на их дальнейшие академические успехи.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, исследование, студенты.

Актуальность темы исследования, затронутой в статье, подтверждают данные Международной Ассоциации Университетов (World Higher Education Database), созданной при участии ЮНЕСКО и ENIC-NARIC Network, по которым в мире существует около 18400 университетов [1]. В них обучается более 200 миллионов человек, что сравнимо или даже выше населения многих стран мира. Поэтому с уверенностью можно говорить, что обучению в высших учебных заведениях уделяется много внимания, также важную роль играют и академические успехи студентов. Было проведено множество исследований на влияние различных факторов на успеваемость обучающихся, на некоторые из них имеются ссылки и в данной статье.

Целью работы явилось выявление влияния физической культуры и спорта на академические успехи студентов.

В соответствии с заявленной целью, были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уже существующие научные работы по заданной теме.
2. Структурировать результаты проведенных ранее исследований.
3. Продемонстрировать положительное или отрицательное влияние физической культуры на успеваемость студентов.

Методы исследования: анализ исследований влияния физической активности на успеваемость обучающихся, обобщение и последующий педагогический анализ полученных в результате реализации данных проектов данных.

Так, был проведен исследовательский проект, цель которого состояла в том, чтобы проанализировать влияние регулярной физкультурно-спортивной деятельности на академические результаты студентов университета УСЗМ. «Хотя есть предыдущие исследования, которые показали, что занятия спортом отрицательно сказываются на успеваемости, наиболее распространенное мнение состоит в том, что влияние спорта далеко не отрицательное, а, по сути, исключительно положительное», – комментирует Мария Хосе Санчес Буэно, доцент в УСЗМ [2].

Исследование проводилось на 3671 студенте, программы бакалавриата которых начались в 2008 году, а обучение длилось 7 лет. Данные для проекта были взяты из базы данных УСЗМ об академической успеваемости и спортивной активности студентов. Различные особенности также принимались во внимание при оценке взаимосвязи между спортивной деятельностью и успеваемостью, а именно пол, время обучения, направление обучения (инже-

нерия, социальные науки и право или гуманитарные науки), происхождение студента из большой семьи (с 3 и более детьми) или нет, а также является ли обучение грантовым [4].

По итогам исследования, было отмечено, что студенты, которые участвовали в спортивных мероприятиях получили средний балл, больший на 9,3 %, нежели у студентов, не занимавшихся физическими активностями. Полученные данные показывают ценность спорта как неотъемлемой части образовательного процесса в университетской среде в целом.

Рассмотрим также и другой проект, представленный метаанализом 42 исследований по всему миру, опубликованных в *British Journal of Sports Medicine* и направленных на оценку преимуществ включения физической активности в уроки [3].

Для проверки были выбраны простое упражнение: определенное количество прыжков на месте. Исследователи пришли к выводу, что включение физической активности оказало значительное влияние на результаты обучения непосредственно во время занятия, оцениваемые при помощи соответствующих тестов или наблюдения за вниманием учеников во время решения поставленных задач, но при этом данный эксперимент показал, что влияние на общие результаты обучения остались незначительными.

Доктор UCL Psychology & Language Sciences Эмма Норрис отзывалась об исследовании следующим образом: «Физическая активность полезна для здоровья детей, поскольку образ их жизни включает в себя семь или восемь часов нахождения в классах. Она (физическая активность) является полезным дополнением к учебной программе, помогая детям учиться более эффективно» [2].

Исследователи изучили данные 12 663 студентов в возрасте разных возрастных групп. Почти половина исследований была проведена в США, семь – в Австралии, пять – в Великобритании, четыре – в Нидерландах и по одному исследованию в Китае, Хорватии, Ирландии, Израиле, Португалия и Швеция [2].

Исследовательская группа во главе с доктором Норрисом из UCL пришла к выводу, что поскольку ученики были более активными и более сосредоточенными на задаче, чем сверстники в контрольной группе, они более внимательно следовали инструкциям преподавателей.

В другом исследовании, проведенном в Нидерландах, дети начальной школы, которые участвовали в физически активных занятиях три раза в неделю в течение двух лет, добились значительно большего прогресса в орфографии и математике, чем их сверстники.

Вывод: определенно, физическая активность не может улучшить показатели обучающихся кратно, но занятия спортом, помимо неоспоримой пользы для здоровья, также позволяют студентам достигать больших результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Higher Education Database (WHED) [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://www.whed.net/home.php> свободный (дата обращения: 06.10.2020).
2. Emma Norris, Tommy van Steen, Artur Direito, Emmanuel Stamatakis. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis // *British Journal of Sports Medicine* [Электронный ресурс]. – Электрон. журн. – 2019. – // – Режим доступа. – URL: доступ / <https://bjsm.bmj.com/content/54/14/826> свободный (дата обращения: 07.10.2020).
3. María José Sánchez Bueno, Fernando Muñoz Bullón. University students who do sports achieve better academic results // *Science Daily* [Электронный ресурс]. – Электрон. журн. – 2016. – Режим доступа. – URL: доступ / <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160331082649.htm> свободный (дата обращения: 07.10.2020).

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON STUDENTS' ACADEMIC SUCCESS

A.V. Kholkin, R.G. Sarvardinova

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes a study of the effect of physical activity during student learning on their further academic success.

Key words: physical activity, health, research, students.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СОЗДАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Р. Измайлова

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

Аннотация. В данной статье выявлены актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи высшего учебного заведения, а так же пути совершенствования мотивационных условий развития физической культуры.

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

В современном коммуникативном пространстве проблемы физического воспитания студенческой молодежи высшего учебного заведения являются актуальными в силу разных причин: недостаточная степень мотивационной основы для занятий физическим спортом, проблемные зоны в развитии физической культуры студенческой молодежи, педагогические приемы преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» нуждаются в более комбинированном и междисциплинарном развитии и т.п.

Прежде всего, физическое воспитание студенческой молодежи высшего учебного заведения опирается на мотивационную базу, поскольку именно от этого зависит желание студента заниматься физкультурой, совершенствование его здорового образа жизни, а также формирование духовной стабильности личности студента, в целом.

В данной статье для выявления некоторых актуальных проблем физического воспитания студентов был проведен опрос на платформе «Гугл. Формы» 7 октября 2020 года. Опрос проходил среди 20 студентов (10 студентов представляли КНИТУ-КАИ, 5 студентов КНИТУ, 5 студентов КГЭУ) в возрасте от 18 до 22 лет. По данным опроса выявлено следующее:

На вопрос «Необходимы ли занятия по физической культуре?» были даны такие ответы: 42,9 % – да необходимы; 23,8 % – занятия не нужны; 33,3 % – до конца не определились.

На вопрос «Важно ли иметь выбор направлений занятий по физической культуре?» 100 % ответили – да.

На вопрос, «Способствует ли физическая культура творческому развитию студентов?»: 61,9 % выбрали вариант нет; 33,3 % выбрали вариант да; 4,8 % ответили, что не все направления способствуют.

На вопрос, «Какие причины побуждают вас не посещать занятия по физической культуре?», были выявлены следующие: занятие по физической культуре в 8 утра; состояние здоровья; незаинтересованность студентов, по причине однотипности и «скучности» занятий.

На вопрос, «Как заинтересовать студентов, чтобы они посещали занятия по физической культуре?», были выявлены следующие пути решения: использовать творческий подход к преподаванию учебной дисциплины; произвести разработку новой и интересной рабочей программы; проводить турниры, соревнования и другие специальные мероприятия; проводить пробные занятия, чтобы студенты могли решить, какое спортивное направление им выбрать; скорректировать время проведения учебных занятий.

Для решения выявленных проблем в ходе заявленных ответов на соответствующие вопросы, можно использовать информационно-коммуникативные средства, которые, на наш взгляд, будут способствовать повышению мотивационных условий для занятий физической культурой и спортом: запуск рекламы по спортивным направлениям, которые развиваются в высшем учебном заведении в социальных сетях, где в доступном и интересном формате будут позиционироваться их преимущества (немаловажным, в данном аспекте, является обширный выбор популярных среди молодежи направлений, таких как, йога, фитнес, бокс, художественная гимнастика, тренажерный зал и т.п. Лучшим вариантом выбора направлений, могут стать пробные занятия); запуск имиджевого ролика о спортивных достижениях студентов разных вузов для повышения мотивации в развитии физической культуры среди студенческой молодежи; проведение специальных спортивных и культурно-просветительских мероприятий (соревнований между студенческими группами, спортивных мероприятий между студентами и преподавателями).

Существует точка зрения, что одной из задач всех вузов РФ является подготовка студентов таким образом, чтобы они смогли выполнить аттестационные спортивные нормативы, в силу этого, рабочие программы по учебной дисциплине являются устаревшими и однообразными. Занятия по физической культуре должны предполагать комплексное развитие как физического, так и духовного аспектов, поэтому «...физическая культура должна играть важную роль в становлении личности студента» [1]. Именно по этой причине «...вузам необходимо разработать новую, особую систему физического развития обучающихся, а также сформировать соответствующее педагогическое мышление у профессорско-преподавательского состава» [2]. 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 [3].

В целом, физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью формирования личности будущего специалиста и профессионала своего дела. Физическое воспитание студенческой молодежи может стать основой для развития физического и душевного здоровья, что является важным условием для адаптации в бизнес-среду, особенно выпускников высшего учебного заведения. Поэтому, в развитии мотивационных условий и стимулировании студентов для занятий физической культурой и спортом, необходим творческий и комплексный педагогический и психологический подходы.

Кроме того, важно учесть, чтобы имидж преподавателя также соответствовал общественным потребностям, был динамичным с точки зрения использования педагогических приемов в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бажин, А.В.* Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин // Сборник статей VIII международной научно-практической конференции, 2017. – С. 18 – 21.
2. *Косухин, В.В.* Восстановление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация в высших учебных заведениях / В.В. Косухин, А.С. Кривцов, Н.А. Завизинова // сборник статей IV международной научной конференции. – Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011. – С. 130 – 132.

3. 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.

**PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS YOUTH:
CREATION OF MOTIVATIVE CONDITIONS
FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE**

A.R. Izmailova

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

Abstract. This article reveals the actual problems of physical education of students of a higher educational institution, as well as ways of improving the motivational conditions for the development of physical culture.

Key words: Physical culture, students, higher educational institutions, physical education, motivation, health, sports.

ПРАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

А.М. Шафигуллина, Л.К. Нагматуллина

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

Аннотация. В данной статье рассматривается онлайн-формат проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения периода самоизоляции по причине распространения коронавирусной инфекции. Рассмотрен опыт КНИТУ-КАИ проведения занятий с помощью специальных программ – платформ для проведения онлайн-занятий. Авторы отмечают, что проблема сохранения физической активности обучающихся является одной из ключевых в условиях самоизоляции, что делает необходимым поиск новых форм проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, коронавирусная инфекция, самоизоляция, дистанционное обучение, онлайн – формат проведения занятий.

В настоящее время среди огромного количества тем, имеющих значение для всего мирового сообщества, вопросы противодействия распространению коронавирусной инфекции имеют особое значение. Глобальная чрезвычайная ситуация, возникшая в области здравоохранения, повлекла за собой серьезные экономические трудности, заставила прибегнуть к масштабной практике ограничений, самоизоляции на достаточно продолжительное время. Период распространения коронавирусной инфекции ознаменовал собой серьезную угрозу для здоровья людей, актуализировал вопросы его сохранения, а также поддержания физической формы при отсутствии активных занятий физической культурой и спортом.

Время самоизоляции, долгое нахождение в ограниченных домашних условиях, сидячий образ жизни, нарушение режима сна и питания, низкий уровень физической активности оказывали негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни различных возрастных групп, в том числе и молодежи, увеличивая проблемы со здоровьем, обостряя хронические заболевания. Так, по данным исследования, проведенного в период самоизоляции, среди российских пользователей мессенджеров Viber, «ВКонтакте» и Telegram, в котором респонденты рассказывали о своих занятиях во время самоизоляции, большинство из них предпочитали спать и есть («ВКонтакте» так ответили 27 % опрошенных, в Telegram – 21 %, в Viber – 11 %). Такой ответ стоял на втором месте по популярности после ответа о проведении времени в общении с семьей. Что касается, занятий физической культурой и спортом, то таким занятием предпочли заниматься только 7 % ответивших [3]. И хотя такой ответ занял третье место среди предпочтений респондентов, явно свидетельствовал об отсутствии самостоятельных, систематических физических нагрузках у большинства опрошенных, подвергающих свой организм серьезным рискам. Согласно данным еще одного исследования, «пандемия и самоизоляция повлияла на образ жизни подавляющего большинства жителей Российской Федерации, приведя к снижению всех форм физической активности» [4]. Аналогичная ситуация складывалась и в отношении студенческой молодежи, которая, по данным исследо-

ваний, проводимых в высших учебных заведениях, отмечала факт снижения физической активности в период самоизоляции при одновременном увеличении времени на учебу [1]. Безусловно, самоизоляция стала для организма большим испытанием, вызвала дополнительный стресс, и даже нарушила психическое состояние людей. И это на фоне того, что в последние годы специалисты, в связи с высокой степенью учебной нагрузки, наблюдают у большинства студентов недостаточную двигательную активность, что обуславливает развитие у них различных заболеваний, снижение умственной и физической работоспособности [2, с. 22].

В условиях, когда все образовательные учреждения перешли на дистанционный формат обучения, проблема сохранения физической активности обучающихся высших учебных заведений в целях укрепления их здоровья, стала одной из ключевых, еще более значимых, поставила перед необходимостью поиска новых форм проведения занятий по физической культуре в онлайн – формате. Образовательные организации в сложившихся обстоятельствах столкнулись с необходимостью оперативного реагирования на возникшие требования и запросы по расширению масштабов образовательной среды на базе интернет-технологий. Несмотря на возникшие, в первое время сложности, связанные с необходимостью скорейшего освоения преподавателями и студентами новых программных продуктов, наличием технических проблем при их использовании, именно современные дистанционные технологии позволили сохранить привычный ход реализации образовательных программ в период режима самоизоляции, уберечь и защитить участников образовательного процесса от возможного заражения коронавирусом. Преподаватели физической культуры столкнулись с необходимостью выстроить траекторию онлайн – общения с обучающимися таким образом, чтобы оно было комфортным, с учетом наличия условий для проведения занятий и мотивационной готовности у каждого студента к систематическим занятиям физической культурой в ограниченном, домашнем пространстве, а не в условиях реального занятия под контролем преподавателя.

В Казанском национальном исследовательском техническом университете (КНИТУ-КАИ) в рамках дисциплины «Физическая культура» была реализована групповая форма работы с обучающимися в онлайн-режиме. Такой вид работы предполагал проведение занятий по дисциплине путем организации взаимодействия преподаватель-студент с помощью специальных программ – платформ для проведения онлайн-занятий «ZOOM», «Skype», которые являются современными инструментами для проведения групповых занятий в режиме видеоконференции и позволяют участвовать в ней, подключившись с любого устройства – компьютера, планшета, телефона. В отдельных случаях, были задействованы и универсальные возможности мессенджера «Whatsapp». Занятия были организованы таким образом, что преподаватель и студенты во время, определенное расписанием, подключались к видеоконференции и проводили совместное занятие. При этом преподаватель имел возможность в реальном времени не только видеть присутствующих на занятии, персонально обращаться к каждому, но и показывать правильную последовательность выполнения всего комплекса упражнений, отслеживать, контролировать и корректировать технику выполнения упражнений студентами. Особенностью платформ «ZOOM» и «Skype» является также возможность организации и индивидуальных занятий. Такой ресурс также был использован на занятиях в части теоретической проработки материала, решения тестов, просмотра видеороликов по темам курса «Физическая культура», предусмотренных рабочей программой дисциплины. Приверженность современной молодежи активному общению и использованию интернет-пространства, дает основание считать организацию учебного процесса с применением онлайн – ресурсов эффективной и наиболее адекватной специфике настоящего момента, но в дальнейшем учебном

процессе лишь дополняющей, а не исключаяющей традиционные занятия по физической культуре на свежем воздухе, в спортзалах под руководством преподавателя.

Таким образом, ответом на новые вызовы реальности и условия самоизоляции, стало оперативное переформатирование образовательного процесса с привлечением современных информационно-образовательных инструментов, ориентированное на поддержание заинтересованности у студенческой молодежи в занятиях физической культурой с присущей молодому поколению увлеченностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье и физическая активность в период самоизоляции: результаты опроса: Режим доступа: <https://unecon.ru/info/zdorove-i-fizicheskaya-aktivnost-v-period-samoizolyacii> (дата обращения 10.10.20).

2. Кошеливская, Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е.Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – 2020. – Смоленск: Изд-во: МНИЦ «Наукосфера», 2020. – С. 22 – 28.

3. Россияне рассказали о своих занятиях во время самоизоляции. Электронный ресурс: URL: <https://www.rbc.ru/society/05/04/2020/5e89ad739a7947e15001f5df> (дата обращения 8.10.20).

4. ФГБУ «МНИЦ ТПМ» Минздрава России провел опрос населения России по изучению влияния ограничений на физическую активность населения в условиях самоизоляции по причине COVID-19: Режим доступа: <https://gnicpm.ru/articles/speczialistam-articles/fgbunmicz-tpm-minzdrava-rossii-provel->(дата обращения 10.10.20)

PRACTICE OF CONDUCTING CLASSES IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

A.M. Shafigullina, L.K. Nagmatullina

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

Abstract. This article discusses the online format of conducting classes in the discipline «Physical culture» in the conditions of distance learning during the period of self-isolation due to the spread of coronavirus infection. The experience of KNITU-KAI in conducting classes using special programs – platforms for conducting online classes is considered. The authors note that the problem of maintaining physical activity of students is one of the key ones in the conditions of self-isolation, which makes it necessary to search for new forms of physical education classes.

Key words: physical culture, coronavirus infection, self-isolation, distance learning, online format for conducting classes.

РАЗВИТИЯ НАСЛЕДСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.Н. Шонулатов

*(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан)*

Аннотация. В статье рассматривается личность как фактор современного образования. Обосновывается путём эксперимента, который проводился с помощью сравнения показателей компонентов саморазвития. Ориентирование на саморазвитие развивает наследие между поколениями, передавая научные законы развития.

Ключевые слова: Саморазвитие, ориентир, наследие, поколения, общество, личность, образование.

Особенностью современного образования является устремление к признанию обучения, ориентированного на личность. Это основополагающее положение и идея Национальной модели и программы по подготовке кадров, это требование и социальный заказ образованию со стороны государства и общества. Это также объясняется изменяющимися условиями действительности. Общество переживает период социально-экономической модернизации, в образовании обнаруживаются тенденции изменения традиционных ценностей, что существенно повлияло на определение перспектив развития системы непрерывного образования.

В современном обществе все более востребован специалист, способный к саморазвитию. Ориентиром является личность, определяющая перспективы своего развития, использующая собственные интеллектуальные, эмоциональные и другие резервы, стремящаяся к самостоятельному выбору, творческой активности.

С этих позиций, в профессионально-педагогическом образовании актуальным является не овладение знаниями как таковыми, а становление человека как субъекта собственной жизни благодаря знаниям. Однако, в массовой практике современного образования, учащиеся проходят во-ориентированную подготовку, которая не всегда обеспечивает им позитивную самоактуализацию в новых условиях. Поэтому, возникает необходимость осмысления функций среднего специального учебного заведения как культурно-образовательного пространства и претворения в практику таких способов работы, которые бы способствовали устремлению студента к саморазвитию.

Изменение характера профессиональной деятельности преподавателем чаще всего видится возможным через изменение содержания учебного процесса. Это предполагает изменение направленности учебной деятельности, ее ориентации на личностное развитие. Однако само по себе изменение содержания образовательного процесса не переводит пространство вуза в статус культурно-образовательного, то есть создающего условия для самодвижения и самовыражения студентов, воспитания в них направленности на ответственную жизненную самореализацию. Как показывает практика, для становления профессионально-педагогической культуры будущего учителя важнее не изменения в содержании обучения, а использование такого подхода к организации учебной деятельности, который стимулировал бы и направлял процессы саморазвития студентов, выступающих одним из условий достижения личностной и профессиональной зрелости.

Выполненная работа вносит определенный вклад в разрешение проблемы саморазвития студента педагогического вуза, так как позволяет хотя бы частично ликвидировать пробел в пространстве психолого-педагогических исследований, связанный с отсутствием в системе средне-профессиональной подготовки специальной работы по созданию условий саморазвития студентов педагогического вуза как основы их личностного и профессионального становления.

Способность к саморазвитию – это наследственное образование личности, зависящее от внешних условий. При благоприятном окружающем социуме способность к саморазвитию может находить свое выражение, при неблагоприятном – может никогда не проявиться.

Рассматривая саморазвитие студентов в условиях учебной деятельности, мы акцентируем внимание на таких аспектах как: включенность студентов в процессы самопознания, рефлексии, самоопределения, саморегуляции, которые помогают студентам выйти на путь самосовершенствования; применение задач с явно или латентно представленными личностными смыслами, позволяющих проявиться самобытным идеям и предложениям студентов; помогающих углубиться в личностный контекст предьявляемой проблемы; использование логико-смысловых моделей, отражающих личные познавательные цели и смыслы изучаемого материала, способствующих формированию рефлексивного отношения к учебной деятельности.

Первый этап экспериментальной работы подтвердил наличие тесной связи между уровнями учебной деятельности и уровнями саморазвития студентов, позволив сделать нам вывод о том, что чем продуктивнее учебная деятельность, тем результативнее саморазвитие. Критерии эффективности саморазвития определялись на основе способностей к самоанализу, самооцениванию собственных достижений, умениях корректировки, осуществлении, обогащении смыслов учебной деятельности.

Экспериментальная работа показала статистически значимое изменение уровней сформированности компонентов саморазвития и вступление студентов экспериментальной группы в более совершенный вид саморазвития. Данные результаты указывают на позитивный педагогический эффект формирующего эксперимента и подтверждают гипотезу исследования о вероятности саморазвития студентов в процессе учебной деятельности, обогащенной комплексом педагогических условий, содержащих ориентацию студентов на обогащение индивидуальных интеллектуальных ресурсов через различные способы предьявления материала; обращение в процессе учебной деятельности к психологическим механизмам процесса саморазвития; создание и использование логико-смысловых моделей; работа с системой задач, содержащих явные и латентные связи между личностными смыслами студента и направленностью задачи на объект.

Анализ результатов эксперимента осуществлялся путем комплексного оценивания уровней саморазвития, которое проводилось с помощью сравнения показателей компонентов саморазвития.

Таким образом, поставленные задачи исследования и выносимые на защиту положения нашли свое подтверждение и решение. Исследование позволяет утверждать, что определены ведущие подходы к учебной деятельности студентов вуза, стимулирующие их саморазвитие. Проведенное исследование раскрывает лишь определенную часть возможностей саморазвития студентов педагогического вуза в условиях учебной деятельности. В теоретическом плане его перспективы мы видим в дальнейшем обогащении модели саморазвития студентов вуза, включающей в себя такие аспекты как проектирование в учебной деятельности и организация самостоятельной работы студентов, стимулирующей их саморазвитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ахматов, М.С.* Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения / М.С. Ахматов // *Фан-спортга*, 2017. – № 4.
2. *Безруков, М.П.* Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления / М.П. Безруков // *дисс. ... док. соц. наук.* – М., 2002. – 322 с.
3. *Гоношвили, А.С.* Методологические основы социологии спорта / А.С. Гоношвили. – СПб: Изд-во «Лема», 2017. – 52 с.
4. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. *Сейтхалилов, Э.А.* Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Э.А. Сейтхалилов, Ф.А Керимов // *Мир образования-образование в мире*, 2010. – № 2(38).

DEVELOPMENT OF HEREDITARY EDUCATION

A.N. Shopulatov

(Uzbek state university of Physical culture and Sport Chirchik, Uzbekistan)

Abstract. The article considers personality as a factor of modern education. It is justified by an experiment that was conducted by comparing the indicators of self-development components. Focusing on self – development develops the legacy between generations by passing on the scientific laws of development.

Key words: Self-development, landmark, heritage, generations, society, personality, education.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА

П.Р. Янкаускис, Е.А. Григорьев, Е.В. Смирнова

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

Аннотация: Актуальность статьи вызваны особыми условиями в мотивационной сфере обучающихся в период пандемии, когда вопросы занятий спортом и физической культуры приобретает важное значение. Дистанционное обучение в режиме самоизоляции обострило проблемы уровня здоровья всех участников образовательного процесса. Авторы обосновывают необходимость проведения занятий спортом обучающихся с целью эффективного и наиболее продуктивного способа профилактики заболеваний различных типов, и видов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, пандемия, профилактика заболеваний.

В период самоизоляции многие люди и в том числе студенты столкнулись с большой, на первый взгляд, несущественной проблемой – отсутствие спорта в жизни. Когда работа или учеба была в дистанционном режиме, спортзалы были закрыты, дома нас ждал уютный диван и телевизор, до физических упражнений нам было далеко. Статический режим «дивана и голубого экрана» не заставил себя ждать: минимизация физических нагрузок повысила риск проблем: звоночком прозвучали сбои в сердечно-сосудистой системе, наметились дистрофические проявления мышечной ткани, выразил протест опорно-двигательный аппарат, как следствие, подвергся общему снижению иммунитет.

Эффективные и относительно не энергозатратные способы решения этих наметившихся проблем существуют и находятся во власти наших возможностей и желаний. Даже ежедневная пятнадцатиминутная зарядка поможет держать мышцы в тонусе. А что уж говорить про вечерний променад, пробежку или поход в зал. И самое главное, что это доступно всем, нужно найти лишь мотивацию и осознать четко причины, по которым необходимость выполнения физических нагрузок станет просто безальтернативной.

Большинство студентов сегодня понимают о важности занятий спортом для своего здоровья, для преобразования своего внешнего вида, но все равно многие пренебрегают этой необходимостью. Вывод очевиден: создать систему мотивации, выстроить четкий и строгий план выполнения цели, исключить способы оправдания своей несостоятельности в реализации намеченных планов, практически по принципу превентивности исполнения обязательств.

На вузовских площадках практикуют различные формы и способы увеличения мотивации к физической активности студентов: лекционные материалы дисциплины «ФИС» базируются на формировании мотивов, в практико-ориентированном поле проводятся массовые оздоровительно-спортивные мероприятия [1].

Мотивацию для физкультурных занятий повышают вузовские программы ФИС с обязательными посещениями ОФП или спортивных секций [2]. Положительным и моментов в продуктивности возникновения устойчивой мотивации к спортивной деятельности в универ-

ситетских занятиях является их коллективность. Дружеское участие и поддержка лежит в основе и мотивации активизировать свой спортивный потенциал в том числе. Но, к сожалению, в период самоизоляции – это невозможно по понятным причинам. Однако всегда можно заниматься дома или на улице. Для этого можно попросить тренера-преподавателя составить программу различных силовых упражнений и выполнять её. Для самоконтроля можно вести дневник силовых нагрузок и записывать количество, например, отжиманий или подтягиваний, стараясь улучшить результат.

Цель вполне оправдывает средства. Целевыми достижениями могут быть: укрепление и нормализация здоровья; доведение уровня физического развития до высоких показателей; приобретение высоких результатов в определенном виде спорта; доведение до совершенства своей атлетики тела.

Интерес в участном отношении к физической культуре может возникать:

- расположением духа (удовлетворенностью процессом занятий)
- итоговыми результатами занятий (умения и навыки)

Первым шагом будет выбор определенных и несложных упражнений. Это могут быть упражнения для ягодиц, например, приседания или же бег для кардио-тренировок. Далее надо составить план тренировок и стараться придерживаться его. Заниматься рекомендуется 2 – 7 раз в неделю по 1 – 1,5 ч.

В качестве мотивирующего фактора после тренировки можно поощрить себя вкусной едой, просмотром интересного фильма, занятиями по интересам. Для эффективности приобретения навыков и умений в физической деятельности нужно создать промежуточную цель, которую мы будем достигать после каждого занятия. Но мы не должны получать награду просто так, тем самым воспитывая волю.

Мудрость людская гласит, что, все познается в сравнении, поэтому стоит попробовать фотографировать себя в начале пути и спустя пару месяцев. Поверьте, если вы придерживались плана, результат на втором фото будет лучшей мотивацией.

Мотивировать можно друг друга, занимаясь вместе с другом/девушкой или парнем/членом семьи. Коллективные тренировки всегда интереснее.

В период самоизоляции авторами было проведено небольшое исследование (задание) на уровень мотивации к физической активности в домашних условиях в период самоизоляции. В выполнение задания входило: обязательные упражнения с фотоотчетом для кафедры спорта. По результатам выполнения сами студенты приходили к выводу, что любая физическая нагрузка им просто необходима. Замечено студентами и такие изменения: на улице увеличилось число бегунов, спортплощадки начали посещать чаще. Вырос спрос на спортивный инвентарь [3].

Это показывает заинтересованность населения в ЗОЖ культуре, профилактике вредных привычек, поддержании физического и ментального здоровья. Весенний период самоизоляции дал нам большой опыт по самоконтролю в работе, учебе, занятиях спортом, который, безусловно, пригодится нам в жизни, но хотелось бы, чтобы все вернулось на круги своя. Чтобы университеты, библиотеки, спортивные залы, театры, кино, галереи, музеи были открыты, для этого нам нужно поддерживать свое здоровье, а это реализуется здоровым образом жизни.

Молодость – штука динамичная и имеет временной промежуток. Вирусная инфекция вселенского масштаба проверила нас на прочность, но, где тонко, там и рвется. Пока молодость можно оправдать энтузиазмом и азартом, но возраст – это не только количественная характеристика, но и качественная. Оценить все риски игнорирования физической активности необходимо сейчас и на перспективу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М.Я.* Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000 – 385 с.
2. *Акишин, Б.А.* Трансформация мотиваций к занятиям физической культурой и спортом студентов вузов в России / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, В.А. Головина. – Культура физическая и здоровье. – № 2(74), 2020. – С. 30 – 34.
3. ТАСС [Электронный ресурс]: URL: <https://tass.ru/obschestvo/8175309>

WAYS OF INCREASING MOTIVATION TO DO SPORTS IN CONDITIONS OF DISTANT LEARNING

P.R. Yankauskis, E.A. Grigorev, E.V. Smirnova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article relevance is based on special motivation conditions during the distant learning, when the issue of doing sports and Physical Education becomes more important. Distant learning during the lockdown aggravated the health problem of all participants of educational process. The authors justify the necessity of providing sport activities to students by the fact doing physical exercises is one of the most effective methods of preventing different diseases.

Key words: motivation, Physical Education, pandemic, disease prevention.

СЕКЦИЯ 3

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

МОРФОМЕРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МАНЕРУ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В САМБО

Д.А. Ануфриев, А.В. Речкалов

(Курганский государственный университет, г. Курган, Россия)

Аннотация: В данной статье представлены материалы морфометрического исследования борцов самбистов с разной манерой ведения спортивного поединка. Были выявлены существенные различия в продольных и обхватные размеры тела которые оказывают влияние на манеру ведения спортивного поединка и определяют ее, а именно: более короткое предплечье позволяет с большей скоростью осуществлять борьбу за захват, что определяет темповую манеру ведения поединка., также, было определено, что силовая манера ведения поединка характерна для спортсменов тяжелых весовых категорий, а игровая и темповая манеры присущи легким и средним весовым категориям в виду большей маневренности спортсменов этих весовых категорий.

Полученные результаты могут способствовать созданию и совершенствованию индивидуальных технико-тактических манер ведения поединка, учитывая индивидуальные антропометрические особенности борца, как на этапе начальной подготовки спортсмена, так и на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: манера ведения спортивного поединка, продольные и обхватные размеры тела, морфометрические параметры, самбо.

Цель исследования: Исследовать взаимосвязь морфометрических признаков со стилем ведения поединка у самбистов высокой классификации.

В настоящее время, для того чтобы повысить эффективность тренировочного процесса в единоборствах, необходимо учитывать множество индивидуальных показателей борцов, которые могут существенно влиять на стиль ведения спортивного поединка и дать борцу преимущество в схватке. Одними из таких показателей является морфометрические характеристики спортсменов [1 – 3].

В исследовании приняли участие 30 спортсменов разных весовых категорий, занимающиеся борьбой самбо. Все испытуемые имели спортивный разряд «Мастер спорта», и являлись членами сборной команды Курганской области и сборной России по самбо. Средний возраст обследованных составил $23 \pm 3,1$ года. По условиям эксперимента все испытуемые были распределены на 3 группы в зависимости от манеры ведения спортивного поединка – «силовики» ($n = 10$), «темповики» ($n = 10$) и «игровики» ($n = 10$) [3, 4].

Исследование проводилось поэтапно в течение 3 месяцев в рамках тренировочного макроцикла, в подготовительном периоде подготовки.

Морфометрические показатели были исследованы при помощи антропометрического метода. Регистрировали продольные (рост, рост сидя, длина предплечья, плеча, бедра, голени) и обхватные (окружность грудной клетки, живота, плеча, бедра, голени) размеры тела.

Исследование морфометрических показателей позволило выявить существенные различия в обхватных размерах тела у самбистов с разной манерой ведения спортивного поединка (табл. 1). Практически все обхватные параметры у «силовики» оказались достоверно выше, чем у «игровики» и «темповики». Это вполне закономерно, поскольку объемы тела (окружности) характеризуют развитие мышечного компонента в составе веса тела [2, 3]. В продольных размерах существенных различий между самбистами разных групп выявлено не было.

Таблица 1

Морфометрические показатели самбистов с разной манерой ведения спортивного поединка (n = 30)

Показатели	«Силовики» (n = 8)	«Темповики» (n = 8)	«Игровики» (n = 8)
Рост стоя, см	179 ± 1,9	173 ± 0,8*	175 ± 1,4
Вес, кг	92 ± 3,0	68 ± 1,6**	71 ± 2,5**
Обхват груди, см	125 ± 0,9	96 ± 1,7*	95 ± 1,3*
Обхват плеча, см	41 ± 1,1	35 ± 1,6**	33 ± 1,3**
Обхват бедра, см	59 ± 1,3	55 ± 1,1*	51 ± 1,5*
Обхват голени, см	38 ± 0,8	34,3 ± 0,4*	33,5 ± 0,4*
Обхват талии, см	90 ± 3,2	73 ± 3,8*	74 ± 4,8*

Примечание: * – различия достоверны по отношению к «силовикам», $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$; *** – $p < 0,01$.

Проведенное исследование позволяет заключить:

1. Проведенные исследования указывают на ведущую роль морфофункциональных параметров для спортсменов с разной манерой ведения поединка.
2. Короткое предплечье позволяет с большей скоростью проводить борьбу за захват, что ведет за собой наращивание темпа схватки и как следствие «выматывание» своего соперника. Таким образом длина предплечья предопределяет манеру спортивного поединка.
3. Выявлено установлено что борцы с более крупными обхватными размерами тела, ростом и весом лишены возможности вести высокий темп схватки и активно маневрировать, поэтому они вынуждены использовать преимущество в силе чтобы подавить сопротивление противника. Отсюда и возникает силовая манера ведения поединка.
4. Чем меньше весовая категория, тем выше темп поединка вследствие этого борцам необходимо использовать большой арсенал технических приемов и иметь хорошую физическую готовность, что ведет за собой образование игровой или темповой манеры ведения спортивного поединка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акоюн, А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки / А.О. Акоюн, А.А. Новиков // Научные труды ВНИИФК. – М., 1996. – Т. 1. – С. 21 – 31.
2. Акоюн, А.О. Методика подготовки борцов классического стиля к крупнейшим соревнованиям / А.О. Акоюн, Г.А. Сапунов. – М.: ВНИИФК, 1989. – 32 с.

3. *Анарбаев, А.К.* Методика применения тактических атакующих действий квалифицированными борцами в греко-римской борьбе: дис. ...канд. пед. наук / А.К. Анарбаев. – М., 1993. – С. 20 – 83.

4. *Оленик, В.Г.* Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка / А.К. Оленик, П.А. Рожков, Н.Н. Каргин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1984. – С. 8 – 11.

5. *Свишев, И.Д.* Анализ тактико-технических действий дзюдоистов / И.Д. Свишев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1975. – С. 46 – 47.

MORPHOMERIC PECULIARITIES PREVENTING THE MANNER OF SPORTS POINT OF SPORT FIGHT IN SAMBO

D.A. Anufriev, A.V. Rechkalov

(Kurgan State University, Kurgan, Russia)

Abstract. This article presents the materials of the morphometric research of sambo wrestlers with different manner of conducting a sports duel. Significant differences were revealed in the longitudinal and girth sizes of the body, which influence the manner of conducting a sports fight and predetermine it, namely: a shorter forearm allows more speed to carry out the fight for a grip, which predetermines the tempo style of conducting a fight. It was also determined, that the power style of fighting is characteristic of athletes in heavy weight categories, and the playing and tempo manners are inherent in light and middle weight categories in view of the greater maneuverability of athletes in these weight categories. The results obtained can contribute to the creation and improvement of individual technical and tactical manners of fighting, taking into account the individual anthropometric characteristics of the wrestler, both at the stage of the initial training of an athlete and at the stage of higher sportsmanship.

Key words: manner of conducting a sports fight, longitudinal and girth dimensions of the body, morphometric parameters, sambo.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С.М. Береснева

(Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева)

Аннотация. В данной статье указаны влияния различных факторов окружающей среды на человека. Целью работы является выявление негативных факторов окружающей среды, которые могут принести угрозы здоровью во время занятий физической культурой и спортом. Также выявление наиболее благоприятной среды для занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, окружающая среда, экология, здоровье.

Во время занятий спортом следует учитывать окружающую среду, в которой человек занимается. Например, в плавательных бассейнах находится большое количество грибков и микроорганизмов, которые могут негативно повлиять на здоровье человека. Обычно дезинфекцию плавательных бассейнов производят с помощью хлора, но при больших количествах этого вещества могут возникать раздражения кожи, покраснения глаз [1].

Также хочется отметить проблемы изменения климата, которые негативно повлияли на некоторые зимние виды спорта. В последнее время в Москве теплые зимы, из-за которых нет возможности кататься во дворе на коньках, играть в снежки. Данные зимние активные занятия приносили детям радость, благодаря чему они были значительно подвижнее в данное время года.

Также стоит отметить данные сайта ЮНЕП. Они гласят, что многие низковисотные лыжные курорты претерпевают экономический ущерб, который происходит из-за глобального потепления [3].

Особое внимание стоит уделить проблеме ультрафиолетовых лучей. УФ-лучи активно проникают через истончённый озоновый слой в тропосферу, а УФ-лучи вредны тем, что могут вызвать ожоги и мутации ДНК, которые могут привести к самой распространённой онкологической проблеме – раку кожи [2].

Основные угрозы для человека, живущего в городе – загрязнения, находящиеся в атмосфере. Как известно, при физических нагрузках человек глубоко и активно дышит. При нормальных условиях чистый воздух должен попадать в лёгкие человека и совершать диффузию через альвеолярно-капиллярную мембрану, обогащая кровь кислородом. Поступивший кислород на 96% используется одной органеллой организма – митохондриями. Митохондрии являются энергетическими станциями клетки, продуцирующими основной энергетический резерв организма в форме молекулы АТФ, которая затрачивается на различные процессы пластического обмена. Токсические продукты, поступающие вместе с кислородом в ткани и органы, оказывают отрицательное воздействие на человека, поражая митохондрии – формируя приобретенные митохондриальные болезни [4].

Опасно вдыхание озона, оно может привести к кашлю, одышке, раздражительности носоглотки и к осложнениям хронических болезней, таких как астма, бронхит, эмфизема и сердечная недостаточность. Исследования на животных показывают, что озон ухудшает работу иммунной системы.

Исследования, проведённые в Калифорнии, показывают, что дети, занимающиеся физической культурой и спортом в крупных и загрязнённых городах, рискуют в три раза больше заболеть астмой, чем их сверстники, не занимающиеся спортивной активностью на улице [2].

Ввиду этого можно сделать вывод, что наличие токсичных веществ во вдыхаемом воздухе является фактором, пагубно влияющим на человека.

Наибольшей эффективности от физкультурных и спортивных занятий можно добиться при выполнении тренировок на улице, нежели дома, но для этого нужно выбирать правильное место. Больше всего подойдут парки, находящиеся далеко от автомобильных дорог, заводов. Оптимальным временем для тренировок на свежем воздухе является раннее утро и вечерние часы, а также после дождя, когда уровень выхлопных газов в воздухе понижается. При занятиях на улице не стоит забывать о том, что нужно защищаться от солнца. Для этого необходимо регулярно пользоваться солнцезащитным кремом и носить максимально закрывающую открытые участки кожи одежду, не стоит забывать о головном уборе. Если у человека нет возможности выбраться в место с наиболее чистым атмосферным воздухом, тогда лучше проводить тренировки в помещениях [3].

Выводы. Подводя итог, я хочу сказать, что определённые факторы окружающей среды влияют на человека, занимающегося физической активностью – негативно. Для того, чтобы не причинять своему здоровью вред во время занятий физкультурой и спортом, стоит обращать внимание на потенциальные опасности окружающей среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия» [Электронный ресурс]. – <https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/bassejn-i-zdorove-kozhi/> (дата обращения 18.10.20)
2. Программа ООН по окружающей среде [Электронный ресурс]. – <http://www.unep.com.ru/unep/sportaenv/543> – (дата обращения 18.10.20).
3. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области [Электронный ресурс]. – <http://72.gospotrebnadzor.ru/content/512/39409/> (дата обращения 19.10.20)
4. Красников В.Е. Патология клетки / В.Е. Красников. – Медицина ДВ. – 2014. – С. 80.

IMPACT OF THE ENVIRONMENT ON PEOPLE DOING PHYSICAL EXERCISES AND SPORTS

S.M. Beresneva

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia)

Abstract. This article describes the impact of the variety of environmental factors on human health. The goal of the work is to find out negative factors of the environment that can lead to health damage during physical education and sports and to also find out the best environment for physical education and sports.

Key words: physical Education, environment, ecology, health.

ИЗУЧЕНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИНДЕКСНЫХ ЗНАЧЕНИЙ КОСТНОГО ТАЗА У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

К.А. Бугаевский

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

Аннотация. В данной статье описаны результаты исследований и их анализ, касающиеся индивидуальных особенностей ряда анатомо-антропологических и морфофункциональных особенностей костного таза, у студенток, занимающихся плаванием.

Ключевые слова: плавание, студентки, юношеский возраст, костный таз.

Введение. Изучение медико-биологических проблем в современном женском спорте, является актуальным и востребованным не только у специалистов по спортивной медицине, но и является предметом научного интереса у специалистов многих медицинских направлений, у анатомов, морфологов, патологов [1-7]. Морфофункциональные адаптивные сдвиги в строении и функционировании всех органов и систем женского организма, в разные возрастные периоды жизни спортсменок, требуют тщательного изучения и осмысления, для понимания глубины и пределов адаптации организма человека, под воздействием интенсивных, как физических, так и психо-эмоциональных нагрузок [1-7].

Цель статьи: представить анализ результатов исследования, для дальнейшего изучения медико-биологических изменений у спортсменок, занимающихся плаванием.

Методика проведения исследования. Данное исследование проводилось, с привлечением к нему студенток ВУЗов ($n = 107$) юношеского возраста, занимающихся плаванием. 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), проводилась пельвиометрия, с измерением трёх поперечных и двух продольных размеров большого костного таза, с вычислением имеющихся у студенток степеней его сужений, видов и форм костного таза. Также по результатам имеющихся данных проведённой антропометрии, было проведено математическое вычисление ряда морфофункциональных индексных значений, таких, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс андроморфии (ИА), индекс маскулинизации (ИМ), индекс относительной ширины плеч (ИОШП), или индекс морфии, индекс относительной ширины таза (ИОШТ), тазово-плечевой указатель (ТПУ) [1, 3, 7]. Также, в соответствии с принятой в практическом акушерстве и в современной спортивной морфологии, классификации узких тазов (по Т.К. Пучко и Е.А. Чернуха (2005)) [4], определялись I-II степени сужения таза и варианты патологически изменённых форм таза, таких, как поперечно-суженный таз (ПСТ), простой плоский таз (ППТ), общеравномерносуженный таз (ОРСТ), «стёртые» формы таза [1, 4-7].

Анализ полученных данных. После проведения необходимых антропометрических измерений, был проведён анализ полученных результатов. Средний возраст студенток в группе составил $18,37 \pm 1,04$ лет. Длина тела у девушек составила $173,43 \pm 0,67$ см, масса тела – $64,48 \pm 0,66$ кг, ИМТ – $21,50 \pm 0,31$ кг/см², что соответствует нормальным значениям ИМТ

для девушек данной возрастной группы [1, 3, 7]. Размеры ширины плеч составили $41,37 \pm 0,34$ см, а ширины таза – $26,28 \pm 0,89$ см, при норме этого поперечного размера костного таза, равного 28-29 см [1, 4-7]. Эти данные указывают на то, что у девушек в группе, широкие плечи и узкий таз [1, 3, 7]. Фигура студенток занимающихся плаванием имеет форму перевёрнутой трапеции (по мужскому типу) [1, 3, 7]. При определении индекса маскулинизации, было установлено, что его среднее значение в группе составило 1,36, при том, что в популяции оно может быть от 1,15 до 1,23, а у спортсменок, профессионально занимающихся плаванием ИМ составляет 1,40-1,45 [1, 3, 7]. Полученное значение, в корреляции с другими полученными морфофункциональными индексными значениями указывает на происходящие процессы маскулинизации и гиперандрогении у этих студенток. При определении значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ), было получено его значение – $17,62 \pm 0,23$ см, что соответствует значениям мезоморфии [1, 3, 7]. Значения индекса относительной ширины плеч (ИОШП), или индекс морфии, в группе составил – $24,95 \pm 0,11$, что соответствует брахиморфному (маскулинному) типу телосложения [1, 3, 7]. Среднее значение индекса андроморфии (ИА) в исследуемой группе составило – 63,75, что соответствует показателям гипергиноидного типа, со сниженными значениями эстрогенной насыщенности и явлениями гиперандрогении [1, 3, 7]. Показатели тазо-плечевого указателя (ТПУ), в группе составили 65,14, что соответствует типу фигуры спортсменок в виде перевёрнутой трапеции [1, 3, 7]. При определении значений индекса полового диморфизма (ИПД), по методике Дж. Теннера и У. Маршалла, и проведённого по их формуле соматотипирования, было установлено, что среднее значение ИПД в группе студенток составило $78,33 \pm 1,23$, что соответствует мезоморфному половому соматотипу [1-3, 5, 7]. После анализа значений ИПД в группе, было установлено, что гинекоморфный половой соматотип, присутствует у 11 (10,28 %) студенток, мезоморфный (переходный) половой соматотип – у 91 (85,05 %), студентки, инверсивный андроморфный половой соматотип, у 5 (4,67 %) девушек, занимающихся плаванием. Что касается анализа полученных значений трёх поперечных и двух продольных размеров костного таза у спортсменок, то были определены их следующие размеры: d. spinaeum (подвздошно-остистый размер) – $24,06 \pm 0,71$ см (в норме – 25-26 см); d. cristarum (тазо-гребневый размер) – $27,24 \pm 0,51$ см (в норме 28-29 см); d. trochanterica (межвертельный размер) – $29,76 \pm 0,93$ см, (в норме 30-31 см); c. externa (наружная конъюгата) – $19,89 \pm 0,02$ см, (в норме – 20-21 см); c. vera (истинная конъюгата) – $10,02 \pm 23$ см, (в норме – 11 см) [1, 4-7]. У 11 студенток, с определённым гинекоморфным половым соматотипом, были определены наружные размеры таза, соответствующие физиологическим показателям. Учитывая полученные значения наружных размеров таза, можно утверждать, об имеющихся в остальной группе ($n = 96$), проявлений анатомически узкого таза (АУТ). У 17 (17,71 %) девушек были определены явления простого плоского таза (ППТ), у 13 (12,15 %) – поперечно-суженного таза, у 53 (55,21 %) – общеравномерносуженного таза, а у 13 (13,54), т.н. «стёртых» форм таза (таз «унисекс»), с уменьшением одного или нескольких поперечных размеров в пределах 0,5-1 см [1, 4-7]. С позиции современной доказательной медицины, наиболее точно «стёрты» формы таза и истинные изменения полости малого таза и степеней его сужения, можно определить лишь по данным МРТ [4], что планируется провести в дальнейшем исследовании. Также, у 70 (72,92 %) студенток, из общей группы, с узкими тазами ($n = 96$), с ОРСТ и ППТ, по данным выявленных значений c. vera, у 65 (92,86 %), определена I степень сужения таза, а у 5 (7,14 %) из этой группы ($n = 70$), определена II степень сужения таза, согласно классификации по Т.К. Пучко и Е.А. Чернуха [4].

Выводы. 1. В исследуемой группе, выявлены многочисленные изменения морфофункциональных индексных значений, в сторону маскулинизации и гиперандрогении.

2. У 96 (89,72 %) студенток из всей группы, определен АУТ, при этом, у 70 (72,92%) из них, были определены ОРСТ и ППТ, с наличием 65 (92,86 %) спортсменок с I степенью сужения таза, а у 5 (7,14 %) из группы (n = 70), определена II степень сужения таза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бугаевский, К.А.* Изучение анатомо-морфологических особенностей костного таза у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой / К.А. Бугаевский, Н.А. Бугаевская // Наука-2020. – 2016. – № 5(11). – С. 239 – 243.

2. *Грец, И.А.* Морфологические детерминанты диморфных особенностей женщин в спортивном плавании / И.А. Грец, Г.Н. Грец, И.М. Силованова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – №1 (95). – С. 22 – 26.

3. *Олейник, Е.А.* Особенности половых соматотипов и ряда антропометрических показателей у спортсменок в парной женской акробатике / Е.А. Олейник, К.А. Бугаевский // Челов. век. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № 2. – С. 22 – 28.

4. *Пучко, Т.К.* Анатомически и клинически узкий таз / Т.К. Пучко, Е.А. Чернуха. – М.: Триада – X, 2005. – 256 с.

5. *Стрелкович, Т.Н.* Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – №2 (2). – С. 60 – 73.

6. *Сырова, О.В.* Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17-19 лет / О.В. Сырова, Т.М. Загоровская, А.В. Андреева // Морфология. – 2008. – Т. 133. – № 3. – С. 45 – 47.

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 A NUMBER OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS AND MORPHOFUNCTIONAL INDEX VALUES OF THE BONE PELVIS IN STUDENTS PLAYING IN SWIMMING

K.A. Bugaevsky

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

Abstract. This article describes the research results and their analysis concerning the individual characteristics of a number of anatomical-anthropological and morphofunctional features of the bone pelvis in female students involved in swimming.

Key words: swimming, female students, adolescence, bone pelvis.

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

С.Ю. Бухвалова, Е.В. Феокистова

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

Аннотация: данная статья рассматривает важную составляющую, так как утренняя зарядка является преимущественно главным источником физической подготовки, физического здоровья женщины и отличного начала дня.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, здоровье женщины, утренняя гимнастика, комплекс упражнений.

На сегодняшний день количество людей, активно занимающихся спортом заметно увеличивается. Женщины не стали исключением, и все чаще можно встретить такую, которая готова похвастаться своей физической подготовкой. И это, конечно же, не может не радовать. Здоровье женщины – это здоровье нации в целом. Поэтому женщины не просто должны, они обязаны вести активный и здоровый образ жизни. К сожалению, в наше время женщина несет на себе непосильный груз. Она выполняет роль не только матери (сестры, тети, бабушки), но иногда и роль мужчины. Поэтому времени на себя обычно не хватает. Зачастую, единственное время, когда женщина может уделить себе и своему телу время – это утро.

Неспроста говорят «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки. Зачем же вообще нужна утренняя гимнастика? Учеными уже давно доказано воздействие утренней гимнастики на здоровье женщины. Перечислять плюсы этого бесспорно полезного и приятного занятия можно до бесконечности, но я укажу на самые важные и особенно важные для здоровья прекрасной половины нашей планеты. К плюсам утренней гимнастики относятся:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы (работа сердца и сосудов приходит в норму), понижается риск заболеваний сердца;
2. Укрепление мышечного корсета (мышечный тонус);
3. Укрепление общего тонуса организма;
4. Улучшение метаболизма (обмена веществ);
5. Улучшение кровообращения, улучшение настроения;
6. Улучшение осанки;
7. Предотвращение варикоза вен;
8. Укрепление иммунной системы;
9. Заряд бодрости, укрепление психического здоровья и конечно же оздоровление организма в целом.

Так же ни для кого не секрет то, что с потом выходят токсины и вредные для организма вещества. Безусловно, на организм человека, его состояние и функциональность, спорт оказывает положительный эффект. Регулярное выполнение утренней гимнастики вырабатывает у человека дисциплинарное поведение, повышает самооценку. Утренняя зарядка становится привычкой. Безусловно, женщинам и всем людям, желающим сбросить лишний вес или привести себя в форму нужно каждый день начинать свое утро с зарядки. Но не обязательно иметь лишний вес, чтобы была причина заниматься утренней гимнастикой. Здоровым людям

она не менее требуется для поддержания организма и профилактики различных заболеваний. Также очень важен тот факт, что при занятии спортом у человека вырабатываются гормоны, которые очень важны для равновесия организма и полноценного функционирования каждого органа. Для женщины это является самым важным фактором. Как мы знаем, в женском организме гормоны находятся в постоянном «колеблющемся» состоянии. Чтобы не встречать на своем жизненном пути заболеваний, связанных с недостатком или избытком гормонов, нужно держать их в равновесии, уделяя время спортивным занятиям, а именно обязательно утренней гимнастике. Наиболее важными гормонами, которые выделяются при занятиях спортом, являются:

1. Эстрадиол (женский половой гормон, который отвечает за быстроту переработки в организме жиров);
2. Инсулин (гормон, контролирующий уровень сахара в крови, из-за его нехватки может развиваться сахарный диабет);
3. Эндорфин (это гормоны удовольствия, которые повышают болевой порог, и позволяют добиваться побед в спорте и в обычной повседневной жизни);
4. Тироксин (гормон щитовидной железы);
5. Гормон роста;
6. Адреналин;
7. Тестостерон.

И сразу создается множество вопросов, – «какой же должна быть утренняя гимнастика?», «какие упражнения должны в нее входить?». Существует несколько обязательных требований к утренней гимнастике, независимо от пола и возраста человека, который ее выполняет. Основными являются:

- Выполнять утреннюю гимнастику следует в спокойном темпе;
- После пробуждения не следует выполнять изнурительные упражнения;
- Выполнять утреннюю гимнастику желательно на свежем воздухе;
- Выполнять утреннюю гимнастику следует на голодный желудок и перед выполнением желательно выпить стакан воды для начала работы пищеварения и пробуждения организма в целом;
- Перед выполнением упражнений нужно выполнить растяжку (несколько упражнений, основанных на растяжение мышц). Для того чтобы исключить возможные растяжения у начинающих. Ввиду того, что после долгой ночи мышцы находятся еще в «режиме сна», их нужно хорошо размять и растянуть;
- Перед выполнением утренней гимнастики женщина должна понять уровень своей физической подготовки, чтобы сопоставить сложность упражнений.

Как правило, утренняя гимнастика включает в себя набор самых часто встречающихся упражнений, например, таких как: разминку, растяжку, приседания, наклоны, махи, рывки, отжимания, упражнения на укрепление пресса, упражнения на укрепление ног, упражнения на укрепление мышц – стабилизаторов. Но все эти упражнения предназначены лишь для разминки и «пробуждения» мышц и суставов. При выполнении упражнений дыхание должно быть размеренным, ритмичным. Следите за вашим самочувствием. Если вы чувствуете, что оно резко ухудшилось, стоит прекратить занятия и не продолжать, пока ваше самочувствие не придет в норму.

На женское здоровье очень благотворно влияет растяжка. Существуют различные направления в спорте, которые включают упражнения на растяжку: это стретчинг, суставная гимнастика, пилатес, и различные направления йоги. Йога входит в число наиболее востребованных направлений спорта и фитнеса среди женщин. Йога способствует не только физи-

ческому развитию женщины, но и развитию ее внутреннего мира, психическому и духовному развитию. Наиболее востребованными видами йоги для начинающих являются хатха – йога и кундалини – йога. Интересным фактом является то, что йога убирает последствия от высоких каблуков. Ну а что же касается времени занятий, то наиболее желательным временем для занятий йогой считается утро. Существует множество спортивных центров, фитнес – клубов, где проводятся групповые и индивидуальные занятия по направлениям йоги, стретчинга, пилатеса, суставной гимнастики и обычной растяжки.

Так же существуют группы упражнений благотворно влияющих на здоровье женских половых органов. Есть множество упражнений, направленных именно на эту область женского здоровья.

Но не стоит забывать – чтобы добиться результатов в своем физическом развитии, нужно регулярно посвящать время утренней гимнастике. Это будет не так сложно, ведь для этого достаточно уделять всего лишь 15-30 минут каждое утро. Каждая женщина должна посвящать время своему здоровью!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [Электронный ресурс]. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2003. – 480 с. – Режим доступа: <https://www.ckofr.com/fis/297-obshhaya-karakteristika-sporta-xolodov>.
2. Фонд «Общественное мнение»: [сайт]. Режим доступа: <http://fom.ru/>

THE VALUE OF THE MORNING GYMNASTICS FOR GIRLS AND WOMEN

S. Yu. Bukhvalova, E. V. Feoktistova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article considers an important component, since morning exercise is mainly the main source of physical fitness, physical health of a woman and an excellent start to the day.

Key words: Sport, a healthy lifestyle, a woman's health, morning exercises, a set of exercises.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

А.С. Воржева, К.А. Огиенко

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

Аннотация. Данная работа посвящена проблемам занятиям физической культурой и спортом в период пандемии. Исследования проводились с целью рассмотреть, как повлиял карантин, самоизоляция и пандемия на состояние физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, пандемия.

Сложившиеся в настоящее время неблагоприятная эпидемиологическая, социальная, политическая, экономическая и экологическая обстановки значительно повлияли на занятия физической культурой среди населения. В период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 был введен режим самоизоляции. Всемирная организация здравоохранения рекомендовала (и рекомендует) избегать массового скопления людей, соблюдать дистанцию в 1,5 метра, носить средства индивидуальной защиты (маски и перчатки) [1]. Это значительно затруднило занятия спортом в учебных заведениях.

Было проведено исследование в виде опроса, целью которого являлось выявить, как повлияла пандемия на занятия физической культурой и спортом среди студентов, которые были распределены на две группы:

- 1) физическая культура (группа А);
- 2) профессиональные спортсмены (группа Б).

Результаты опроса группы А:

Первый вопрос: «Занимались ли вы физической культурой в условиях пандемии?»

Ответ изображен на диаграмме ниже.

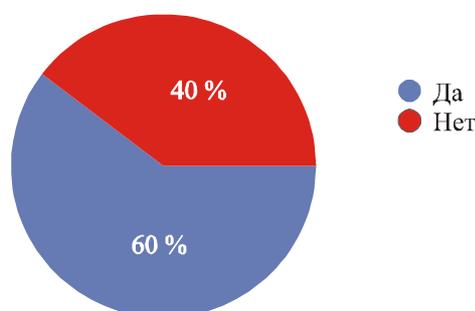


Рис. 1. Ответ на первый вопрос группы А

Второй вопрос: «Как проходили ваши занятия в условиях пандемии?»

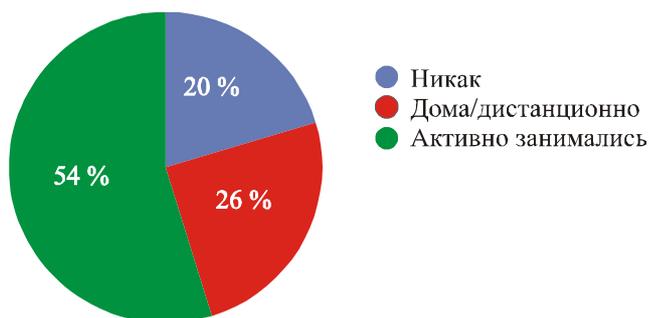


Рис. 2. Ответ на второй вопрос группы А

Третий вопрос: «Стало ли вам тяжелее заниматься физической культурой после выхода из самоизоляции?»

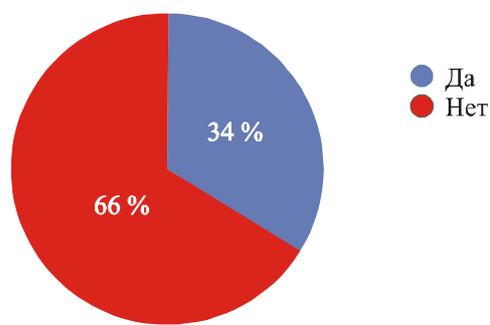


Рис. 3. Ответ на третий вопрос группы А

Подводя итоги, можно сделать выводы о том, что большинство студентов, занимающихся физической культурой в учебных заведениях, уходя на дистанционную форму обучения, не переставали заниматься.

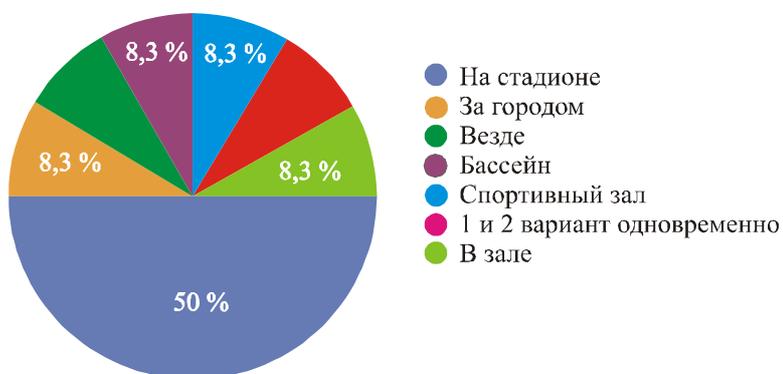


Рис. 4. Где проходили занятия?



Рис. 5. Опиши, испытывал ли ты какие-нибудь трудности во время тренировок в пандемию?

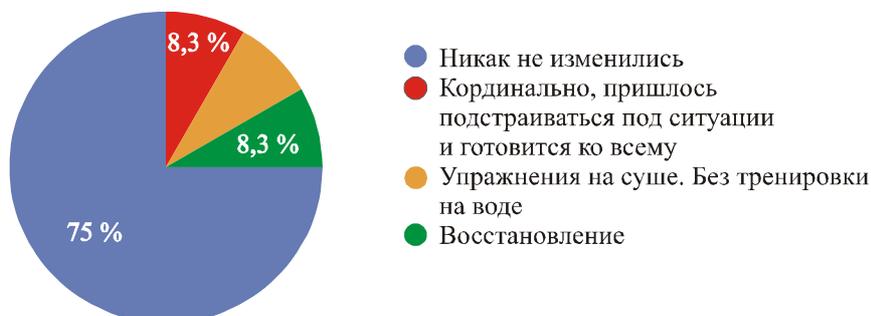


Рис. 6. Как изменились тренировки после карантина?

Анализируя результаты опроса, проведенного среди группы Б, можно сделать вывод, что во время занятий спортом в пандемию был лишь один недостаток – отсутствие профессионального оборудования и специальных мест для занятий.

По результатам исследования обеих групп: 54 % опрошенных в группе А активно занимались спортом. Ещё 26 % занимались дома.

В группе Б 58,3 % респондентов не испытывали трудностей, остальным, для занятий спортом, требовались специальные оборудованные места.

Из этого следует, что в период пандемии занятия физической культурой и спортом продолжались, и режим самоизоляции не оказал значительного влияния на студентов и спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]: Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING THE PANDEMIC

A.S. Vorzheva, K.A. Ogienko

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract: This work is devoted to the problems of physical culture and sports during the pandemic. Research was conducted to consider how quarantine, self-isolation, and the pandemic affected the state of physical fitness of students.

Key words: physical culture, sports, pandemic.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е.Ю. Гога, Е.Н. Алексеева

(Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки, Россия)

Аннотация. В статье раскрыто положительное влияние йоги на организм человека. Авторы рассматривают йогу как некую философию, культурный пласт и отмечают существенное влияние на многочисленные аспекты жизни общества.

Ключевые слова: хатха-йога, физическое состояние организма, здоровье, дыхательные упражнения.

В современном обществе, где малоподвижный образ жизни стал привычным явлением, из огромного числа оздоровительных двигательных систем, одной из самых действенных и популярных является йога. Йога принадлежит к нетрадиционному виду двигательной активности и является глубоким духовным, философским учением, которое учит человека гармонии тела и разума. Хатха-йога – это разновидность йоги, которая хоть и распространена по всему миру, но все же не является полноценным носителем всех аспектов йоги. Йога улучшает физическое, духовное и психическое состояния, используя разнообразные позы, медитацию, правильное дыхание, не только во время тренировок, но и в повседневной жизни. Но по большей части йогу рассматривают как разновидность фитнеса, ведь хатха-йога – это сочетание дыхательных упражнений, физических упражнений (асан) и медитаций, концентраций внимания во время занятий, как соединение физических и духовно-психологических аспектов йоги. Хатха-йога придает большое значение питанию, очистительным процессам в организме, регуляции дыхания [3, с. 960]. Упражнения в хатха-йоге, в зависимости от решаемых задач, делятся на медитативные и терапевтические.

Занятия йогой преимущественно состоят из последовательно выполняемых асан – поз, перераспределяющих сжатие и напряжение в теле. Асана предполагает последовательные начало и конец (вход и выход) упражнения, но обязательным является нахождение в статичной, неподвижной позе какое-то конкретное количество времени, в отличие от других физических упражнений, где используется частое повторение упражнений [2, с. 58].

Асаны классифицируются по виду исполнения: лежащие позы, перевернутые позы, скрученные позы, позы с наклонами в разные стороны, позы равновесия, сидячие позы.

В зависимости от сложности упражнений, различия и эффект от занятий йогой. Серьезные физические нагрузки во время занятий хатха-йогой могут стать альтернативой прочим спортивным упражнениям. В целом все положительные эффекты от занятий делятся на 3 вида:

- улучшения, касающиеся телосложения и общего физического состояния человека;
- улучшение состояния психики, восстановление эмоционального равновесия;
- влияние на физиологию и последующий благоприятный терапевтический эффект.

После длительных занятий йогой улучшается кислородный обмен, метаболизм. И вообще, йога сама по себе предполагает переход на специальное здоровое питание, улучшающее обмен веществ. Существуют теории об уменьшении активности воспалительных процессов после занятий хатха-йогой, тем самым снижая риск возникновения онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета.

Отдельные асаны способствуют очищению от токсинов. Биохимический состав крови меняется у практикующих йогу благодаря росту активности адренальных желез. Наблюдается снижение уровня сахара в крови, в 64% случаев можно наблюдать положительное влияние йоги на больных сахарным диабетом. В плазме крови увеличивается количество кортизола и сывороточных белков, а количество катехоламинов и сывороточных липидов уменьшается.

Необходимо отметить, что дыхательные упражнения в йоге, включают в дыхательный процесс те мышцы, которые не в полной мере используются в повседневной жизни. В полном дыхании йогов задействованы все три отдела: верхнегрудной, нижнегрудной, брюшного пресса. Сосуды при этом расширяются, увеличивается уровень углекислоты в крови, за счет чего становится больше просвет бронхов [2, с. 59]. Например, у людей с бронхиальной астмой йога может помочь сократить частоту приступов. Существуют методики, согласно которым именно хатха-йогой дополняют лечение многих пациентов с отклонениями в состоянии здоровья. Чаще всего это касается заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, избыточного лишнего веса [1, с. 5].

Практика хатха-йоги возвращает душевное равновесие, предотвращает психологический стресс, придает запас энергии. Йога – это благо для ума и психики, она создает гармоничную эмоциональную среду, и человеку проще наслаждаться жизнью. Именно положительные эмоции делают йогу привлекательной не только с точки зрения эволюции физической формы и здоровья, но и с точки зрения спортивно-оздоровительного туризма. Так появился новый тур-продукт – йога-туры – путешествия в различные уголки планеты, где основной акцент делается на психологическое воздействие йоги (расслабление, спокойствие, позитивная энергия).

Если регулярно практиковать асаны и сочетать их с дыхательными упражнениями (пранаямой), то в итоге возможны следующие изменения: мышцы укрепляются, мышечная эластичность улучшается, масса мышц увеличивается, стабилизируется эмоциональное состояние, уровень работоспособности становится выше, повышается иммунитет. Процесс занятий влияет на центральную нервную систему, улучшает кровообращение и деятельность головного мозга. Йога полезна для мышц спины, мышц живота. Йога помогает подтянуть брюшной пресс, диафрагму, мышцы тазового дна (полезно для женщин), проблемные участки тела. Пропорции тела при этом улучшаются, тело выглядит более здоровым и гармоничным. Причем максимальный эффект достигается без вреда организму. Поэтому йога так популярна у тех, кто заботится о своем внешнем виде.

Улучшения происходят в целом во всем организме, а не только в отдельно взятой группе мышц, что способствует восстановлению после травм, позволяет показывать более высокие результаты в соревнованиях. Йога способствует улучшению координации двигательных действий, гибкости тела. Йога полезна для спортсменов в сочетании с другими видами спорта, так как занятия увеличивают силу, выносливость, дают ясность сознания и здоровый сон, качественно влияют на организм в целом. Развитие физиологическо-адаптационных реакций, более подвижный опорно-двигательный аппарат – еще один эффект от занятий. Йога гармонично сочетается с такими видами спорта, как плавание, легкая атлетика, велосипедный спорт, спортивная и художественная гимнастики, аэробика и прочие разновидности фитнеса [4].

Упражнения йоги хорошо развивают гибкость – сухожилия, мышцы связки растягиваются благодаря удержанию позы. Профессиональные спортсмены используют элементы йоги в своей тренировочной деятельности.

Элементы йоги можно использовать и на занятиях физической культуры в учебных заведениях [5, с. 203]. Но так как выполнение этих упражнений требует сосредоточения, длительного расслабления, то мы рекомендуем использовать их в своей самостоятельной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Загревская, А.И.* Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы / А.И. Загревская // Адаптивная физическая культура, 2007. – № 1. – С. 4 – 7.

2. *Иванова, О.В.* Влияние «хатха-йоги» на процесс дыхания у детей среднего школьного возраста, страдающих сколиозом 2-й степени / О.В. Иванова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009. – № 3. – С. 58 – 60.

3. *Лопатин, В.В.* Русский орфографический словарь: около 180 000 слов / В.В. Лопатин, О.Е. Иванова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Российская академия наук. Институт русского языка имени В.В. Виноградова, 2004. – 960 с.

4. *Черкасова, И.В.* Педагогические условия формирования культуры здоровья старших подростков общеобразовательной школы: автореф. дис.... канд. пед. наук / И.В. Черкасова. – Карачаевск, 2006. – 18 с.

5. *Шевченко, А.М.* Проблема сохранения здоровья на основе учёта развития адаптационных свойств организма / А.М. Шевченко, А.В. Красильникова // Педагогика и психология: Актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – № 1 (6). – С. 203 – 205.

THE IMPACT OF YOGA ON HUMAN HEALTH

E. Yu. Goga, E.N. Alekseeva

(The branch of the state educational government-financed institution of higher education «State teacher's institute of Stavropol», Essentuki, Russia)

Abstract. The article reveals the positive effect of yoga on the human body. The authors consider yoga as a kind of philosophy, cultural layer and note a significant impact on numerous aspects of society.

Key words. Hatha yoga, physical condition of the body, health, breathing exercises.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА

П.В. Горелова, Т.Н. Акулова, Н.В. Плаксина

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

Аннотация. В данной статье представлен обзор основных физических упражнений, оказывающих значительное и положительное влияние на организм человека; обозначена прямая связь и обусловленность между физической активностью и биологическими свойствами организма.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, биологические свойства организма

Современный человек в погоне за городским ритмом жизни старается увеличить продуктивность, связанную с карьерным ростом и учебой, порой забывая о работе над собой. Стремясь успеть как можно больше в трудовой сфере, он загоняет себя в крайне тесные рамки, сводя двигательную активность практически к минимуму. Жизнь в крупных городах кипит и бурлит, в постоянной спешке мы пытаемся не отставать. Но по факту все это лишь иллюзия нашего движения в рутине повторяющихся будней. Изю дня в день мы выполняем одни и те же обряды, двигаясь из дома на работу, с работы домой. Но то, что мы привыкли считать движением, на самом деле таковым в своей сущности не является.

С раннего утра мы «включаем» режим пассивного образа жизни. Вместо утренней зарядки – «залипание» в телефон. Вместо прогулки до места работы – городской транспорт. Вместо активного перерыва все то же «поглощение» социальных сетей. И, возвращаясь домой, лишь некоторые предпочитают провести остаток дня на свежем воздухе, вместо привычного душного короба на колесах.

Кто-то скажет, что это не так страшно или, что даже этих движений вполне достаточно. На самом деле, современный человек так сильно увяз в сидячем образе жизни, что любая физическая активность воспринимается как подвиг или лишний расход энергии. Но если копнуть глубже и разобраться, чем такая «привычка» грозит вашему организму через пару лет, то, возможно, эти движения перестанут казаться «лишними».

Сегодня около половины населения нашей страны имеет хронические заболевания, и с каждым годом эта цифра только растет. Среди них: ожирение, сахарный диабет, нервные расстройства, постоянная утомляемость и стресс. К сожалению, значительную часть людей, страдающих подобными проблемами, составляет молодое население. Представители школьного и студенческого возраста привыкли считать, что проблемы со здоровьем не достигнут их еще очень и очень долго, однако образ жизни современного человека накладывает серьезный отпечаток на организм и его биологические свойства.

Если задуматься чуть серьезнее, то за целый день мы подвергаемся колоссальной нагрузке. Работа за компьютером и постоянное воздействие гаджетов со временем приводит к ухудшению зрения. Долгий путь при движении на общественном транспорте вызывает застой крови в ногах (поскольку зачастую мест на всех не хватает, и в час пик многие вынуждены стоять). Многочасовая работа за рабочим столом приводит к искривлению позвоночника и потере мышечного тонуса. Это лишь малый список негативных воздействий на наш организм.

Может показаться, что вырисовывается ужасная картина и жить так – значит медленно, день за днем уничтожать самих себя. Но это лишь на первый взгляд. На самом деле все эти проблемы, или, по крайней мере, большинство из них, решаются самым простым и эффективным способом – физической активностью. По общепринятому мнению, физическая активность – это кардио тренировки и тяжелые нагрузки. Именно такие мысли отталкивают людей от принятия спорта в свою жизнь.

На самом деле спорт – это ваш лучший друг, с которым стоит идти рука об руку по жизни. Физическая активность несомненно окажет положительное влияние как на ваше физическое, так и на душевное состояние. Взаимообусловленность «физики» и психики доказана еще с древних времен. Психологическое благополучие напрямую зависит от состояния здоровья. Достаточно привести такие факты как: плохое настроение приводит тело в упадочное состояние, когда моторные (двигательные) функции организма тормозятся; не соответствующее норме мышечное напряжение ослабляет психические процессы, рассеивается внимание, мыслительная деятельность осуществляется в режиме сбоя или непродуктивности. В положительной динамике взаимосвязи физическая активность и психика сосуществуют в равновесии: бодрость духа мотивирует организм к активности; здоровое тело готово к постоянным нагрузкам с целью и мотивацией к совершенствованию своей физической структуры; активный образ жизни выступает как гарант и эталон психического здоровья. Взаимосвязь активности и душевной структуры человека можно представить структурой: активность-движение-настроение-подъем-жизнь.

В вузах в обязательную программу включены дисциплины по общей физической подготовке, что помогает студентам не запустить свое здоровье еще в юном возрасте.

Так, в РХТУ имени Д.И. Менделеева помимо общей физической подготовки существует несколько десятков секций различных направлений, начиная от шахмат и шашек и заканчивая различными видами боевых искусств. Крайне важно, что помимо общедоступных видов спорта, в вузе присутствуют занятия по адаптивной физической культуре для молодых людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем. Данное направление помогает в борьбе с отдельно взятым недугом каждого. Вас не будут нагружать непосильными задачами и покорениями Олимпа, но помогут подняться на свою собственную вершину. Это не будет спортивный разряд или медаль, но это будет нечто более ценное – ваше здоровье. Именно на это нацелена физическая культура. Она, в первую очередь, помогает вам жить, не задумываясь о каких-то серьезных проблемах со здоровьем уже сейчас.

Если вы все-таки решитесь заняться спортом, то абсолютно любую двигательную активность следует начинать с разминки. Она поможет разогреть мышцы и подготовить их к предстоящей нагрузке. Также разминку можно использовать, чтобы снять напряжение с мышц после длительной сидячей работы. В качестве мышечной разрядки очень хорошо подойдут наклоны головы вперед-назад, влево-вправо, круговые вращения руками и плечами, наклоны туловища, вращение тазом и выпады. Не стоит забывать про разминку кистей рук и голеностопа (также круговые вращения) [1]. Помните, что все упражнения следует выполнять плавно, без резких движений, с постепенным увеличением нагрузки, чтобы они принесли вам пользу, а не вред.

После тщательной разминки можно переходить к основным упражнениям, нацеленным на улучшение состояния всего организма. К ним относятся упражнения на гибкость и растяжку позвоночника [2]. Поскольку скелет является основой и опорой для всего тела, а позвоночник основой основ, его исправное состояние – основа вашей здоровой жизни. Для развития гибкости спины хорошо подойдут упражнения из йоги, которые помогают растяжке мышц и делают позвоночник подвижнее. Среди них: поза «кобры», «кошки», «верблюда»,

«рыбы» и ряд других. В конце можно сделать позу «ребенка», для этого встаньте на четвереньки, вытяните руки и опустите таз на пятки. Данное упражнение позволит расслабить мышцы после тренировки, успокоит разум и тело [3].

Особое внимание следует уделить такому виду физической активности, как бег. Его огромнейший плюс в том, что помимо оздоровления, он способствует очищению организма. Усиливается кровообращение, происходит насыщение всех тканей и органов кислородом. Это способствует усилению обмена веществ, что в свою очередь приводит к очищению от шлаков и токсинов. В плане физической нагрузки бег помогает в укреплении мышц пресса, ног, дает нагрузку на сердце, что необходимо для поддержания его в тонусе и слаженной работе на протяжении всей жизни [4]. Занятия по физической культуре в вузе эффективны тем, что сочетают в себе все вышеперечисленные виды деятельности. Начинаются они с легкой пробежки, затем следует тщательная разминка. Далее развитие событий зависит от выбранной вами секции, но что можно сказать точно – вы не будете сидеть на месте и скучать. В конце тренировки у вас будет время вернуть свое тело в тонус: вы можете сделать растяжку или еще одну легкую пробежку.

Но кто-то скажет, что все равно, мы никуда не ушли от физических нагрузок и надо работать, потеть и преодолевать боль. Не надо. Вы можете выбрать альтернативные способы двигательной активности. Например, прогулки на свежем воздухе. Это так просто, но даже получасовая прогулка каждый день поможет вам улучшить свое состояние. Да, вы не станете спортсменом, но и не запустите себя. Из плюсов также можно выделить, снижение уровня раздражимости и стресса, улучшение сна (вечерняя прогулка). Иногда человеку необходимо «проветриться», и вы поможете не только своей голове и мыслям, но и телу прийти в порядок, если дадите ему возможность двигаться. Начните с малого, с получасовой нагрузки. Это лишь маленький шаг, но с этого шага начнется ваш путь в здоровую жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивный сайт для профессионалов и новичков. Режим доступа: <https://willandwin.ru/>
2. Носик, О.В. Средства и методы развития гибкости в учебных программах по оздоровительной аэробике: учебно-методическое пособие / О.В. Носик, Т.Н. Акулова, В.А. Головина. – М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2016. – 20 с.
3. Интернет-ресурс о фитнесе и тренировках. Режим доступа: <https://goodlooker.ru/>
4. Сайт «Жизнь в движении». Режим доступа: <https://life4health.ru/>

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BIOLOGICAL PROPERTIES OF THE BODY

P.V. Gorelova, T.N. Akulova, N.V. Plaksina

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article provides an overview of the main physical exercises that have a significant and positive impact on the human body; a direct connection and conditionality between physical activity and the biological properties of the body is indicated.

Key words: physical culture and sport, biological properties of the body.

ДОПИНГ В СПОРТЕ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

А.А. Домрачева, Р.Н. Сахибуллин

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о допинговых препаратах и их влияния на организм.

Ключевые слова: допинг, препараты, спорт.

Как известно, профессиональный спорт или как его еще называют – спорт больших достижений, требует больших физических нагрузок, например, это 2-3 тренировки с сутки, которые повторяются из недели в неделю на протяжении нескольких лет. К сожалению, такие нагрузки не свойственны человеческому телу, иначе говоря в людях просто не заложено то, что выполняет спортсмен высокого класса. Поэтому необходимо для достижения высоких спортивных результатов поддерживать организм различными способами. Самый просто из них – фармакологический – это употребление химических веществ, которые повышают метаболизм; стабилизируют нервную систему; не дают человеку просто заболеть в первые дни очень активных тренировок. Современный спорт стоит на границе науки и технологий, в нем используются не только препараты и фарминдустрия, но и дополнительные стимуляторы в виде специальных тренажеров. Так же не стоит забывать о том, что человеку нужно поддерживать свой организм и после тренировок, опять же, прибегая к препаратам или тренажерам. Поэтому сложно будет найти профессионального спортсмена, который бы не пользовался тем, что так активно создает фарминдустрия. Но все препараты можно разделить на 2 категории: запрещенные и незапрещенные. Запрещенные препараты называются допинговыми.

Есть некий миф о том, что одна таблетка допингового препарата решит все проблемы: ее достаточно принять в день соревнований или перед стартом, и человек уже сможет прийти в необходимую форму и побить все рекорды. Это большое заблуждение обывателей, конечно существуют похожие препараты, но они относятся к очень маленькой группе – стимуляторы центральной нервной системы. А большая часть препаратов должна употребляться непосредственно на протяжении всех тренировок, подготовки к соревнованиям и по определенному курсу.

Так как изначально допинговые препараты разрабатывались для людей с патологиями или с очень сложными заболеваниями (например, инсулин), то они имеют ряд противопоказаний. Поэтому нужно грамотно и в правильных дозах принимать такие препараты, чтобы хоть как-то помочь организму, а не просто навредить ему, желая быстрых результатов.

Наиболее активно сейчас допингом пользуются бодибилдеры и спортсмены силовых видов спорта. Это происходит из-за того, что большее количество их соревнований почти никак не контролируется ведомством WADA и крупными ассоциациями. Но хотелось бы больше уделить внимания другим видам спорта, таким где больше необходима выносливость и психологическая устойчивость.

Для того чтобы спортсмен смог показать высокий результат ему необходимы: сильные мышцы, выносливость и устойчивая нервная система. На эти три фактора направлены большинство допинговых и разрешенных препаратов.

Все запрещенные препараты можно разделить на несколько групп, но в рамках статьи рассмотрим наиболее часто употребляемые.

1. Анаболические андрогенные стероиды. Конкретнее о каждом слове: анаболизм – процесс химического синтеза сложных органических веществ из простых [1, с. 48]; стероиды – гормоны, которые вырабатываются в надпочечниках и половых железах из холестерина; для анаболического эффекта чаще всего принимают андрогенные стероиды, то есть те, которые преобладают в мужском организме. Анаболические андрогенные стероиды употребляют для активного наращивания и поддержки мышечной массы.

2. Пептидные гормоны, факторы роста или миметики. Такие препараты стимулируют образование эритроцитов, таким образом он повышает доставку кислорода к мышцам и положительно влияет на выносливость. Так же есть препараты, которые активируют HIF – это фактор, связанный с гипоксией. Данные препараты вызывают искусственную нехватку кислорода в мышцах, чем заставляют организм больше вырабатывать эритроциты, но уже самостоятельно, а не вводя их. Еще к пептидным гормонам относятся ХГЧ и ЛГ, их советуют принимать тем спортсменам, которые на данный момент принимают анаболические андрогенные стероиды, потому что от стероидов может замедлиться внутреннее образование тестостерона, и чтобы такого не происходило как раз-таки назначают ХГЧ и ЛГ.

3. Бета-2-агонисты. На поверхности клеток есть рецепторы, это выросты белка и углевода, которые передают сигналы и по сути помогают клеткам общаться. В организме человека существуют альфа- и бета-адренорецепторы. Среди них важны бета-2-адренорецепторы, они располагаются на клетках бронхов, а вещества, которые называются бета-2-агонисты, стимулируют эти рецепторы. Они расширяют бронхи, учащают сердцебиение и стимулируют гликогенолиз – расщепление гликогена в скелетных мышцах.

Подводя итоги статьи хотелось бы отметить что приведенные здесь допинговые препараты постепенно устаревают, хоть и являются сейчас наиболее ходовыми.

Важно помнить, что применение допинга, как и сумасшедшая нагрузка организма ни к чему хорошему не приведет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Сточик А.М., Затравкин С.Н.* Научная революция в медицине последней четверти XIX – первой половины XX века.
2. Начало пересмотра медицинской науки // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2015. – Т. 23. – № 2. – С. 47 – 52.

DOPING IN SPORTS OF GREAT ACHIEVEMENTS

A.A. Domracheva, R.N. Sahibullin

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes General information about doping drugs and their effects on the body

Key words: doping, drugs, sports.

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Т.А. Жаброва, О.А. Шерстнева

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В данной статье авторы поднимают проблему влияния различных экологических аспектов на состояние здоровья молодежи, при физических нагрузках, проводят исследование среди студентов экономического вуза, а также указывают пути увеличения спортивной активности человека при не самой лучшей экологической ситуации.

Ключевые слова. Физическая культура, экология, состояние здоровья человека, экологические аспекты.

Актуальность. В современном мире состояние окружающей среды и ее влияние на состояние человеческого здоровья занимают лидирующую нишу в проблемах нашего общества. Давно известно, что метеорологические параметры, а также экологические аспекты могут оказывать существенное влияние на спортивные результаты на открытом воздухе.

К метеорологическим переменным, которые сильно влияют на спортивную деятельность можно отнести: температура, ветер, осадки, туман, атмосферное давление и относительная влажность. Так, при засушливой погоде и отсутствии защитного слоя растительности почвы образуются так называемые «песчаные бури», которые становятся частыми гостями в больших городах. При такой обстановке занятие физической культурой становится невозможным. Пыль и песок, которые могут попадать в дыхательные пути спортсменов могут вызвать действительно опасное влияние на состояние их организма [1]. Немаловажной проблемой становится и температура, на данный момент ученые все чаще говорят о глобальном потеплении. Так, например, в Кении, знаменитый ледяной подъем на гору Кения в Алмазном ущелье, который всегда привлекал альпинистов со всего мира для покорения новых высот просто растаял. Уровни выпадения снега в нижних районах гор становятся все менее стабильными, таким образом, курорты, которые не оснащены специальным оборудованием с искусственным снегом, не смогут принимать лыжников, сноубордистов, что также приведет к уменьшению количества людей, занимающихся данным видом спорта.

Другой аспект влияния экологических аспектов на спорт – воздух. С каждым годом количество районов, где страдает качество воздуха, значительно увеличивается. Многие исследования показывают, что дети, занимающиеся спортом на открытом воздухе имеют риск заболеть астмой в три раза больше, чем их сверстники, которые вообще не занимаются спортом. Если учитывать, что спорт предполагает здоровую активность и дальнейшую легкость в жизни, данная статистика очень расстраивает.

Цели. Целью данной работы явилось изучение проблемы влияния экологических аспектов на здоровье молодежи при физических нагрузках на основе анализа мнения ученых и самих молодых людей.

Следует обратить внимание на разрушения озонового слоя, который делает Солнце одним из самых страшных врагов для спортсменов, занимающихся физической культурой на открытом воздухе. Человек, занимающийся спортом, вынужден надевать кофту с длинным рукавом, шорты менять на длинные спортивные штаны, пользоваться специальными кремами, так как имеют большие шансы получить ожоги и даже рак кожи. Это еще раз подтверждает взаимосвязь здоровья, как биосистемы, с окружающей средой, и то что организм является результатом интегральных взаимодействий внутренних биосистем организма и внешних факторов окружающей среды. [2]. Занятия спортом на морском побережье теперь также является опасностью. Так, в России на Камчатке, а точнее в Авачинской бухте, совсем недавно произошла экологическая катастрофа. Воды Тихого океана отравили токсичными соединениями, что погубило не только 95 % жителей морского дна, но и нанесло вред здоровью сёрферов, аквалангистов. Люди, находясь в такой воде, получили ожоги роговиц, а также сильное отравление [3]. Так же, можно отметить, что общие угрозы спорту от окружающей среды состоят в загрязнение воды, шумы, разрушение озонового слоя, глобальное потепление, загрязнение вод – все это может быть причиной возникновения различных респираторных заболеваний и проблем с дыханием, плохой слышимости, стресса для организма, а также увеличение кислородного голодания и усиления ультрафиолетового облучения. Такие непредсказуемые и экстремальные погодные условия могут стать проблемой для занятия спортом и в целом. Также, хочется отметить расположение школ, Высших учебных заведений. Очень часто они находятся в центре города, возле дорог или просто в оживленных местах. Такое расположение не является выгодным для различных учебных заведений в плане занятий спорта. Всё потому, что в центре города, рядом с дорогами, качество воздуха оставляет желать лучшего. В таких местах много машин с выхлопными газами, а также малое количество зелени. В большинстве случаев, учебные заведения с таким расположением, даже не обладают специальных выделенных зон для занятия спортом на свежем воздухе, что, возможно, в современном мире, даже лучше для молодого организма.

Следует заметить, что расположение Высших учебных заведения, школ, академий, также влияет на состояние здоровья организма человека при занятии спортом. Центр города – район, в котором воздух один из самых неблагоприятных для человека, а занятие спортом, где человек должен активно дышать, становится даже опасным, а не полезным, как кажется.

Объекты и методы. Для более глубокого изучения проблемы, нами было проведено исследование, в качестве анкетирования, среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), обучающихся по направлению «Таможенное дело» в количестве 42 человек. Результаты представлены на рис. 1.

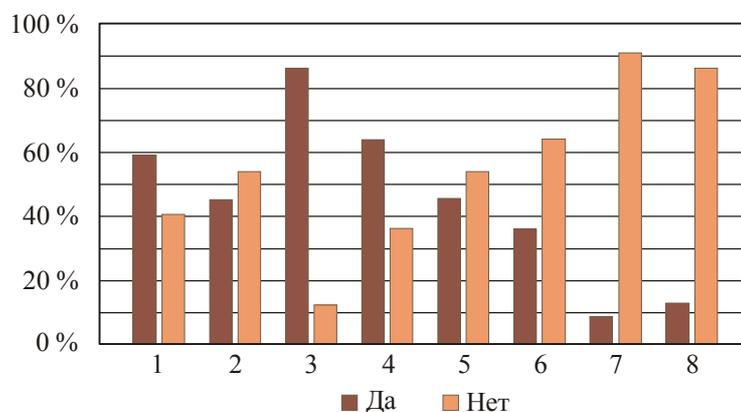


Рис. 1. Результаты опроса студентов

Из рис. 1 можно сделать вывод, что 59,1 % респондентов предпочитают заниматься спортом в помещении. Также из диаграммы видно, что лишь 45,5% опрошенных считают, что экология в их регионе способствует занятию спортом на свежем воздухе. 86,4 % студентов, занимаясь бегом, воздержатся от него во время песчаной бури. Чуть меньше половины ответило, что у них нет аллергии на пыльцу, пыль. Аж 45,5 % опрошенных подтвердили, что у них есть проблемы с дыхательной системой. 36,6 % респондентов пользуются солнцезащитными кремами в том же количестве, что и раньше, однако 63,6 % опрошенных используют его чаще. По статистике видно, что 90,9 % людей занимающихся водными видами спорта, сменят место, если произойдет выброс вредных соединений. Также, большинство ответило, что расположение их вуза, не может считать удачным для проведения спортивных занятий на открытом воздухе. В целом, прослеживается негативная тенденция влияния экологических аспектов на людей, занимающихся спортом.

Вывод. В заключении, можно сделать вывод, что экологические аспекты действительно имеют огромную роль и влияние на состояние человеческого организма. К сожалению, в последнее время окружающая среда отрицательно влияет на людей занимающихся спортом, лишая их месторасположения, где можно проводить занятия, а также в целом, делая занятие спортом опасным для здоровья. Для того, чтобы люди имели возможность заниматься любимым делом, физической активностью, каждый должен заботиться об экологии нашего мира. Сократить количество промышленного производства, создавать машины без топлива, или же уменьшать их количество любыми способами, выбирать место для учебных заведений с умом, чтобы молодой организм мог дышать чистым воздухом. Если приложить все усилия, то уже совсем скоро можно будет заниматься спортом как раньше, в живописных местах, не думать о качестве воды, воздуха, поехать кататься на лыжах, не переживая, что того места не стало, где ты всегда этим занимался. Все вышесказанное еще раз доказывает существование массы нерешенных проблем в этом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шукурова, С.С. Влияние экологических факторов на работоспособность спортсменов / С.С. Шукурова, Д.А. Алимова // Молодой ученый. – 2019. – № 5(243). – С. 301 – 303.
2. Жаброва, Т.А. К проблеме воздействия экологических факторов на организм человека при занятиях спортом / Т.А. Жаброва, Е.В. Баранникова // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов V всероссийской научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электронные данные. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2020. – 1 электрон. опт. диск. (CD-R). – С. 61 – 66.
3. Романенкова, А. Экологическая катастрофа на Камчатке / А. Романенкова. – URL: <https://life.ru/p/1348847>.

INFLUENCE OF ENVIRONMENTAL ASPECTS ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING PHYSICAL ACTIVITY

T.A. Zhabrova, O.A. Sherstneva

(Rostov State University of Economics (RSUE), Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. In this article, the authors raise the problem of the influence of various environmental aspects on the health of young people during physical activity, conduct a study among students of an economic University, also indicate ways to increase sports activity of a person in a not very good environmental situation.

Key word. physical culture, ecology, human health, environmental aspects.

ПРОФИЛАКТИКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ АЛЛЕРГИИ В ХОДЕ ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ РОССИИ

Е.И. Зайнеева, Ю.А. Корнилова

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

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос профилактики аллергии дыхательных путей в процессе занятий физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, профилактика, аллергия.

В двадцать первом веке одну из главных позиций в списке распространенных сезонных заболеваний занимают не вирусные инфекции, а новый недуг современного общества – аллергия. Данный феномен является повышенной чувствительностью организма на какой-либо аллерген-вещество. Сильное влияние на развитие аллергии оказывает окружающая среда. В любой сезон может обнаружиться особый аллерген, влияющий на разные группы людей в той или иной степени, что в некоторых случаях может привести к насморку, кожным высыпаниям, но в большинстве к осложнению дыхания. С каждым годом актуализация проблемы аллергии повышается и, следовательно, увеличивается количество методик профилактики заболевания. Занятия физической культурой в сфере среднего профессионального образования несут одну из ведущих ролей в поддержании хорошего состояния организма и самочувствии студентов особенно в периоды, когда организм, иммунитет становятся наиболее уязвимыми к аллергии. И одним из лучших способов подготовки к таким сезонам является дыхательная гимнастика и йога, которые входят во многие программы физической подготовки.

Мной было проведено социологическое исследование в форме анкетирования. Цель исследования – изучить проблему профилактики аллергии с помощью занятий физической культурой среди студентов вузов России (Казань, Москва, Санкт-Петербург, Йошкар-Ола). Тип выборки моего исследования носил целенаправленный характер, метод отбора – метод снежного кома. В анкетировании приняли участие студенты, обучающиеся по очной форме обучения, в возрасте от 17 до 22 лет. Всего было опрошено 100 учащихся, в подавляющем большинстве из Казани.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были получены следующие результаты. Треть опрошенных (31,5%) испытывает аллергическую реакцию на сезонные явления или окружающие предметы (рис. 1).

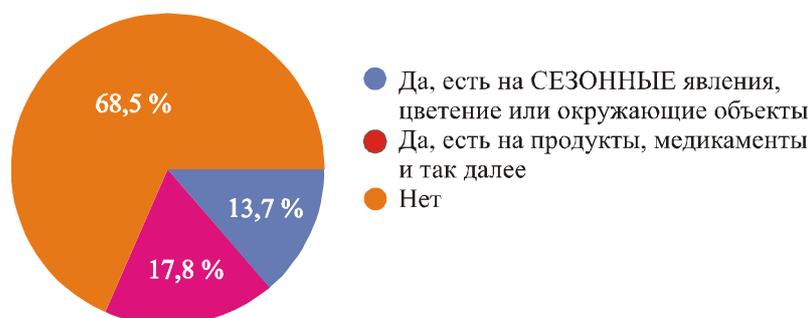


Рис. 1. Проявление аллергических реакций у студентов

Популярным решением борьбы с аллергией является применение медикаментозных препаратов (37,5 %), избегание предметов, вызывающих реакцию (22,5 %) и практика дыхательной гимнастики, йоги и специальных упражнений (6,5 %) (рис. 2). Так же 20 % опрошенных не предпринимают никаких попыток в борьбе с аллергической реакцией, что на мой взгляд негативно влияет на общее состояние здоровья и усугубляет ситуацию при первичных осложнениях.



Рис. 2. Методы борьбы с аллергией среди студентов

В ходе опроса выяснилось, что 48,6 % студентов считают, что регулярная практика дыхательной гимнастики и йоги могут помочь при профилактике аллергии, так же 16,2 % считают достаточными упражнения во время занятий физической культуры в вузе. Таким образом, более половины опрошенных считают, что занятия дыхательной гимнастикой могли бы помочь при проблемах с сезонными или систематическими аллергическими реакциями (рис. 3).



Рис. 3. Мнение студентов об эффективности занятия дыхательной гимнастикой при проблемах с аллергией дыхательных путей

Результаты показали, что в большинстве случаев (66,2 %) на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях студенты не практикуют укрепляющие дыхательные упражнения помимо восстановительных после интенсивных тренировок (рис. 4). Четверть студентов практикует данную активность самостоятельно, в половине случаев наблюдается положительная тенденция (рис. 5).

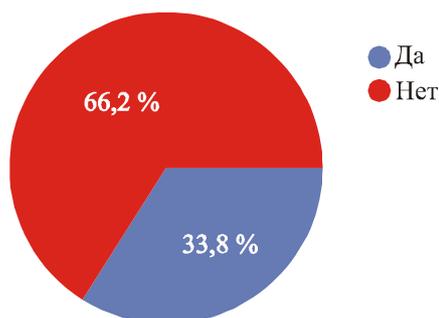


Рис. 4. Соотношение занятий физической культуры с практикой дыхательных упражнений и без

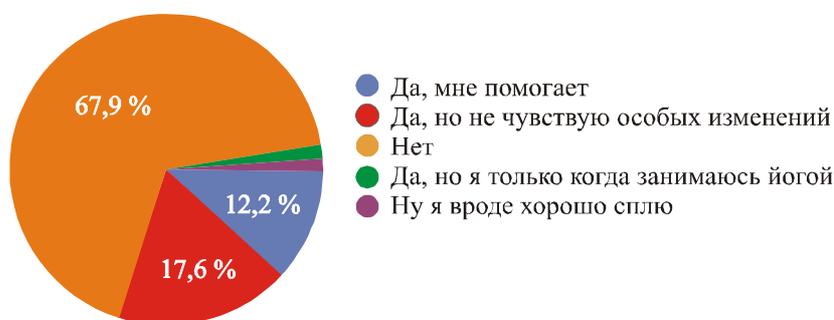


Рис. 5. Мнение студентов об эффективности дыхательных упражнений и йоги в профилактике аллергических реакций

Мной было исследована проблема профилактики аллергии способами дыхательных упражнений вузах России. В результате исследования можно сделать вывод о том, что по мнению студентов практика дыхательной гимнастики и йоги в процессе занятий физической культурой могут оказать положительное влияние на общее состояние здоровья, так же в периоды сезонной аллергии. Среди студентов практикующих упражнения выявлены положительные сдвиги. Но доля данных упражнений в плане занятий физической культуры мала. Можно предположить, что введение элементов йоги и других занятий, способствующих укреплению дыхательной системы, могут способствовать улучшению состояния здоровья в периоды сезонов аллергии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова, В.Н. Аллергия. Лучшие методы лечения и профилактики / В.Н. Кузнецова. – М.: Вектор, 2014. – 128 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

PREVENTION OF RESPIRATORY ALLERGY DURING THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN THE UNIVERSITIES OF RUSSIA

E.I. Zayneeva, J.A. Kornilova

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

Abstract. In this article discusses the issue of prevention of respiratory allergy in the educational process of physical culture in different universities of Russia.

Key words: students, physical education, prevention, allergy.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

И.И. Зайцева, Н.Н. Пьянзина

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

Аннотация. В статье представлены результаты изменения физиологического состояния сердечнососудистой системы и антропометрических данных у женщин разных возрастных групп, занимающихся фитнесом. Результаты эксперимента отражают функциональный статус женщин, доказывая положительное влияние занятий фитнесом.

Ключевые слова: студенты, женщины, фитнес, антропометрия, сердечнососудистая система.

Актуальность. На современном этапе развития цивилизации отмечается негативные изменения в состоянии здоровья населения страны. Недостаточный уровень моторной активности, психологические перегрузки приводят к последующим отрицательным трансформациям в организме, снижению показателей здоровья, ухудшению физической и умственной работоспособности, как у учащейся молодежи, так и взрослого населения [1, 6].

Состояние здоровья студенчества обуславливает уровень подготовки молодых специалистов, так как овладение навыками на современном этапе развития высшей школы предъявляет к студентам значительных интеллектуальных, психоэмоциональных и физиологических затрат [2, 3, 5]. Сниженная двигательная активность социально-экономические и природные факторы, которые прямо или опосредовано, воздействуют на психофункционального и телесного здоровья обучающихся [4, 7]. Следует отметить, что гипокинезии подвержено все современное общество.

Женщины реализовывают всевозможные социальные, репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, функции [8]. С годами, существенно изменяется функциональное состояние, физические качества и навыки человека.

В этой связи **целью** данной работы явилось изучение функционального статуса у женщин разного возраста, занимающихся фитнесом.

Экспериментальной базой явилось Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Исследовать антропометрический профиль занимающихся;
2. Изучить состояние сердечно-сосудистой системы в покое;
3. Выявить динамику функциональных показателей сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки.

В исследовании приняли участие 30 женщин разного возраста, из числа которых были созданы три группы: 1-я группа включала девушек студенческого возраста; во 2-й группе занимались женщины в возрасте 31-40 лет; в 3-й – 41-50 лет.

Выполнены три серии экспериментов с сентября 2019 года по февраль 2020 года. У женщин всех групп проводили оценку состояния антропометрии, сердечно-сосудистой системы в сентябре, декабре и феврале.

Результаты исследования. У занимающихся изучаемых групп оценивали уровень физического развития. Для этого проводили оценку состояния антропометрии и сердечно-сосудистой системы. Исследования проводили с применением следующих методов: определение роста (Р, см) ростомером; массы тела (МТ, кг) с использованием медицинских весов; индекса Кетле (ИК); весо-ростового индекса (ВРИ). При исследовании сердечно-сосудистой системы определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин); систолическое и диастолическое артериальное давления (САД и ДАД) в покое и после нагрузки; пульсовое давления (ПД, мм рт. ст.)

В процессе экспериментов было выявлено, что показатели роста у женщин всех групп не изменялись и составили у 1-й группы $163,5 \pm 1,3$; 2-й – $162,5 \pm 1,4$; 3-й – $163,1 \pm 1,3$ см. Параметры массы тела изменялись во всех группах и имели тенденцию к снижению от начала к концу эксперимента у испытуемых 1 группы от $63,5 \pm 2,2$ кг – в начале до $61 \pm 1,6$ кг – в конце исследования; 2-й – $59,2 \pm 4,1$ – $58,3 \pm 2,3$; 3-й – $74,25 \pm 2,5$ – $72 \pm 2,2$ кг соответственно.

Исследование состояния сердечно-сосудистой системы проводили в состоянии покоя и после функциональной нагрузки. Параметры ЧСС в покое у занимающихся 1-й группы снижались от начала к концу исследования и составили $76,3 \pm 2,1$ в сентябре и $73 \pm 2,5$ уд/мин в феврале; у 2-й и 3-й групп данные показатели имели тенденцию к повышению $78,8 \pm 3,2$ – $80 \pm 3,1$ и $82,1 \pm 1,9$ – $90 \pm 2,2$ уд/мин соответственно. Показатели ЧСС после функциональной нагрузки у исследуемых всех групп повышались на протяжении всего периода изучения у 1-й группы с $96,2 \pm 3,2$ до $113,5 \pm 2,3$; 2-й $97,2 \pm 1,9$ – $117,2 \pm 3,4$; 3-й $98,9 \pm 2,1$ – $139,5 \pm 2,7$ уд/мин. Результаты изучения артериального давления в покое выявили следующую картину: в 1-й и 2-й группах показатели незначительно снижаются с сентября по февраль – САД: $110,8 \pm 3,3$ – $109,2 \pm 1,1$; $112,7 \pm 2,9$ – $112,7 \pm 2,9$; ДАД: $70,3 \pm 2,8$ – $66,9 \pm 2,2$; $73,5 \pm 2,2$ – $70,3 \pm 2,1$ мм.рт.ст., соответственно. У женщин 3-ей группы данные показатели повышались САД: $123,5 \pm 2,2$ – $125,5 \pm 1,7$; ДАД $83,5 \pm 1,9$ – $85,9 \pm 1,8$ мм.рт.ст. ПД, напротив, увеличивалось у молодых занимающихся, и снижалось у женщин старшей возрастной группы. Показатели артериального и пульсового давления после функциональной нагрузки у исследуемых всех групп снижались без достоверной разницы в показателях.

Таким образом, проведена оценка морфофизиологического состояния женщин разных возрастных групп, занимающихся фитнесом. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у женщин 1-й и 2-й групп антропометрические параметры находятся в пределах физиологической нормы, а у представительниц 3-й группы обнаружен избыток массы тела, и как следствие показатели ИК и ВРИ также выше нормы. Состояние и динамика параметров сердечно-сосудистой системы как в покое, так и после нагрузки, у представительниц всех групп находятся в пределах физиологической нормы для своего возраста. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о положительном влиянии занятий фитнесом для женщин разных возрастных групп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колесникова, О.Б. Особенности морфо-функционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова, Н.В. Алтынова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 121 – 124.

2. Колесникова, О.Б. Особенности адаптации студенток сельской и городской местности к условиям обучения в вузе при разных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова. – Чебоксары, 2010. – 154 с.

3. Колесникова, О.Б. Особенности физиологического состояния организма студентов при различных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова, А.И. Орлов // Физическое воспитание глазами студентов: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Казань, 2017. – С. 500 – 502.

4. Колесникова, О.Б. Специфичность адаптации студенток сельской и городской местности к режиму обучения в вузе при разных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова // Вестник Чувашского государственного университета им. И.Я. Яковлева. Чебоксары, 2010. – № 4(68) – С. 90 – 93.

5. Колесникова, О.Б. Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимах двигательной активности / О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – СПб.: НИИФК, 2018. – С. 211 – 213.

6. Колесникова, О.Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов / О.Б. Колесникова, А.И. Орлов, С.А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 693 – 695.

7. Панихина, А.В. Влияние оздоровительной аэробики на адаптацию первокурсниц из сельской и городской местности к условиям обучения в высшей школе / А.В. Панихина, О.Б. Колесникова // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2011. – Т. 152. – № 10. – С. 463 – 465.

8. Шиленко, О.В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Н.Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 207 – 210.

STUDY OF FUNCTIONAL STATUS IN WOMEN OF DIFFERENT AGES ENGAGED IN FITNESS

I.I. Zaitseva, N.N. Pyanzina

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article presents the results of changes in the physiological state of the cardiovascular system and anthropometric data in women of different age groups engaged in fitness. The results of the experiment reflect the functional status of women, proving the positive impact of fitness classes.

Key words: students, women, fitness, anthropometry, cardiovascular system.

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕИНСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

М.Д. Абрамова, Д.А. Галицкий, Т.С. Зеленина, Е.Ю. Малянова

*(Северо-западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В работе изложены результаты исследования влияния употребления кофеинсодержащих продуктов на физическую активность и работоспособность студентов. Было проведено анкетирование учащихся для определения субъективной оценки их продуктивности и качества обучаемости в зависимости от потребления кофеина. Подавляющее большинство студентов употребляют кофеинсодержащие продукты, при этом только малая часть отмечает проявления положительных эффектов кофеина.

Ключевые слова: кофеин, физическая активность, продуктивность, студенты-медики.

Актуальность: обучение в медицинском ВУЗе всегда сопровождалось высокой умственной нагрузкой, наличием большого количества стрессовых ситуаций, уменьшением количества физической активности. Студенты должны прилагать максимум усилий для успешного освоения учебной программы, поэтому для повышения работоспособности в течение дня многие прибегают к употреблению кофеинсодержащих продуктов, таких как кофе, энергетические напитки и др. Следовательно изучение влияния употребления кофеина на работоспособность и продуктивность студентов является актуальным.

Задачи. Провести анкетирование студентов старших курсов СЗГМУ им. И.И. Мечникова на предмет употребления кофеинсодержащих продуктов, произвести статистическую обработку полученных данных, сделать выводы об эффективности влияния кофеина на физическую активность и работоспособность студентов.

Объект исследования: данные об употреблении кофеина, работоспособности и физической активности студентов старших курсов СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

Материалы и методы: анкетирование, метод статистического анализа, сравнительный анализ полученных данных.

Выдвинута **гипотеза:** употребление кофеинсодержащих продуктов не способствует повышению физической активности, продуктивности работоспособности у студентов.

Результаты и их обсуждение. Известно, что кофеинсодержащие напитки могут влиять на организм человека как положительно, так и отрицательно. Продукты, содержащие кофеин, стимулируют нервную систему и, следовательно, могут вызывать беспокойство, головную боль, раздражительность, нарушения сна. Кофеин способствует усилению работы сердца, что проявляется в частности в виде учащения частоты сердечных сокращений. Со временем наблюдается привыкание, поэтому для достижения чувства бодрости и тонуса необходимо большее количество кофеина. В результате, организм весь день находится в состоянии «боевой готовности», что не является здоровой ситуацией.

Кофеин является алкалоидом пуринового ряда, производным метилксантина, который содержится в растениях, таких, как кофе, чай, какао, падуб парагвайский (мате), гуарана, орехи кола и некоторых других [1]. Он оказывает слабые аналептическое, кардиотоническое

и психостимулирующее действия. Блокирует центральные и периферические аденозиновые рецепторы. Также стабилизирует передачу в дофаминергических синапсах (главный эффект – кратковременный прилив бодрости), бета-адренергических синапсах гипоталамуса и продолговатого мозга (повышение тонуса сосудодвигательного центра – увеличение ЧСС), холинергических синапсах продолговатого мозга (возбуждение дыхательного центра).

При длительном употреблении кофеина образуются новые аденозиновые рецепторы, в связи с чем действие привычных доз кофеина становится недостаточным и проявляются тормозные эффекты, такие как сонливость, быстрое утомление, брадикардия, аритмия, головная боль, головокружение, в некоторых случаях возможны проявления депрессии. Синдром отмены может развиваться меньше, чем через сутки после прекращения употребления [2].

Согласно МР 2.3.1.1915-04 («Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ») адекватный уровень потребления кофеина – 50 мг/сут, при этом верхний допустимый уровень потребления – 150 мг/сут. В среднем одна чашка кофе содержит 50-75 мг кофеина [3].

Проведено анкетирование студентов старших курсов СЗГМУ им. И.И. Мечникова, в котором приняли участие 169 человек. После обработки данных были получены следующие результаты. Большая часть опрошенных студентов (93,5 %) употребляет кофеинсодержащие продукты, а именно кофе (78,3 %), черный чай (79,5 %), зеленый чай (64,6 %), темный и горький шоколад (43,5 %), энергетические напитки (34,2 %), БАД (6,8 %). При этом среди них 26,1 % употребляют менее 50 мг кофеина в сутки, 40,4 % – от 50 до 150 мг/сут, а 33,5 % превышают верхний допустимый уровень потребления – 150 мг/сут.

Больше половины студентов, а именно 61,6 % ложатся спать после полуночи, 73,8 % оценивают свою физическую активность на низком уровне. В то же время, 20,1 % не чувствуют себя бодрыми после пробуждения, из них 94 % употребляют кофеин. В то же время только 15,4 % респондентов оценивают свое состояние как удовлетворительное, из них употребляют кофеин 92 %. С утра доза кофеина требуется 46,8 % студентов, при этом 81 % из них через 3-4 часа после пробуждения начинают чувствовать сонливость.

По субъективным показателям опрошенных, кофеин помогает повысить работоспособность только 48,5 %. Также 84 % студентов характеризуют качество своей обучаемости как средне-низкое, из них 83,3 % употребляют кофеин. При этом 33,7 % тратят на подготовку к занятиям более 4-х часов. Высокая напряженность учебной деятельности, злоупотребление кофеинсодержащими продуктами негативно влияет и на физическую активность студентов, что отмечают 61,5 % респондентов.

Больше половины студентов ложатся спать после полуночи, при этом утром оценивают свое самочувствие как неудовлетворительное, вследствие чего возникает мнимая необходимость в употреблении кофеина.

Вопреки устоявшемуся суждению об эффективности психостимулирующего действия кофеина большинство студентов чувствуют сонливость даже после употребления кофеина с утра, что подтверждает теоретические сведения о его фармакологических свойствах.

Выводы. 1. Треть студентов превышают максимальный рекомендованный уровень потребления кофеинсодержащих продуктов.

2. Студенты оценивают свою физическую активность на низком уровне, тратят большое количество времени на самоподготовку к занятиям, при этом большая часть из них оценивает качество усвоения материала как средне-низкое, следовательно, эффект повышения работоспособности при употреблении кофеина является переоцененным.

3. Студентам рекомендовано изменить свой образ жизни в соответствии с требованиями здорового образа жизни, уменьшить употребление кофеинсодержащих продуктов, увеличить свою физическую активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бессонов, В.В. Кофеин в питании. Сообщение I. поступление с питанием и регулирование / В.В. Бессонов, Р.А. Ханферьян // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 119 – 127.
2. Харкевич Д.А. Фармакология: учебник. – 9-е изд., перераб., испр. и доп.. – М.: ГЭОТАР-Медицина, 2006. – С. 256. – 736 с.
3. МР 2.3.1.1915-04 Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ: Методические рекомендации. – М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004. – 46 с.

THE INFLUENCE OF CONSUMPTION OF CAFFEINE-CONTAINED PRODUCTS ON THE WORKING CAPACITY AND PRODUCTIVITY STUDENTS OF SENIOR COURSES OF A MEDICAL UNIVERSITY

M.D. Abramova, D.A. Galitsky, T.S. Zelenina, E.Yu. Malyanova

(NWSMU n. a. I.I. Mechnikov, Saint-Petersburg, Russia)

Abstract. This work presents the results of the research of the influence of consumption of caffeine-contained products on the working capacity students. It was a questionnaire among students to determine the subjective assessment of their productivity and quality of learning ability in depending on caffeine consumption. Many students use caffeine-contained products, but only small part observes the positive effects of caffeine.

Key words: caffeine, working capacity, productivity, medical students.

О ВЛИЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ОБЪЕКТИВНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Н.В. Зырянова

*(Российский государственный университет нефти и газа
им. И.М. Губкина, Москва, Россия)*

Аннотация. В статье вкратце обсуждается влияние эмоций на объективность результатов функциональных проб, используемых для оценки физического состояния человека и его адаптированности к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: Функциональные пробы, физиологические показатели, эмоциональные состояния.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое считается одним из важных показателей хорошей физической формы и адаптированности организма к физическим нагрузкам и как таковая используется в таких пробах, как проба Мартине-Кушелевского, Котова-Денисова, ортостатическая и клиностатическая, при расчетах индексов Робинсона и Руфье.

У не занимающихся спортом людей ЧСС покоя составляет 60-90 ударов в минуту. У тренированных спортсменов ЧСС покоя гораздо ниже: 40-50 уд/мин и даже меньше.

Однако известно, что ЧСС, глубина и частота дыхания, артериальное давление (АД) зависят также и от эмоционального состояния, и может варьировать в довольно широких пределах. Так, при панических атаках ЧСС может возрастать до 160 уд/мин, частота вдохов увеличивается до 25 в минуту и более. «Синдром белого халата» – испуг при контакте с медработником – сопровождается повышением систолического артериального давления до 140-160 мм рт.ст.

При испуге, перед важными событиями в жизни частота пульса и дыхания у людей также сильно увеличиваются, у спортсменов такая мобилизация сердечно-сосудистой и дыхательной системы без мышечной нагрузки считается даже признаком хорошей адаптации к соревновательной деятельности, так как уменьшает кислородный долг, обычно возникающий при переходе от низкоинтенсивных к высокоинтенсивным нагрузкам. Любые стрессовые ситуации по своей природе представляют собой вегетативные симпатoadреналовые кризы, которые активизируют кору надпочечников и провоцируют выброс в общий кровоток большого количества адреналина и глюкокортикоидов. К сожалению, пределы повышения ЧСС, АД и частоты дыхания под действием эмоций не изучались медиками и биологами так подробно, как следовало бы, и в научной литературе упоминаются лишь в форме констатации факта тахикардии, повышения артериального давления и частоты дыхания при стрессе.

Однако при обычных способах оценки физической работоспособности повышение ЧСС и АД под влиянием эмоций может довольно сильно влиять на объективность результатов. Так, повышенные ЧСС и АД будут порождать излишне оптимистические оценки при пробах Мартине-Кушелевского, Котова-Денисова, при ортостатической и клиностатической пробах укажут на низкий тонус вегетативной нервной системы, ухудшат индексы Руфье и Робинсона. Предварительное выдерживание обследуемого «в покое» в течение 3-5 минут перед измерением ЧСС и АД несколько улучшает ситуацию, но далеко не полностью.

Поэтому – с учетом недостаточности наших знаний в этой области – очень важно уделить больше внимания изучению всех факторов, влияющих на ЧСС, АД, дыхание и физическую работоспособность человека, особенно в стрессовых ситуациях и в соревновательной атмосфере.

ON THE INFLUENCE OF THE EMOTIONAL STATE ON THE OBJECTIVITY OF THE RESULTS OF FUNCTION TESTS

N.V. Zyranova

(Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow, Russia)

Abstract. The article briefly discusses the influence of emotions on the objectivity of the results of function tests to evaluation the physical state and adaptation to physical activity.

Key words: function tests, physiological indicators, emotional states.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

М.А. Клименко, В.В. Шустов, В.А. Головина

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы поддержания уровня физической активности в условиях ограничений, связанных с пандемией. Авторами представлены рекомендации индивидуализированного подхода к физической подготовке студентов. Обозначена важность оценки и контроля над воздействием физических нагрузок на организм обучающего.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение.

2020 год оказался непростым испытанием для всей планеты. Пандемия коронавируса COVID-19 изменила образ жизни миллионов людей. Переход работы в дистанционный режим, ограничение передвижения из-за карантина, возросший уровень стресса – все это повлияло на здоровье людей. По данным производителей спортивных часов и трекеров активности во всем мире повседневная активность пользователей этих устройств снизилась в среднем на 12 % [1]. Учитывая специфичность выборки (владельцы подобного рода гаджетов, как правило, придают значение физической активности и стремятся к поддержанию её уровня), можно предположить, что для основной массы населения этот показатель будет значительно печальнее. Вернуться в привычный темп жизни всем будет непросто. При этом пандемия ещё не закончилась, большое количество людей переведено на дистанционный режим работы или обучения. Никто не может достоверно спрогнозировать, не станут ли подобные пандемии обыденностью в последующие годы. За время, проведённое в условиях изоляции и других ограничительных мер, организм отвыкает от той нормы нагрузки, которую получает обычно. Поэтому очень важно приводить его в тонус, однако даже здесь есть подводные камни.

Человек – это очень сложная единая система с выстроенными внутренними связями. Поскольку все люди разные, то очень важно при занятиях физической активности учитывать индивидуальные особенности каждого (уровень физической подготовки, наличие хронических заболеваний и другие факторы). В противном случае, если не прислушиваться к своему телу, занятия физкультурой вместо пользы могут навредить.

Рассмотрим на примере самого простого упражнения – приседаний. Это незамысловатое упражнение, несомненно, очень полезно: оно развивает мышцы ног, укрепляет опорно-двигательный аппарат и положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Но, несмотря на все плюсы этого упражнения, у него имеются противопоказания и людям, имеющим определённые заболевания, рекомендуется отказаться от его выполнения. Так, например, строго запрещается выполнять это упражнение лицам с рядом ортопедических заболеваний, поскольку выполнение приседаний может спровоцировать ухудшение состояния здоровья. Чтобы занятия физической культурой приносили только пользу, рекомендуется перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, который поможет подобрать оптимальный комплекс упражнений и их дозировку.

Даже при отсутствии ограничений по определённому виду упражнений очень важно следить за правильностью техники их выполнения. При неправильном выборе амплитуды и направления движений, скорости выполнения и количества подходов даже самые простые упражнения могут привести к травмам, перенапряжению мышц и другим неприятным последствиям.

В РХТУ имени Д.И. Менделеева для студентов, которые не относятся к основной группе здоровья занятия по физической культуре проходят в специальных медицинских группах. В зависимости от состояния здоровья конкретного студента преподаватели индивидуально подбирают специальные упражнения и их комплексы, а также следят за правильностью их выполнения. Такой подход позволяет получить от занятий максимальную пользу для организма и исключить возможные риски (травмы, обострение хронических заболеваний и т.д.).

При переходе на дистанционное обучение контролировать качество и количество физической активности студентов стало значительно сложнее. Тем не менее, преподаватели кафедры физического воспитания и спорта прилагают значительные усилия, чтобы помочь студентам освоить дисциплину с максимально возможной эффективностью. Студентам даются задания на выполнение упражнений, соответствующих их уровню подготовки и здоровья по сложности и количеству повторений и подходов. Подбираются упражнения, которые могут быть выполнены в домашних условиях, не требующие сложного и дорогостоящего оборудования и инвентаря. Качество исполнения контролируется дистанционно, по фото или видео физической активности обучающегося. В условиях дистанционного обучения представляется особенно важным индивидуализированный подход к физической подготовке студентов в связи с затруднительностью контроля выполнения заданий непосредственно в момент физической активности. Необходимо донести до каждого студента важность устойчивой обратной связи для того, чтобы преподаватель мог квалифицированно оценить воздействие физических нагрузок на организм обучающегося, оптимизировать их и предотвратить возможные риски.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивное и фитнес тестирование, сопровождение тренировок, консультации по тренировкам, здоровому образу жизни. Антивозрастная стратегия. Режим доступа [<http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>]. – Дата обращения 10.10.2020

MAINTAINING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN THE FACE OF A PANDEMIC

M. A. Klimenko, V.V. Shustov, V. A. Golovina

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

Abstract. This article discusses the challenges of maintaining physical activity levels under the constraints of the pandemic. The authors present recommendations for an individualized approach to physical training of students. The importance of evaluating and controlling the impact of physical activity on the body of the trainee is indicated.

Key words: physical education, distance education.

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Р.Н. Кугель, Р.А. Махмудова, С.Л. Ильченко

*(Ставропольский Государственный Педагогический Институт филиал
в г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема инвалидности, значение движений в жизни инвалидов, адаптивный спорт в жизни инвалидов. Волейбол как вид спорта для инвалидов значение волейбола для людей с ограниченными возможностями здоровья. Отличия волейбола сидя от волейбола.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивная физическая культура, волейбол сидя, люди с ограниченными возможностями здоровья.

Инвалидность является проблемой мирового масштаба. Возрастание инвалидности, в большинстве стран мира, связано с усложнением производственных процессов, повышением количества и насыщенности транспортных потоков, появлением военных конфликтов и террора, ухудшением экологии [2].

Данные факторы приводят к разработке и созданию комплекса мер по социальной защите пострадавшей категории населения, а также условий их реабилитаций и моральной установке в обществе.

Инвалиды очень часто теряют себя. Их состояние, мысли, чувства, желания метаются от одного к другому. Происходит многогранный процесс изменения их сознания – от пассивного состояния, они опускают руки, перестают верить в себя и в свои возможности, до активного, они начинают интенсивную деятельность, пытаются побороть себя и использовать максимум своих возможностей для реализации целей [4].

Случается так, что люди с ограниченными возможностями здоровья выпадают из социальной среды, обусловлено это тем, что они не находят понимания, закрываются в себе, возникает проблема в адаптации и привыкании к социальной среде. В связи с тем, что существует различные степени тяжести заболеваний, у больных часто бывают эмоциональные нарушения, связанные с появлением страхов, тревоги, физической боли, что вызывает психические отклонения. Эмоциональные расстройства приводят к ограничению возможностей в общении, снижению активности деятельности, а также влияет на развитие личности. Как известно движение является биологическим требованием организма человека и базой всех психических процессов, обеспечивает равномерное развитие деятельности функций и систем инвалида. Нехватка движений будет плохо влиять на состояние инвалида, может привести к изменению обменных процессов и развитию заболеваний. Поэтому адаптивный спорт является одним из лучших способов реабилитации. Это часть физиологической культуры, специализированной для людей с прочными нарушениями функций вследствие возникновения болезней, травм или природных повреждений, нацеленная на положительную реакцию взаимодействия систем организма, а также развитие умений, навыков и возможностей. [3, с. 34].

Одну из главных ролей в решении этой проблемы играет адаптивный спорт. Одним из видов адаптивного спорта является «волейбол сидя». Этот уникальный спорт для людей с ОВЗ, который сочетает в себе волейбол и ситбол, был создан в 1956 году Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом.

В 1979 в городе Харлем был проведен международный турнир в соответствии с правилами, спроектированными в Нидерландах. А в 1980 году была создана Всемирная организация волейбола для инвалидов, которую возглавил и стал первым ее президентом голландец – Питер Ойн. Этот вид спорта разработан для тех людей, которые по каким-либо причинам отклонения здоровья, не могут играть стоя на двух ногах. Основной спрос игры опирается на людей с нарушенным опорно – двигательным аппаратом, а также у людей с травмами позвоночника или конечностей. В первую очередь волейбол для инвалидов, как и многие другие виды спорта, командный спорт, то есть люди контактируют с другими участниками команды, ищут с ними общий контакт, учатся договариваться и слышать друг друга. Исходя из этого стоит сказать, что волейбол сидя является не только средством физического развития, но также и морального, и духовного. Он помогает преодолевать инвалидам свою скованность, замкнутость, учит общаться и адаптироваться к новому обществу [2].

Волейбол как вид спорта дает понять, что невзирая на всю целостность трагизма, инвалидность не как не считается вердиктом для существования в четырех стенах. Инвалиды находят в занятиях физической культурой интенсивный способ общественно-эмоциональной помощи, что дает осознать реальный уровень их актуальных способностей, помогает в приобретении уверенности в собственных возможностях, а также осуществлять содействие в действующих спорт мероприятиях, принуждает ценить самих себя, обучает недостающей самодостаточности, закаляет тело, дает крепкие чувства, помогает справиться с многочисленными психическими препятствиями.

Основным средством адаптивной физической культуры, развивающими и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком [3, с. 43].

Они предполагают постепенность возрастания физических нагрузок от зарядки и разминки к тренировке, от тренировки к спортивным играм и соревнованиям, от них к установлению как личных, так и всеобщих спортивных рекордов по мере роста личных физических возможностей. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха и в зависимости от личных целей адаптивная физическая культура позволяет гармонично развивать и оздоравливать организм и поддерживать его в отличном физическом состоянии длительные годы [1].

Волейбол сидя – это довольно подвижная и динамичная игра, в которой играют команды, с шестью основными и шестью запасными игроками, в целом так же, как и в обычном волейболе, но есть и различия, размеры площадки в сидячем волейболе составляет 10 на 6 метров, которые разделяются сеткой(площадь корта одной из команд 5 на 6 метров). Размер сетки составляет 7 метров на 80 см, высота у мужчин – 115 см от пола, у женщин – 105 см, основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами.

Отличия волейбола сидя от волейбола в том что, игроки принимающей стороны, находящиеся на передней линии, имеют право блокировать подачу мяча. При касании мяча игрок не имеет право отрывать точку опоры(ягодицы) от пола В остальном все остальные составляющие игры, например переходы, перерывы и тд., такие же как и в классическом волейболе [2].

В волейболе сидя не играет роли рост или физическое состояние человека, тут важно грамотно оценивать ситуацию, правильно производить расчеты ударов и отчетливо ударять по мячу, для четкого нанесения удара. Тяжелая доля выпадает на игроков, стоящих на защите, ведь там нужно быстро ориентироваться и передвигаться, чтобы вовремя поймать мяч.

Игра требует физической крепости и выносливости. Люди, играющие в обычный волейбол, с трудом смогут сориентироваться в волейболе сидя, для этого понадобится время [3, с. 52].

Не так легко чтобы все мышцы тела в игре, переключить основное воздействие только на верхние конечности. Польза игры волейбол сидя, а также возможные травмы и повреждения, нанесенные во время игры. В сидячий волейбол играть довольно сложно, игроки, после проведения игр, отмечают, что на ладонях могут быть мозоли, и сильно болят мышцы. Но даже трудности не помеха для набирания популярности этой игры, она дает хорошую разгрузку, заряд бодрости и развивает хорошую реакцию у игроков.

Но в любом случае данный вид спорта, как и любой другой может привести к травмам, тем более что у спортсменов с ограниченными возможностями шансов получить травмы намного больше, чем у здоровых спортсменов. Чаще всего повреждения связаны с руками – пальцы и запястья, а в связи с чрезмерными нагрузками немало вероятно повреждение поясницы и плеча. Так же игра очень влияет на моральное состояние инвалидов, потому что зачастую инвалиды не воспринимаются за полноценных людей. Существует еще одна серьезная трудность – недостаточное финансирование.

Волейбол сидя был впервые включен в Параолимпийские игры в 1976 году этот вид спорта в Торонто. Команды были сформированы из спортсменов – ампутантов, участие в играх приняли такие страны, как Израиль, Великобритания, Финляндия и Канада.

По инвалидному волейболу стоя и сидя проводились турниры мужских команд с 1980 – 2000 гг., а с 2004 года соревнования проходили только по волейболу сидя, в которых участвовали и мужские, и женские команды.

Немец Манфред Коль – четырёхкратный чемпион параолимпийских игр по волейболу стоя (1988 – 2000) и иранец Али Гулкар Азханди, выигравший три «золото» (1992 – 2000) и одно «серебро», в составе своей сборной по волейболу сидя, являются завоевателями наибольшего количества медалей на Параолимпийских играх. На Параолимпийских играх и чемпионатах чемпионами среди мужчин были сборные Ирана, Боснии и Герцеговины, и Нидерландов, у женщин сборная Китая одержала все три победы [4].

Основные показания для занятий волейбол сидя состоят в том, что как и любой вид спорта, волейбол сидя, имеет свои показания здоровья к занятиям которыми являются такие как:

- Ампутация стопы, голени, бедра, нижней конечности;
- Дисплазия тазобедренного сустава, то есть врожденный вывих бедра;
- Укорочение нижней конечности на пять и более сантиметров;
- Гипоплазия нижней конечности – врожденное недоразвитие конечности;
- Полиомиелит – острая вирусная инфекция, которая поражает нервную систему и приводит к отказу конечностей, в большинстве случаев нижних;
- Парез нижней конечности – состояние слабости какой-либо мышцы или групп мышц

С конца 80-х годов сидячий волейбол дал свои корни в России. Основное его развитие происходило в Московском регионе, на Урале и в Сибири. Для мужского волейбола сидя центром являются Свердловская и Омская области, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, женского – города Москва и Санкт-Петербург, а также Ханты-Мансийский автономный округ-Югра. В соревновательной деятельности принимают участие 12-14 мужских команд и 5-8 женских. Развитие волейбола сидя в Москве началось с 90-х годов. Было создано небольшое количество женских и мужских команд, которые потом неоднократно становились призерами Чемпионата России и продвигали своих игроков в национальную сборную России. Но по причине недостаточного финансирования в скором времени в Московской об-

ласти остались одна женская команда, являющаяся действующим чемпионом России, и одна мужская команда, значительно уступающая другим командам России.

Волейбол – это один из лучших способов слияния и приобщения людей с обществом. Инвалиды получают общение с новыми людьми, психологическую разрядку, и отдаляет от моральных и физических проблем.

Спортсмены, получившие серьезную травму и какие-либо отклонения в здоровье, могут продолжать заниматься любимым спортом, так как волейбол сидя – это тот же волейбол, только со специальными дополнениями.

В России данный спорт уступает ведущим державам в этом виде, но несмотря на это мы занимаем третье место в рейтинге стран.

Спорт – это шанс для детей с отклонениями здоровья возможность с детства выйти в полноценный мир.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол сидя – уникальный вид спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.lada.kz/main_day/10603-volleybol-sidya-unikalnyy-vid-sporta-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami.html (дата обращения: 21.09.2020).

2. Гурьев, А.А. Волейбол сидя перспективы развития / А.А. Гурьев, В.В. Бандуков, А.Н. Овсянников // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6 (124). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volleybol-sidya-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 23.09.2020).

3. Евсеев, С.П. АФК: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000 – 152 с.

4. Карева, Ю.Ю. В СГЭУ в начале XXI века: страницы истории / Ю.Ю. Карева, Л.Г. Шиховцова, Ю.В. Шиховцов // OLYMPLUS. – 2017. – № 2(5). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29456175> (дата обращения: 29.10.2020).

5. Официальные правила по волейболу сидя. – Интернет-ресурс: http://www.fpoda.paralymp.ru/docs/01_2.pdf (дата обращения: 19.10.2020).

VOLLEYBALL FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

R.N. Kugel, R.A. Makhmudova, S.L. Ilchenko

(Stavropol State Pedagogical Institute branch in Essentuki, Russia)

Abstract. This article reveals the problem of disability, the importance of movement in the life of disabled people, adaptive sports in the life of disabled people. Volleyball as a sport for the disabled the value of volleyball for people with disabilities Differences between sitting volleyball and volleyball

Key words: disability, adaptive physical culture, sitting volleyball, people with disabilities

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИЙ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ

М.М. Ляшева, К.А. Огиенко

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

Аннотация. В данной статье описан подход к созданию систем контроля состояния человека при занятиях физической культурой и спортом на основе технологий компьютерного зрения с использованием методов обнаружения и сопровождения объектов на изображениях.

Ключевые слова: компьютерное зрение, обнаружение и сопровождение людей на изображениях, видеоаналитика, контроль состояния человека при занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время в различные сферы человеческой деятельности активно внедряются технологии компьютерного зрения [1]. Данные технологии позволяют обеспечить дистанционные измерения на основе методов и средств цифровой обработки изображений [2]. Особенно привлекательно создание систем на базе компьютерного зрения для первичной диагностики состояния человека, которые дают возможность провести анализ без отвлечения людей от выполнения ими каких-либо действий.

Системы дистанционного измерения состояния человека на основе технологий компьютерного зрения находят свое применение для решения различных задач, в том числе для задач контроля при занятиях физической культурой и спортом. В общем случае подобные системы относятся к активно развивающемуся направлению видеоаналитики.

В видеоаналитических системах решаются следующие основные задачи: ввод изображений, преобразования изображений, формирование признаков изображений, анализ признаков изображений. Решение первой задачи обеспечивает формирование входных статических или динамических изображений, содержащих информацию о наблюдаемых объектах (в нашем случае такими объектами являются люди). Решение второй задачи обеспечивает геометрические, яркостные и цветовые преобразования изображений для приведения их к виду, требуемому для дальнейшего анализа. Решение третьей задачи обеспечивает вычисление числовых характеристик, описывающих изображения заданных объектов. Решение четвертой задачи обеспечивает принятие решений относительно заданных объектов на основе анализа их характеристик.

Для вычисления признаков изображений в системе контроля состояния человека при занятиях физической культурой и спортом необходимо реализовать процедуры обнаружения и сопровождения людей на изображениях. В результате формируются признаки, описывающие параметры движения. Такие признаки позволяют оценить поведение человека во время занятия и зафиксировать событие, связанное с возникновением нештатной ситуации [3]. Здесь можно указать следующие основные этапы: выделение переднего плана, выделение и классификация движущихся объектов, отслеживание траектории движения найденных объектов, распознавание и описание действий объектов, представляющих интерес.

Таким образом, для создания систем контроля состояния человека при занятиях физической культурой и спортом можно использовать методы обнаружения и сопровождения объектов на изображениях, которые базируются на технологиях компьютерного зрения.

Следует отметить, что в настоящее время системы видеоаналитики на основе анализа параметров движения людей с помощью технологий компьютерного зрения уже применяются в восстановительной медицине, в судебской практике, в определении оптимальной стратегии проведения матчей и др. [5, 6]. Однако работ по созданию и исследованию систем дистанционного контроля состояния людей при проведении массовых занятий спортом и физической культурой с целью выявления критических ситуаций с точки зрения здоровья практически нет. Поэтому тема данной статьи представляется актуальной и практически значимой.

В качестве практических результатов, автором был разработан прототип программы отслеживания траектории движения человека с использованием языка программирования C++ и библиотеки компьютерного зрения в среде Microsoft Visual Studio 2017. Планируется дальнейшая доработка прототипа и его использование в практической системе анализа состояния человека на занятиях физкультурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Шапиро, Л.* Компьютерное зрение / Л. Шапиро, Д. Стокман. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2006. – 752 с.
2. *Клетте, Р.* Компьютерное зрение. Теория и алгоритмы / Р. Клетте. – М.: ДМК Пресс, 2019. – 506 с.
3. *Кирпичников, А.П.* Обнаружение и сопровождение людей в интеллектуальных детекторах внештатных ситуаций / А.П. Кирпичников, С.А. Ляшева, М.П. Шлеймович // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 21. – С. 351 – 356.
4. *Лукьяница, А.А.* Цифровая обработка видеоизображений / А.А. Лукьяница, А.Г. Шишкин. – М.: ООО «Ай-Эс-Си Пресс», 2009. – 518 с.
5. *Shih, H.C.* A Survey of Content-Aware Video Analysis for Sports. IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology. – 2018. – Vol. 28 (5). – P. 1212 – 1231.
6. *Moeslund, T.B.* Computer Vision in Sports / T.B. Moeslund, G. Thomas, A. Hilton. Springer, 2014. – 319 p.

HUMAN CONDITION ANALYSIS BASED ON COMPUTER VISION TECHNOLOGIES

M.M. Lyasheva, K.A. Ogienko

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes an approach to creating systems for monitoring the state of a person during physical education and sports based on computer vision technologies using methods for detecting and tracking objects in images.

Key words: computer vision, detection and tracking of people in images, video Analytics, monitoring the state of a person during physical education and sports.

ТРАВМАТИЗМ В БОКСЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

А.Н. Мамедов

Научный руководитель: **Ф.Ф. Магдеев**

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной работе описаны общие сведения о травмах при занятиях боксом и результаты опроса студентов КГМУ.

Ключевые слова: Травматизм, бокс, органы.

Актуальность исследования: В последнее время большой популярностью у населения пользуются единоборства. Я сам очень много лет посвятил изучению различных видов единоборств, и бокс – не исключение. Так как данный вид спорта достаточно травмоопасный, мне стало интересно рассмотреть данный вид спорта с точки зрения студента медицинского вуза.

Цель работы: выявить наиболее подверженный травматизму орган по мнению студентов 3 курса лечебного факультета КГМУ.

Задачи работы:

- проанализировать источники литературы;
- провести анкетирование среди студентов 3 курса КГМУ и спортсменов секции бокса;
- математически высчитать наиболее подверженный травматизму орган при занятиях боксом по мнению студентов КГМУ;

Материалы и методы исследования:

- изучение источников литературы;
- статистический метод;
- анкетирование;

Результаты исследования:

Бокс – это спортивное единоборство, кулачный бой спортсменов в специальных мягких кожаных перчатках, проводимый на ринге размером 6 × 6 метров между канатами, которые расположены с каждой стороны ринга.

Термин «травма» представляет из себя нарушение анатомической целостности тканей и органов организма, что, как ни странно, приводит к нарушению их физиологических функций, возникших под воздействием различных факторов.

Выделяют несколько классификаций травм в боксе:

По степени тяжести травмы обычно классифицируют на легкие, средние и тяжелые: Легкие – это довольно незначительные повреждения тканей организма без потери спортивной работоспособности. Например, ссадины и рассечения. Средние – это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме, ведущие к прекращению занятий спортом на короткий срок. Например, нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти. Тяжелые – травмы с резко выраженными нарушениями в организме, требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения. Из зарегистрированных – легкие составляют 87 %, средние 12 %, и соответственно, тяжелые 1 %.

Также травмы разделяют по этиологическому признаку: внешние и внутренние: К внешним относятся причины, связанные с: использованием инвентаря, пришедшего в негодность; использованием настила, не соответствующего общепринятым параметрам; неудовлетворительным санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения тренировок; отсутствием структурированности и систематизации в организации, проведении занятий и методике преподавания; несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований; нечетким или неквалифицированным судейством состязаний. К внутренним причинам относятся: недостаточная физическая и техническая подготовка спортсмена; неудовлетворительное состояние здоровья, а также нарушения в состоянии тренированности, спортивного режима, переутомление, перенапряжения. На границе внешних и внутренних стоят такие причины, как невыполнение правил, применение запрещенных приемов.

Среди студентов 3 курса лечебного факультета КГМУ был проведен опрос, на основании результатов которого можно сформировать следующие выводы:

Наиболее подверженной травматизму системой органов при занятиях кикбоксингом, по мнению студентов, является опорно-двигательный аппарат – 67 %; пищеварительная система – 21 %; дыхательная система – 4 %; кровеносная система – 4 %; нервная система – 4 %.

Наиболее подверженной травматизму частью тела при занятиях кикбоксингом, по мнению студентов, является голова – 59 %; туловище – 29 %, верхние конечности – 10 %, нижние конечности – 2 %.

Из органов пищеварительной, по мнению студентов, системы наиболее подвержена травматизму при занятиях кикбоксингом печень – 89 %.

Из органов дыхательной системы, по мнению студентов, наиболее подвержены травматизму при занятиях кикбоксингом легкие – 67 %.

Из органов нервной системы, по мнению студентов, наиболее подвержен травматизму при занятиях кикбоксингом головной мозг – 93 %.

Вывод: По мнению студентов, наиболее подверженной травматизму системой органов является опорно-двигательный аппарат, а наиболее подверженным органом – головной мозг.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большая российская энциклопедия
2. Романенко, М.И. БОКС / М.И. Романенко. – Киев: Изд. объединение «Вища школа», 1978. – 296 с.
3. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2001. – 448 с.

INJURIES IN BOXING THROUGH THE EYES OF MEDICAL STUDENTS

A.N. Mamedov

(KSMU, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about injuries in boxing and the results of a survey of KSMU students.

Key words: injuries, boxing, organs.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

О.В. Нагих, Ю.А. Корнилова

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

Аннотация. В данной статье представлены конкретные способы занятий спортом в ограниченных условиях, особое внимание уделено вопросу правильной организации занятий физической культурой в условиях самоизоляции.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, условия самоизоляции, карантинный режим, занятия спортом.

Цель: изучить способы занятий спортом людей во время пандемии, выяснить, являлось ли причиной распространения болезни прекращение физической активности среди населения, внесла ли какие-либо изменения эпидемиологическая обстановка в активную жизнь человеческого общества.

В связи с распространением нового вируса COVID-19 среди населения возникло много проблем в сфере физической деятельности. Жесткие карантинные меры сильно ограничили нас в выборе видов спортивной деятельности. Но все же карантин – это не повод прекращать занятия спортом, поэтому каждый из нас задается вопросами «Как обеспечить себе полноценные и регулярные тренировки дома?», «Чего следует опасаться, если немедленно прекратить занятия и изменить свой активный образ жизни на «сидячий»?». Есть множество способов замены оборудования для занятий дома, главное – это желание развивать себя и свое тело.

Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан.

Мной был проведен небольшой социальный опрос среди людей разных поколений. В нем приняли участие 220 человек, среди которых оказалось ровно 50 % мужчин и 50 % женщин. Результаты опроса будут приведены ниже.

Вопрос № 1: Как часто Вы занимались спортом во время карантина?

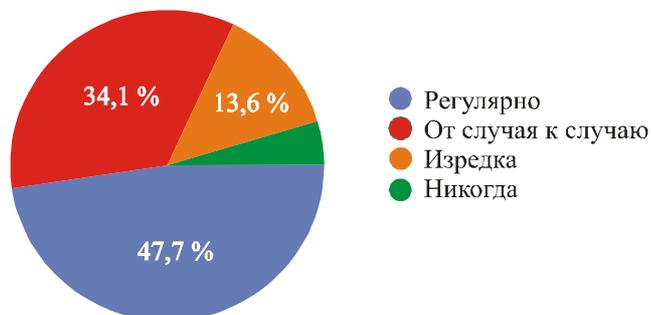


Рис. 1. Ответ на вопрос № 1

Вопрос № 2: Что из нижеперечисленного, по Вашему мнению, относится к ведению «здорового образа жизни»?

Таблица 1

Ответ на вопрос №2

Правильное питание	Занятия спортом	Прогулки	Соблюдение режима дня	Отказ от вредных привычек	Закаливание	Работа над психикой	Все
195	185	125	145	175	55	5	5

Вопрос № 3: Как Вы думаете, можно ли сохранить здоровье человека без физической активности?

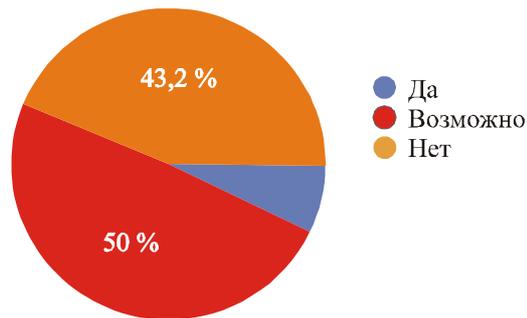


Рис. 2. Ответ на вопрос № 3

Вопрос № 4: Как физическая активность повлияла на Ваше здоровье? Какие изменения Вы заметили?

Примеры ответов:

- Увеличение выносливости;
- Стал лучше себя чувствовать;
- Стало больше энергии, выросла концентрация, продуктивность;
- Похудение, улучшение самооценки, соответственно улучшение состояния здоровья, как физического, так и психологического;

Вопрос № 5: Опишите свою тренировку.

Примеры ответов:

- Силовая тренировка с отягощением;
- Небольшая зарядка, силовые упражнения, растяжка;
- Упражнения на растяжку, 30 подтягиваний на турнике, отжимания 60 раз – 2 подхода, скручивания 60 раз, приседания 30 раз – 3 подхода, эспандер кистевой-всегда, упражнения на растяжку и гибкость спины. Прогулки по 30-70 километров на свежем воздухе.

В ходе проведения социального опроса мной были проанализированы результаты анкеты и отобраны различные подходы к решению проблемы. Ниже представлены некоторые из них.

Физическая активность в условиях самоизоляции:

- 1) делайте короткие активные перерывы в течение дня;
- 2) используйте онлайн-ресурсы по физической активности;
- 3) ходите;
- 4) проводите время в стоячем положении;
- 5) расслабляйтесь;

- 6) рационально и правильно питайтесь, пейте много воды;
- 7) обязательно соблюдайте правила гигиены;
- 8) соблюдайте режим дня.

Согласно результатам социологического исследования, можно сделать вывод, что карантин не стал веской причиной для прекращения занятий. К счастью, многие продолжали вести активный образ жизни, используя домашние атрибуты в своих тренировках и практикуя занятия физической культурой на свежем воздухе. Некоторые из респондентов отметили, что за время карантина им удалось добиться желаемых результатов, успехов в спорте, улучшить свои физические показатели, обрести подтянутое и выносливое тело, а также укрепить иммунитет.

Таким образом, занятия физической культурой в условиях пандемии оказывают положительное влияние на организм человека и его иммунитет, в частности. Это связано с тем, что крепкая иммунная система позволяет организму лучше справляться с вирусом и переносить болезнь с минимальными симптомами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://mamamozhetvse.ru/sport-na-karantine-kak-zanimatsya-vo-vremya-epidemii.html>
2. <https://moluch.ru/archive/310/70143/>
3. *Лещинский, А.В.* Берегите здоровье / А.В. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт», 2005.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DURING QUARANTINE AMONG THE POPULATION OF RUSSIA

O.V. Nagikh, J.A. Kornilova

(Kazan national research technical University named after A.N. Tupolev-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article presents specific ways of doing sports in limited conditions, special attention is paid to the issue of the correct organization of physical culture lessons in conditions of self-isolation.

Key words: Physical activity, conditions of self-isolation, quarantine regime, sports.

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ФИТНЕСЕ У ДЕВУШЕК

В. Т. Николаев

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе описаны материалы исследования построения тренировочного процесса в годичном макроцикле у девушек в силовом фитнесе с учетом сезонных изменений метаболических процессов в организме человека. Тренировочный процесс в периодах годичного макроцикла у девушек, осуществляемый с учетом индивидуальных показатели метаболизма, и создания профицита, дефицита и баланса поступления энергии, способствовал коррекции телосложения – увеличению скелетно-мышечной массы (СММ) и уменьшению жировой массы.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, силовой фитнес, периодизация тренировок, макроцикл, компонентный состав массы тела, скелетно-мышечная масса, жировая масса тела, сезонные изменения метаболизма.

Актуальность. Основной мотивацией занятиями силовым фитнесом для девушек является формирование спортивного типа телосложения с коррекцией компонентного состава массы тела на увеличение скелетно-мышечной массы (СММ) и уменьшение жировой массы тела (ЖМТ) до физиологической нормы и незначительно ниже [1, 2, 3]. Эффективный путь реализации данных установок – планирование и реализация тренировочных нагрузок в фитнесе на основе сезонных изменений метаболизма в организме человека. Отсюда следует построение тренировочного процесса в фитнесе с периодизацией годичного макроцикла: период набора скелетно-мышечной массы и сдерживания увеличения жировой массы (сентябрь – февраль), период уменьшения жировой массы («сушка») (март-июнь) и период стабилизации – сохранение достигнутого уровня компонентного состава массы тела и функционального состояния организма (июль – август) [4, 5].

Цель исследования. Установить эффективность периодизации годичного макроцикла тренировочного процесса в силовом фитнесе у девушек на базе их индивидуального метаболизма организма и динамики метаболических процессов в организме человека, обусловленной биологическими сезонными изменениями.

Методы и организация исследования. Диагностика метаболизма и компонентного состава массы тела с использованием биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс». Анализ тренировочной деятельности. В исследовании приняли участие 8 девушек студенток МарГУ и 8 девушек с фитнес клубов г. Йошкар-Олы, занимающихся силовым фитнесом.

Результаты исследования и их обсуждение. Наши взгляды на тренировочный процесс в фитнесе: планирование и реализация фитнес тренировок, как в спорте высших достижений, на основе периодизации годичного макроцикла. Социальные и биологические аспекты организации тренировочного процесса в фитнесе дают основание для начала годичного макроцикла в сентябре месяце [4, 5]. У студентов сентябрь месяц – начало учебного года, в фитнес клубах в сентябре – начало увеличения наполняемости занимающимися. Нами установлена биологическая целесообразность начала тренировочной деятельности в годичных мак-

роциклах для коррекции компонентного состава массы тела в осенне-зимний сезонный период, когда в организме человека липидный метаболизм имеет тенденцию к увеличению энергетических ресурсов в виде накопления ЖМТ. И поэтому целесообразно ориентировать тренировочный процесс в фитнесе на увеличение массы тела. Важно рассматривать тренировки и употребление пищи (питание), как два взаимосвязанных процесса. Основные требования к содержанию продуктового набора – это соответствие индивидуальным суточным физиологическим нормам, как по калорийности, так и по содержанию нутриентов (белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов). От количества употребляемой пищи индивидом может быть баланс с расходом энергии, профицит (избыток) и дефицит (недостаток). В структуре периодизации годичного макроцикла тренировочной деятельности первый период мы назвали периодом набора скелетно-мышечной массы и сдерживания увеличения жировой массы, который включает сезонные циклы осень и зима, длительность – сентябрь-февраль, что составляет 6 месяцев.

Результаты наших исследований показывают о допустимой возможности превышения потребления энергии (профицит) на 400-600 ккал [4,5]. В весенне-летний сезонный период в организме человека липидный обмен имеет тенденцию на использование собственных накопленных энергетических ресурсов. Это субъективно ощущается человеком снижением аппетита и тем самым, в целом, уменьшением количества потребляемой энергии, что лаконично в тренировочной деятельности назвать периодом уменьшения жировой массы («сушка»), включающий сезонный цикл весна и первый месяц лета, продолжительность – март-июнь. Результаты исследования подтверждают о благоприятных биологических условиях для спортсменок создавать дефицит в потреблении энергии 200-300 ккал. В летний период метаболические процессы в организме человека протекают более стабильно, и задачи фитнес тренировок направлены на поддержание достигнутого функционального состояния и компонентного состава массы тела – период стабилизации, длительностью 2 месяца (июль-август), летний сезонный цикл. Для занимающихся наиболее целесообразно привести в соответствие расход и потребление энергии, то есть сбалансированное питание.

Таким образом, тренировочный процесс в периодах годичного макроцикла у девушек в силовом фитнесе осуществлялся, учитывая индивидуальные показатели метаболизма и создания профицита, дефицита и баланса поступления энергии согласно его сезонным биологическим закономерностям. В процессе биоимпедансного мониторинга компонентного состава массы тела у девушек, занимающихся силовым фитнесом, установили следующую динамику средних показателей СММ в годичном макроцикле: период набора скелетно-мышечной массы – в сентябре $19,11 \pm 0,26$ кг (исходный уровень), в ноябре $19,62 \pm 0,42$ кг ($P < 0,05$), в феврале $20,35 \pm 0,56$ кг ($P < 0,05$); период уменьшения жировой массы тела – в апреле $20,78 \pm 0,45$ кг ($P < 0,05$), в июне – $20,97 \pm 0,32$ кг ($P < 0,05$); период стабилизации – в конце августа $20,95 \pm 0,29$ кг ($P < 0,05$). У девушек к концу периода набора СММ и сдерживания увеличения жировой массы (февраль), где профицит потребления энергии составлял 400-600 ккал в сутки, наблюдалось статистически значимое увеличение средних показателей СММ на $1,24$ кг (6,48 %) ($P < 0,05$); продолжение роста СММ происходило в периоде уменьшения ЖМТ (март – июнь) до $1,86$ кг (9,73 %) ($P < 0,05$) по сравнению с исходным уровнем, хотя дефицит потребления энергии составлял 200-300 ккал; в периоде стабилизации (июль-август) средние данные СММ оставались на уровне конца периода уменьшения жировой массы, так как развивающиеся тренировочные нагрузки отсутствовали и у занимающихся было сбалансированное питание. Следует отметить, увеличение СММ в годичном макроцикле свидетельствуют о гипертрофии скелетных мышц. Средние показатели ЖМТ в годичном макроцикле тренировок в силовом фитнесе у девушек были более вариативны: сентябрь – $14,17 \pm$

0,61 кг, ноябрь – $13,60 \pm 0,45$ кг, февраль – $15,67 \pm 0,65$ кг ($P < 0,05$), апрель – $13,30 \pm 0,46$ кг ($P < 0,05$), июнь – $11,05 \pm 0,33$ кг ($P < 0,05$), в конце августа – $11,08 \pm 0,27$ кг ($P < 0,05$). В периоде набора СММ и сдерживания увеличения жировой массы (сентябрь – февраль) у девушек вместе с гипертрофией мышц наблюдалось и увеличение средних показателей ЖМТ. Однако, в начале периода – в ноябре средние показатели ЖМТ уменьшились на $0,57$ кг ($4,02\%$) ($P > 0,05$). Эти изменения статистически не значимы, но данная тенденция возможно связана с метаболическими изменениями в организме девушек в первые месяцы систематических тренировок, сопровождающаяся активизацией липидного обмена (режим жиросжигания). С ноября по февраль месяц включительно, то есть в конце периода набора СММ и сдерживания увеличения ЖМТ у исследуемых девушек установлено статистически значимое увеличение средних показателей ЖМТ на $1,50$ кг ($10,58\%$) ($P < 0,05$). В этот период наблюдается взаимосвязанное увеличение СММ и ЖМТ. На это влияют сезонные метаболические изменения в организме человека и избыток поступления энергии с пищевыми продуктами. Во втором периоде – уменьшения ЖМТ (март – июнь) годичного макроцикла тренировочная деятельность и процесс питания у девушек была направлена на продолжение увеличения СММ, и в то же время на уменьшение ЖМТ, создавая дефицит поступления энергии $200-300$ ккал. В конце данного периода (июнь месяц) ЖМТ уменьшилась на $3,12$ кг ($-22,01\%$) ($P < 0,05$) по сравнению с исходным показателем в сентябре месяце. В третьем периоде – стабилизации тренировок (июль-август) СММ и ЖМТ оставалась на уровне завершения второго периода (июнь), что соответственно в среднем составило $20,95 \pm 0,29$ кг и $11,07 \pm 0,31$ кг. СММ статистически значимо выше, а ЖМТ статистически значимо ниже ($P < 0,05$) по сравнению с началом макроцикла, т.е. исходным уровнем.

Выводы. Продуктивно программирование и реализация фитнес тренировок с девушками на увеличение СММ и уменьшение ЖМТ, разделяя годичный макроцикл на три периода, на основе сезонных изменений метаболизма в организме человека, и соответственно, в периодах тренировок, создавая профицит, дефицит и баланс поступления энергии с потребляемой пищей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаев, В.Т. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек / В.Т. Николаев, Д.В. Зиновьева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г.; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 379 – 381.
2. Николаев, В.Т. Развитие максимальной силы и гипертрофии мышечной системы у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге / В.Т. Николаев // «Виртуаль 32, часть 2». Физическая культура, спорт и здоровье / Марийский государственный университет; отв. ред. М.М. Полевщиков. – Йошкар-Ола, 2018. – № 32-2. – С. 69 – 73.
3. Николаев, В.Т. Тренировочный процесс в первый год силового фитнеса у студенток на основе биоимпедансометрий / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы V Международной научно-практической конференции. Казань, 29-30 ноября 2019 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 539 – 541.
4. Николаев В.Т. Эффективность периодизации годичного макроцикла тренировок в силовом фитнесе у девушек / В.Т. Николаев // Наука и спорт: современные тенденции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 32 – 43.

5. Николаев, В.Т. Эффективность периодизации годового цикла тренировок в силовом фитнесе у девушек / В.Т. Николаев // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – С. 50 – 53.

SEASONAL CHANGES IN METABOLISM IN THE GIRLS' BODY AND THE TRAINING PROCESS IN FITNESS

V.T. Nickolaev

(Mari State University, (MarSU), Yoshkar-Ola, Russia)

Abstract. The paper describes the materials of research on the construction of the training process in the annual macrocycle of girls in strength fitness, taking into account seasonal changes in metabolic processes in the human body. The training process in the periods of the annual macrocycle in girls, carried out taking into account individual indicators of metabolism, and creating a surplus, deficit and balance of energy intake, contributed to the correction of the physique – an increase in musculoskeletal mass (MSM) and a decrease in fat mass.

Key words: bioimpedance analysis, strength fitness, periodization of training, macrocycle, component composition of body weight, musculoskeletal mass, body fat mass, seasonal changes in metabolism.

РОЛЬ И РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

А.Е. Земцова, С.Л. Ильченко, А.Е. Резцова

*(Ставропольский Государственный Педагогический Институт филиал
в г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрывается тема становления и наличия специальности «адаптивная физическая культура» в современном обществе и его эквивалентность к людям с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивная физическая культура, физические упражнения, функции адаптивной физкультуры.

С.К. Гамидова обращает ваше внимание на то, что АФК – это особенная наука, которая включает в себя комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, помогающих людям с ограниченными возможностями адаптироваться в нормальной социальной среде, а также преодолеть психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни.

Рост инвалидности у населения, в большинстве стран мира растет. Если просмотреть международную статистику инвалидности (за сентябрь 2017 год), то можно увидеть, что в мире более одного миллиарда людей (15 % населения) страдают различными формами инвалидности. Вследствие исследования ВОЗ 785 млн человек в возрасте от 15 лет и старше, а также 95 млн в возрасте от 0 до 14 живут с инвалидностью, примерно меньшая часть из них страдают тяжелыми формами расстройств.

Причинами увеличения процента инвалидности являются, старение населения и увеличение числа людей, имеющих хронические заболевания, напрямую связанные с инвалидностью, усложнение производственных процессов, прогрессирующее транспортные потоки, формирование военных конфликтов, ухудшение экологической обстановки, а также тотальное наступление на нравственные, духовные и моральные устои. [3, с. 34].

В связи с этим появилась необходимость в создании новых областей человеческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего и среднего профессионального образования. В соответствии с постановлением Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России от 13.06.96 была открыта и внесена в «Классификатор направлений и специальностей высшего и среднего профессионального образования» новая специальность. Этой специальностью является: № 022500 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (приказ № 1309 от 24.07.96) [2, с. 46].

По названию специальности, очевидно, что ее ядром является «Теория и методика адаптивной физической культуры», основанная на общей теории и методике физической культуры. Тем не менее от базовой дисциплины имеется различие, которое заключается в объекте познания и преобразования. У адаптивной физической культуры объектом познания, являются больные люди, в том числе и инвалиды, нежеле у физической культуры, объектом познания которой, является здоровье человека. Работа у специалистов адаптивной физической культуры будет заключаться в практике, с той категорией населения, которая утратила какие-либо функции на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда [4, с. 37].

Задачи адаптивной физической культуры

Для человека, имеющего физические или психические отклонения здоровья, адаптивная физическая культура формирует такие задачи, как:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Средства адаптивной физической культуры

Учеными и психологами были выведены три вида средств АФК, физические упражнения, естественно-средовые факторы и гигиенические факторы.

Основными из них являются физические упражнения, являющиеся специфическим средством и служащие для достижения направленного воздействия на занимающегося

Физические упражнения, по П. Ф. Лесгафту, классифицируются по:

- целевой направленности, сюда входят общеразвивающие, спортивные, лечебные, профилактические, коррекционные и профессионально-подготовительные упражнения;
- основному воздействию на развитие физических качеств;
- основному воздействию на определенную группу мышц;
- координационному направлению, сюда входят упражнения на равновесие, точность, расслабление, ритмичность движений и др.;
- биомеханической структуре движений сюда входят циклические, ациклические и смешанные упражнения;
- интенсивности выполнения заданий, которые отражают уровень напряженности на физиологические функции [2, с. 47];
- видам спорта для разных групп инвалидности.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов описали естественно-средовые факторы. В данные факторы упражнений входят водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, для укрепления здоровья, закаливания организма и повышения выносливости. Естественные факторы являются вспомогательными и усиливают положительный эффект физических упражнений.

В.С. Фарфель. Гигиенические факторы – правила, нормы и установки общественной и личной гигиены, в таких сферах жизни как быт, труд, отдых, питание, окружающая среда, спортивная форма, инвентарь и оборудование.

Исходя из данных задач и средств АФК, можно увидеть, как и какими методами, данная специальность адаптирует людей с ОВЗ в современном мире.

Н.И. Пономарев, Ю.М. Николаев описали функции адаптивной физической культуры [2, с. 33].

Адаптивная физическая культура так же имеет свой ряд функций, которые подразделяются на:

- подготовительную, профилактическую, реабилитационную;
- лечебно-восстановительную;

- творческую, ценностно-ориентировочную;
- развивающую, коррекционную, воспитательную и подготовительную.

Каждая из данных функций по-своему адаптирует и помогает инвалидам чувствовать себя полноценно, с осознанием того, что они не хуже других людей, и что ограничение, которое у них имеются вполне возможно преодолеть, нужно только иметь цель и желание, которые в своем случае и старается привить данная специальность [1, с.52]. Основными видами адаптивной физической культуры являются:

1. Адаптивный спорт – это вид физической культуры, который позволяет инвалидам четко оценить свои возможности и сопоставить их с возможностями других людей, при этом саморазвивая и самореализовывая себя. Содержание адаптивного спорта направлено на возникновение и развитие навыков высокого спортивного мастерства, достижения наивысших результатов в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные или иные отклонения здоровья. Сущностью адаптивного спорта является соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.

2. Адаптивная двигательная реакция – это вид физической культуры, который удовлетворяет потребность людей с ОВЗ в отдыхе, развлечении, увлекательном проведении досуга, общении. Содержание адаптивной двигательной реакции направлено на создание, поддержание и восстановление физических сил, утраченных инвалидом при какой-либо деятельности, на диагностику развлечения, проведение досуга с пользой, оздоровления, а также уровня стойкости и выдержки через удовольствия или с удовольствием. Характерными чертами данного вида являются свобода действий, свободы выбора средств, переключение на другие виды деятельности.

3. Адаптивное физическое воспитание – это вид АФК, в котором содержание физического воспитания направлено на усвоение у людей ОВЗ комплекса особых знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, на возникновение и рост основных физических и специальных качеств, увеличения функционального потенциала различных органов и систем человека.

4. Креативные (художественно-музыкальные), телесно ориентированные практики адаптивной физической культуры – это вид адаптивной физической культуры контактирующий потребности людей с ОВЗ в переадаптации, творческом саморазвитии, самовыражение духовного состояния через искусство.

5. Экстремальные виды двигательной активности – это вид адаптивной физической культурной удовлетворяющий потребности лиц с ОВЗ, желающих испытать себя и свои возможности в экстремальных условиях, объективно и субъективно опасных для жизни и здоровья, например парашютный и горнолыжный спорт, серфинг, дельтапланеризм, различные виды прыжков и т.д.. Самый главный компонент заключается в преодолении сильнейшего чувства страха, которое в свою очередь доставляет чувство гордости, самоуважения, самореализации личности, человек сразу начинает ощущать себя кем то очень важным, нужным и стоящим, чего им так необходимо в жизни, чувство полноценности [4, с. 40].

Каждый из этих видов по-своему дополняют друг друга, и каждый из них очень важен как для инвалидов, так и для общества в целом.

Общество не сразу нашло применение для АФК. Долгое время адаптивный спорт формировался и находил свое место быть, с каждым годом, в связи с ростом инвалидности, этот научный раздел все больше и больше развивался и развивается, изучается и реализовывается. В учебных заведениях, больницах, санаториях, спортивных центрах и т.д. очень ценятся хорошие и грамотные специалисты, четко разбирающиеся в этом деле. Со временем АФК стала очень рентабельной наукой, с каждым годом число специалистов в данном профиле

прибавляется. В связи с этим реабилитировать и помогать инвалидам становится менее затруднительно [3, с. 34].

В Западной Европе четкое понятие о науке адаптивная физическая культура, решение проблем инвалидности, а также поднятие вопроса об интеграции детей с отклонениями в развитии появились в 70-е годы XX века. В 50-60-е годы спортивное движение инвалидов-колясочников привело к их законодательному признанию и возникновения у них гражданских прав.

Финансированием данного аспекта науки занимаются местные органы власти. Например, в Италии развитие адаптивного физического труда и спорта является одним из шести главных направлений в деятельности Регионального совета.

Если же рассматривать организацию данного раздела, то можно сказать, что за рубежом она строится согласно с тенденциями и устоями в обществе. Как правило во многих странах АФК реализуется в двух направлениях: государственном и общественном. Занятия с людьми с ОВЗ или имеющими какие-либо отклонения, связанные со здоровьем, проводятся в учреждениях общего и высшего специального образования, учреждениях здравоохранения и социального обеспечения для любых возрастов. В различных странах существуют национальные особенности прохождения занятий адаптивной физической культуры. На данный период обязательной, в занятиях адаптивной физической культуры, является реабилитация и воспитания детей, подростков и молодежи, имеющих отклонения в развитии [4, с. 35].

Экономическое обеспечение адаптивной физической культуры является собой формирование и улучшение механизма многоканального финансирования данной сферы социальной практики.

Одной из главнейших направленностей АФК в нашей стране стало появление аксиологического личностно-ориентировочного понятия в отношении общества к инвалидам и лицам с ОВЗ.

В итоге следует сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура стала неотъемлемой частью в жизни общества. Это выдающаяся наука, благодаря которой, и общество, и государство помогают развиваться, как морально, так и физически людям с ограниченными возможностями здоровья. Это наука, которая вселяет в инвалидов надежду и веру, не дает им опускать руки, помогает понять, что они такие же, как и все, что они имеют право на полноценную жизнь. Адаптивная физическая культура и ее техническое обеспечение – это одно из великих изобретений человечества, которые внедряют и адаптируют инвалидов в непривычную для них среду, делая ее повседневной обыденной, что заставляет их развиваться и двигаться дальше. Роль АФК в обществе преимущественно высока и по большей мере влияет на эту науку. А также развитие этой сферы науки не стоит на месте, а движется в ногу со временем оптимизируя и прогрессируя в целостной системе деятельности по отношению к лицам с ОВЗ [5, с. 77].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев, С.П.* АФК: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
2. *Каптелин, А.Ф.* ЛФК в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин, И.П. Лебедева. – М.: Медицина, 1995. – 332 с.
3. *Кесарев, Е.Д.* Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира / Е.Д. Кесарев. – СПб.: 2007. – 234 с.

4. *Литовш, Н.Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литовш. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 140 с.
5. *Матвеева, Л.П.* Теорию физической культуры / Л.П. Матвеева. – М.: Ф и С. – 2003. – 328 с.

THE ROLE AND DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

A.E. Zemtsova, S.L. Ilchenko, A.E. Reztsova

(Stavropol State Pedagogical Institute branch in Essentuki, Russia)

Abstract. This article reveals the topic of formation and availability of the specialty «adaptive physical culture» in modern society and its equivalence to people with disabilities.

Key words: disability, adaptive physical culture, physical exercises, adaptive physical culture functions.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

А.В. Козлова, Д.В. Савинов

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

Аннотация. В статье обозначены психологические проблемы с которыми чаще всего сталкиваются обучающиеся первого курса: тревога пессимизм, страх, усталость, злость, отчаяние. Проанализировано влияние физической культуры и спорта на формирование положительных эмоций и создание благоприятного психологического климата студента.

Ключевые слова: физическая культура, эмоциональные состояния, обучающиеся первого курса, адаптация, эмоциональный самоконтроль, здоровый образ жизни.

На современного обучающегося высшей школы оказывают влияние многочисленные факторы, отрицательно влияющие на его психоэмоциональную сферу. Условия жизни претерпевают значительные изменения, принципиально отличаются от прежних. Особенно остро это ощущают на себе студенты первого курса, которым в корне приходится менять режим обучения: увеличивается доля самостоятельной подготовки, происходит изменение быта, круга общения, привычек, места проживания, климатических условий. С другой стороны эмоциональная сфера юношеского возраста постоянно претерпевает изменения по мере взросления индивида. Важнейшими из них являются формирование здорового образа жизни, регулярная физическая активность, навыки решения трудных жизненных ситуаций, воспитание способности к эмоциональному самоконтролю.

Юношеский возраст это достаточно важный этап развития и закрепления социальных и эмоциональных привычек, являющихся основой психологического благополучия. Основные психологические проблемы заключаются в следующем. Большинство студентов, чрезмерно много времени, проводят в различных электронных устройствах, считая это способом мнимой безопасности [1]. В результате, бывает сложно сосредоточиться на обучении оф-лайн (лекциях, практических, семинарских занятиях, лабораторных работах).

У части обучающихся, по-прежнему, бывают сложные отношения с родителями, иногда они связаны с юношеским максимализмом, либо гиперопекой взрослых. В период адаптации к сложному образовательному процессу в вузе обучающиеся переживают полимодальные эмоциональные состояния (положительные эмоции – признаки успешной адаптации, отрицательные – признаки дезадаптации) [2].

Почти все первокурсники отмечают в первые недели обучения усталость той или иной степени. Тщательный анализ психоэмоциональных состояний позволяет выявить у части обучающихся повышенный уровень стресса. Отмечаются и состояния тревоги – эмоционального переживания, при котором ожидание грозящей неопределенности вызывает от-

рицательные по своей направленности эмоции. Возможно преобладание пессимизма в отношении учебной деятельности, то есть эмоциональное состояние, возникающее с доминантной установкой на негативный исход учебного процесса.

Иногда у студентов отмечается одиночество, так как не удается быстро найти общий язык со сверстниками и преподавателями. Студенты замыкаются внутри отвергнутого «Я», в этом одиночестве особенно ярко проявляется несоответствие между действительным и идеальным «Я». С другой стороны у обучающихся отмечаются и положительные эмоциональные состояния: удовлетворение, радость, интерес, благодарность, оптимизм, энтузиазм, удовольствие, спокойствие, вдохновение. Имеют место быть и индифферентные эмоциональные состояния: удивление, безразличие и т.д.

Целью физической культуры в вузе является формирование гармонично развитой личности студента [3]. Но вместе с тем решаются и ряд задач: оздоровление организма студентов, развитие физических качеств, функциональных возможностей. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на эмоциональную сферу индивида:

1. Регуляция психоэмоциональных состояний с помощью постоянных физических упражнений. В процессе занятий спортом и физической культурой в гипофизе головного мозга выделяются эндорфины (гормоноподобные вещества), отвечающие за обеспечение физиологического выхода организма человека из стресса. Они положительно влияют на психологическое состояние студента. Влияют на формирование положительные эмоции (радости и эйфории), способны снизить болевые ощущения, повышают скорость адаптации организма к нагрузкам различного рода.

2. Занятие физкультурой в учебной группе, избранным видом спорта в команде позволяет решить проблему одиночества, способствуют нормализации межличностного общения, установлению новых коммуникаций.

3. Проведение свободного (бюджетного) времени на занятиях спортивными играми, соревнованиях, танцевальных упражнениях и т.д. помогают правильно структурировать режим дня. Позволяет лучше адаптироваться к меняющимся условиям.

4. Физическая культура способствует повышению умственной работоспособности за счет улучшения мозгового кровообращения, дополнительному притоку кислорода в кровь.

5. Упражнения способствуют улучшению внешнего вида: изменение весоростового показателя, осанки, грациозности движение. Что в свою очередь благотворно сказывается на самооценке индивида, лучшей адаптации к меняющимся условиям. Оптимизации эмоциональных состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Исаева, Е.Р.* Новое поколение студентов: психологические особенности, учебная мотивация и трудности в процессе обучения первого курса [Электронный ресурс] / Е.Р. Исаева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 15.09.2020).

2. *Раевская, Е.А.* Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования / Е.А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. – 2019. – Вып. 4 (28). DOI: 10.15393/j5.art.2019.5148

3. *Решетников, Н.В.* Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников. – М.: Академия, 2018. – С. 132.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN SOLVING EMOTIONAL PROBLEMS OF FIRST COURSE STUDENTS

A.V. Kozlova, D.V. Savinov

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

Abstract: The article identifies the psychological problems that first-year students most often face: anxiety, pessimism, fear, fatigue, anger, despair. The influence of physical culture and sports on the formation of positive emotions and the creation of a favorable psychological climate for a student is analyzed.

Key words: physical culture, emotional states, first-year students, adaptation, emotional self-control, healthy lifestyle.

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

А.В. Турманидзе, А.А. Фоменко

*(Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск,
Россия)*

Аннотация. В статье описан способ профилактики миопии на основе применения упражнений с элементами бадминтона, включающий диагностический аппарат в форме электромиографии с БОС-технологией. Реализация данного подхода улучшает значения координационных движений, синхронизации взаимодействия сегментов тела и сохраняет параметры зрения в долгосрочной перспективе.

Ключевые слова: бадминтон, профилактика миопии, биологическая обратная связь, электромиография.

В условиях пандемии COVID-19 доминирующим способом реализации учебной, профессиональной, коммуникативной деятельности стало взаимодействие с различными медиа устройствами на фоне вынужденной гиподинамии. Дистанционная коммуникация отрицательно отразилась на функционировании ключевых систем организма, особенный урон получил зрительный аппарат, так как снижение и ограничение диапазона работы, подвижности глазных мышц приводит к снижению их трофики и развитию миопии [2].

С целью сохранения здоровья населения необходим поиск способов профилактики миопии без медикаментозного и хирургического вмешательства. Решить данный вопрос может применение технологий на основе реализации биологической обратной связи, что стимулирует не только синхронизацию функциональных систем организма, но и прирост когнитивного и интеллектуального потенциала человека. Преимуществом этого подхода вместе с использованием специальных упражнений на основе моделирования элементов бадминтона является комплексное управление мышцами через аудиальную, визуальную, тактильную обратную связь, в совокупности раскрывающих потенциал компенсаторных механизмов [1, 3]. В таком случае, профилактика миопии усиливает свое действие ввиду активации более высоких структур центральной нервной системы.

Целью исследования явилась оценка эффективности использования биологической обратной связи и электромиографии в оздоровительно-профилактической деятельности с акцентом на сохранение зрения на основе применения элементов бадминтона.

Контингент обследуемых лиц составили студенты специальной медицинской группы в возрасте 17-22 лет, количестве 103 человек. Диагностика параметров осуществлялась с использованием беспроводного электромиографического комплекса в сочетании с БОС-тренингом «Калибри-профессиональный». Оценка характеристик зрения произведена на авторефкератотометре Toporef II. Статистический анализ результатов выполнен при помощи программы IBM SPSS Statistics 25.

В начале эксперимента реализовано специальное педагогическое тестирование с применением миографа, где студентам предлагалось выполнить различные физические упражнения, например, для лиц с нарушением зрения статико-динамические задания с передачей

волана партнеру и жонглированием волана ракеткой. Датчики крепились на участников эксперимента, реализующих оздоровительную двигательную деятельность.

Полученные после эксперимента данные свидетельствуют о том, что большинство значений обратной связи в исследуемых группах лежат на уровне до 50 баллов, что в свою очередь указывает на необходимый баланс функционирования систем организма. Кроме этого, для численной оценки эффективности обратной связи выявлено количество верных значений в ходе воспроизведения диагностической сессии. Пропорция действий отразила эффективность системы воссозданной обратной связи при реализации заданий на основе моделирования элементов бадминтона (рис. 1).

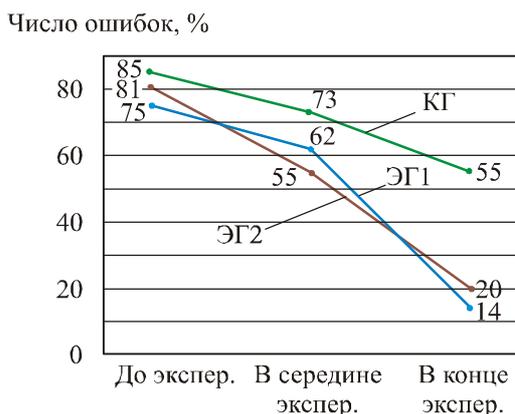


Рис. 1. Показатели функционирования БОС с реализацией специальных заданий

Результаты итогового тестирования зафиксировали достоверно значимый прирост параметров остроты зрения, которая возросла до $V OD/OS,0,5/0,4 \pm V OD/OS,0,7/0,6$ (при $p < 0,05$).

Разработанные нами упражнения позволяют задействовать ряд функциональных систем организма, где в ходе правильной работы мышц происходит повышение значений гемодинамики. При переключении глаз на двигающийся с различной скоростью сложный объект (волан) фиксируется улучшение работы цилиарной мышцы глаза. Формирование эффективного стереотипа двигательного движения осуществляется при задействовании биологической обратной связи, способствующей более ясному восприятию информации, которую воспроизводит инструктор по лечебной физической культуре, тренер-педагог. В реализации БОС-системы пользователь способен поддерживать нужный тонус мышц без изменений на протяжении нескольких часов, что указывает на надежность этого способа информирования центральной нервной системы. Параметры остроты зрения повышаются ввиду синхронизации работы ключевых сенсорных систем и усилению межполушарного взаимодействия, а также за счет улучшения трофики глазных мышц при осуществлении упражнений на основе применения элементов бадминтона: передачи волана партнеру и жонглирования волана ракеткой.

Дальнейшие исследования будут посвящены изучению взаимодействия ключевых функциональных систем организма: центральной нервной, зрительной, нервно-мышечной, кардиореспираторной в процессе реализации авторского способа профилактики миопии, основанного на моделировании элементов бадминтона.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Майерс, Т. Анатомические поездки / Т. Майерс. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с.

2. Турманидзе, А.В. Применение специальных упражнений бадминтона на стабилоплатформе в процессе коррекции зрения / А.В. Турманидзе, В.Г. Турманидзе, А.А. Фоменко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 49.

3. Турманидзе, В.Г. Бадминтон против близорукости / В.Г. Турманидзе, Е.П. Тарутта, С.М. Шахрай. – М.: Кучково поле, 2017. – 88 с.

MYOPIA PREVENTION BASED ON USE OF ELECTROMYOGRAPHY AND BIOLOGICAL FEEDBACK

A.V. Turmanidze, A.A. Fomenko

(Omsk F.M. Dostoevsky State University, Omsk, Russia)

Abstract. The article describes the method for the prevention of myopia based on the use of exercises with elements of badminton, including a diagnostic apparatus of electromyography with biofeedback technology. The implementation of this approach improves the values of coordination movements, synchronization of the interaction of body segments and preserves the parameters of vision in the long term.

Key words: badminton, myopia prevention, biological feedback, electromyography.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

И.А. Пермяков, В.А. Уваров, В.Н. Симонов, Ю.Н. Гуров, С.С. Рожнев

*(Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова,
Москва Россия)*

Аннотация. В работе представлена информация о возможности использования данных электропунктурной диагностики (ЭПД) и миофасциографии для мониторинга физического качества «выносливость».

Ключевые слова: физические качества, выносливость, электропунктурная диагностика, миофасциография.

Актуальность настоящего исследования заключается в том, что 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.

В настоящее время студенты основной медицинской группы, на занятиях по физической культуре имеют право выбрать вид физкультурно-спортивной специализации по своему предпочтению и заниматься им 2 раза в неделю.

В ситуации невысоких физических кондиций, являющихся следствием гиподинамии, студенту непросто выбрать вид специализации. Необходимость преимущественного развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость), определяется избранным видом спорта. Вместе с тем, отдавая предпочтение приоритетному физическому качеству, студент зачастую может не получить высокий результат в соревновательной деятельности за счет недооценки важности других физических качеств. Поэтому на наш взгляд, для достижения необходимого уровня развития физических качеств в течении учебного года целесообразно проводить мониторинг их состояния.

Цель исследования – изучение возможности использования электропунктурной диагностики в качестве дополнительного средства оценки уровня развития физических качеств студентов в процессе их физкультурно-спортивной деятельности.

В 2017-2019 гг. предпринято исследование уровня развития выносливости у студентов 1-го курса МГУ им. М.В. Ломоносова. Результат оценивался по времени бега на 3000 м (юноши). Всего обследовано 243 студента.

Выносливость рассматривается как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000). Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Физическое качество «выносливость» характеризуется уровнем функционирования кардиореспираторной системы, кислородной емкостью крови, запасами энергетических веществ, мощностью аэробных процессов, развитием двигательных и вегетативных функций, а также реактивностью нервно-гуморальных механизмов (Васильева В.В. 1984). Выносливость – это основа физической подготовленности (В.М. Волков, 1987).

Наряду с показателями развития уровня выносливости у студентов регистрировались основные морфофункциональные показатели (рост, вес, ЧСС, АД, ЖЕЛ с расчетом произ-

водных показателей характеризующих состояние кардиореспираторной системы) и физическая работоспособность (степ-тест с расчетом PWC-170), а также уровень развития основных физических качеств. Сила оценивалась подтягиванием на высокой перекладине, скоростно-силовые качества – прыжком в длину с места, быстрота – бегом на 100 м, гибкость – наклоном из положения стоя на скамье. Для проведения донозологической диагностики состояния здоровья студентов проводилась электропунктурная диагностика (ЭПД) при помощи комплекса «Диакомс». Для оценки тонуса и развития мышечных групп использовался метод – миофасциография (Патент № 2424766) [1]. В результате исследования выявлены достоверные корреляционные зависимости результатов бега на 3000 м с показателями общей физической работоспособности по тесту PWC-170, расчетным показателем МПК/кг и физическими качествами: сила (подтягивание), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), гибкость. Выявлена положительная достоверная зависимость выносливости с данными электропунктурной диагностики – меридианом лимфатическая система (ЛС). По интерпретации Лакина В.В. (2003) «... меридиан ЛС контролирует деятельность эндокринной системы и влияет на симпатический отдел вегетативной нервной системы (ВНС)»[2]. Полученные данные свидетельствуют о том, что чем выше тонус симпатического отдела ВНС, тем больше время пробега дистанции.

Метод миофасциография является производным ЭПД, т.к. использует те же значения электропроводности биологически активных точек (БАТ) и применяется для изучения тонуса и степени развития (гипо- гипертрофии) мышц иннервируемых из позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) всего позвоночного столба[1].

Этот метод был использован для оценки состояния мышц до и после физических нагрузок. У группы студентов (25 человек) до и после выполнении степ-теста и после бега на 3 км выявлены достоверные изменения средних значений миофасциограммы, отмечаются однонаправленные изменения – увеличение тонуса группы мышц, иннервируемых из ПДС шейного (CV, CVI, CVII) и в меньшей степени верхнегрудного (ThI) отделов и также повышение тонуса мышц, иннервируемых из поясничного отдела (LI, LII) позвоночника. Достоверные изменения активности ПДС в этих отделах позвоночника обусловлены соответствующей иннервацией мышц, в большей степени работающих при данных нагрузках. [3,4]

Таким образом, при изучении физического качества «выносливость» выявлена достоверная положительная зависимость с электропроводностью меридиана ЛС (лимфатическая система), характеризующего состояние активности симпатического отдела ВНС.

Методика миофасциографии позволяет объективно, т.е. в условных единицах, регистрировать динамику тонуса и гипер- гипотрофию основных мышечных групп человека. Гипертрофия мышц соответствует увеличению силы мышц и характеризует улучшение физического развития молодого человека, а также эффективность организации тренировочного процесса, что косвенно свидетельствует об увеличении выносливости.

На наш взгляд, данная методика может быть использована как дополнительное средство при проведении мониторинга физических качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобков, Г.А. Инновационный метод количественного определения и коррекция функционального состояния миофасциальных меридианов спортсменов / Г.А. Бобков, И.А. Пермяков, В.Н. Морозов, О.Ю. Надинский, В.В. Матов, С.Е. Назаров, И.Г. Бобков // Вестник спортивной науки. – М., № 4, 2014. – С. 48 – 53.

2. *Лакин, В.В.* Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс»: учебно-методическое пособие / В.В. Лакин. – М.: Изд-во РГМУ, 2003. – 101 с.

3. *Пермяков, И.А.* Электропунктурная диагностика – для объективной оценки динамики мышечного тонуса при физической нагрузке у студентов юношей 17-18 лет / И.А. Пермяков // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2019. – С. 187 – 189.

4. *Пермяков И.А.* Новые подходы к объективной оценке динамики мышечного тонуса у студентов до и после бега на выносливость / И.А. Пермяков, В.Н. Симонов. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания. Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – 2019. – С. 700 – 703.

SOME METHODOLOGICAL ASPECTS IN STUDYING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

I.A. Permyakov, V.A. Uvarov, V.N. Simonov, Yu.N. Gurov, S.S. Rozhnev

(M.V. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia)

Abstract. The paper provides information on the possibility of using the data of electropunctural diagnostics and myofasciography for monitoring the physical quality of «endurance».

Key words: physical qualities, endurance, electropuncture diagnostics, myofasciography.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

Ю.О. Сенина¹, Л.Ф. Осипова², М.Д. Гусарова³

*(^{1,2}Санкт-Петербургский университет технологии управления и экономики,
³Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В работе исследуется валеологический аспект дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, студент, валеология, здоровье.

Актуальность. Целью физического воспитания человека, как известно, является формирование физической культуры личности. Достижение поставленной цели предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач [1, 2]. Важное значение имеет при этом непосредственное физкультурное образование, ибо оно определяет устойчивую и сознательную мотивацию на здоровый образ жизни.

Анализ новой учебной программы по физической культуре для высших учебных заведений показывает, что она имеет выраженную физкультурно-валеологическую основу. Активное внедрение физкультурно-валеологического образования на кафедрах физического воспитания в вузах должно быть направлено на формирование у студентов знаний о научных основах здорового образа жизни, одним из главных атрибутов которого является двигательная активность [5].

Разработка валеологических аспектов физкультурного образования должна опираться на идеи структурного анализа здоровья человека, на представлении об индивидуальном развитии мотивационной сферы человека и на потребностно-информационный подход, которые позволяют понять сущность различных компонентов здоровья – соматического, физического, психического и нравственного [4].

Основой соматического и физического здоровья человека, как известно, следует считать уровень развития и состояния органов и систем органов. Следует при этом иметь в виду, что программа индивидуального развития человека опосредована базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенеза. Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирования его соматического здоровья), а с другой стороны, обеспечивают индивидуализацию этого процесса. Из сказанного вытекает, что главным условием гармонического развития является полное удовлетворение всех базовых потребностей человека. Неудовлетворение этих потребностей ослабляет здоровье.

Основой психического здоровья студентов является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию их поведения в процессе учебы в вузе. Это состояние обуславливается, в том числе и возможностью студента реализовать свои потребности в социально значимых ситуациях, к которым можно отнести физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Нравственный компонент здоровья личности в рамках учебного заведения характеризуется, по меньшей мере, двумя обстоятельствами: отношением к получению знаний и соблюдением общепринятых обязанностей и правил поведения, – что также напрямую связано с мотивационной и смысловой деятельностью. Очевидно, чтобы характер образовательной деятельности при прохождении учебной дисциплины «Физическая культура» был направлен на валеологический аспект физической культуры.

В рамках валеологической концепции физкультурного образования встает задача развития у студентов потребности в здоровье, формирования у них научного понимания сущности здорового образа жизни и выработки индивидуального способа оздоровления организма средствами физической культуры. Индивидуальный способ здорового образа жизни не следует рассматривать как застывшую систему упражнений, процедур и поведенческих актов. Нужна постоянная коррекция образа жизни с учетом состояния здоровья, стремлением к самопознанию и самосовершенствованию.

Как показывают современные научные исследования, большинство болезней человека начинаются при состоянии организма на грани нормы и патологии. В этом угрожающем здоровью состоянии сейчас находится более половины всех студентов, что не позволяет им эффективно учиться. И хотя все методические руководства по физической культуре настоятельно требуют при использовании физических упражнений обязательного учета характера заболевания и индивидуальных особенностей следует признать, что методика применения индивидуальных средств физической культуры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, еще не разработана в должной мере и нуждается в дальнейшем совершенствовании [3, 4].

Валеологическая направленность физической культуры – сложный процесс, порождающий ряд проблем, решать которые на основе старого подхода, заключающегося в увеличении финансирования и штатов преподавателей, не представляется возможным. Однако при формировании концепции валеологического образования по физической культуре в вузе следует обратить внимание, на наш взгляд, на следующие моменты:

- а) постепенное повышение уровня подготовленности и здоровья студентов;
- б) в стратегии валеологического аспекта должно быть два направления – программа минимум, когда вопросы финансирования не решены, а физическая культура обеспечивает лишь поддержание здоровья, и направление максимум, когда финансирование достаточно, а физическая культура обеспечивает укрепление здоровья и значительное повышение психофизиологической подготовленности студентов;
- в) в системе вузовского образования предусмотреть не менее 6 часов в неделю по физической культуре с равномерным распределением по дням, включая как обязательные учебные занятия, так и самостоятельную тренировку;
- г) в вузе основное внимание преимущественно уделять развитию у студентов профессионально-важных качеств.

Бесспорно, оценивая современное состояние здоровья молодого поколения и факторов на него влияющих, валеологическое направление физического образования является весьма актуальным. Физические упражнения не только способствуют развитию и укреплению здоровья человека, но и вносят существенные коррективы в этот процесс, тем самым способствуя обеспечению гомеостаза организма человека с внешней средой. И здесь идет речь о некоей норме здоровья, достижение которой обеспечивает человеку возможность успешно адаптироваться к условиям своего существования [6]. Но здоровье человека само по себе не может быть целью физического образования, оно является лишь таким состоянием человека, которое создает предпосылки для более полной реализации своих возможностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков, В.Ю. Непрерывное образование по физической культуре как фактор оздоровления нации. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – 2000. – С. 3 – 4.
2. Волков, В.Ю. Физическая культура. Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова, Ю.М. Высоцкий. – СПб., 2009. (2-е изд. испр. и доп.) – 322 с.
3. Давиденко, Д.Н. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов / Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Л.М. Волкова, В.Ю. Волков, М.В. Сизова. – СПб., 1996. – 89 с.
4. Евсеев, В.В. Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. Сборник материалов. – 2018. – С. 872 – 874.
5. Евсеев, В.В. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2018. – С. 20 – 22.
6. Щеголев, В.А. Здоровье и образ жизни / В.А. Щеголев, Д.Н. Давиденко, А.И. Суханов, О.А. Чурганов. – СПб., 2003. – 153 с.

HEALTH ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN UNIVERSITIES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Yu.O. Senina¹, L.F. Osipova², M.D. Gusarova³

*(^{1,2}Saint Petersburg University of management technology and Economics;
³Saint Petersburg state University of civil aviation, Saint Petersburg, Russia)*

Abstract. The paper examines the valueological aspect of the discipline «Physical culture» in higher educational institutions

Key words: physical education, student, valueology, health, motivation.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Е.Н. Фатыхова, Т.Ю. Покровская

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

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на работу и функционирование женского организма, актуальность данной темы в современном контексте. В работе исследуется вопрос о регулярных занятиях спортом женщинами и какую цель они преследуют.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, организм, здоровье, женщины, здоровый образ жизни, физические упражнения.

Физическая культура занимает одно из главных мест в жизни человека, который заботится о своем здоровье. Она помогает людям всесторонне развивать себя и с помощью упражнений достигать основной цели укрепления здоровья.

Сейчас все больше женщин стали уделять себе особое внимание, следить за своим здоровьем, внешностью, фигурой, другими словами, вести здоровый образ жизни. Это очень важно и правильно, ведь именно женщина оказывает большое влияние на все, что происходит вокруг нее: ее семья, рождение здоровых детей, а значит и здорового человечества в целом. Она та, кто прививает своей семье здоровые привычки: правильное и здоровое питание, занятия спортом и ведение здорового образа жизни [2].

К сожалению, на данный момент в инновационном цифровом мире стало очень трудно получать ту необходимую норму физической нагрузки, которая активировала и задействовала бы все группы мышц человека. Основная часть нашего дня проходит стоя, а чаще всего сидя, в последствии чего большинство процессов организма затормаживается.

Обыденный жизненный ритм угнетает, каждый день, приходя с работы, очень многие говорят о том, как они устали и что у них нет сил на что-то еще. В результате чего происходит как моральное, так и физическое истощение организма, который не дополучает должной нормы физических нагрузок и начинает давать сбой, влекущий за собой определенные последствия, особенно в женском организме.

Целью работы явилось рассмотрение влияния физической культуры и спорта на здоровье и функционирование женского организма.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить влияние физических нагрузок на работоспособность организма женщины.
2. Определить основное воздействие спортивных занятий на здоровье и самочувствие.
3. Составить сравнительную статистику занятий физической культурой у женщин.

Методы и организация исследований. Осуществлены анализ научной литературы, социологический опрос женщин, статистический анализ.

Регулярные занятия спортом благотворно влияют не только на физическое, но и на ментальное здоровье человека. Благодаря постоянным тренировкам растет мышечная масса, укрепляется иммунитет. Кроме того, спорт помогает справиться со стрессом и поддерживать тело в физической форме. Но значит ли это, что активное занятие спортом не имеет отрицательных последствий?

Часто у девушек, которые занимаются тяжелой атлетикой или видами спорта, где требуется сильное физическое напряжение и выносливость, выявляются проблемы с менструальным циклом. Тяжелые виды спорта могут негативно сказаться на жизненно-важных процессах, происходящих в организме женщины. Осторожно нужно выполнять упражнения, которые дают большое давление на нижние участки живота. Все остальные виды спорта, наоборот, улучшают состояние представительниц слабого пола, в частности эмоциональный фон, который сильно влияет на женское здоровье [2].

Существуют такие виды спорта, которые выступают в качестве профилактики женских заболеваний, например, йога, пилатес, плавание и аэробика препятствуют застою крови в венах малого таза, уменьшают возможность обострения хронических заболеваний и повышают тонус мышечной ткани [1].

Рассмотрим, как влияют занятия физической культурой на женский организм:

- увеличение мышечной массы позволяет поддерживать опорно-двигательный аппарат и увеличивать скорость обмена веществ;
- увеличение уровня метаболизма. Даже оставаясь в покое, организм активно расходует энергию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата. Улучшение обменных процессов в костно-мышечном аппарате способствует: укреплению костей, улучшению кровоснабжения, поступлению питательных веществ в суставы и т.п.
- укрепление сердечно-сосудистой системы. Кардио-тренировки укрепляют сердечную мышцу, повышается ударный объем сердца и выносливость организма.
- профилактика ожирения. Занимаясь спортом, происходит повышение основного обмена веществ, таким образом, лишняя жировая масса постепенно заменяется мышечной;
- улучшение психо-эмоционального состояния. Регулярные занятия спортом, положительно влияют на нервную систему, снижая уровень стресса в организме.
- поддержание женского здоровья и репродуктивной системы. Физические упражнения восстанавливают баланс репродуктивных гормонов, увеличивают приток крови и устраняют застойные процессы в половых органах женщины.

Для решения поставленных задач анализа данных был проведен опрос среди женщин в возрасте от 18 до 55 лет. В опросе участвовало 60 человек, среди них оказались, как и студентки, так и те, кто работает. Анкетирование предполагало следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы физической культурой в свободное от учебы/работы время?
2. Сколько вы отводите дней в неделю на физические упражнения?
3. Считаете ли вы, что физическая культура улучшает ваше здоровье и самочувствие?



Рис. 1. Процентное соотношение ответов опрошенных женщин отношения к физической культуре

Результаты опроса показали, что полученное процентное соотношение, представленное в диаграмме, позволяет предположить, что большинство из женщин так или иначе занимаются спортом или физическими упражнениями. Анкетирование выявило, что по большей части женщины отводят в среднем 1-2 дня для занятий, но есть и те, кто занимается 3-4 дня, и те, кто вовсе не занимается. Также стоит отметить, что женщины считают, что спорт благотворно сказывается на их здоровье.

В результате проведенного социологического опроса, было выявлено, что большинство женщин занимаются физическими упражнениями. В общем и целом, приятно осознавать, что они заботятся о себе, своей фигуре и здоровье.

Таким образом, проведя исследование и анкетирование о влиянии физической культуры на здоровье женского организма, можно сделать вывод, что для поддержания организма и профилактики заболеваний, необходимо включить в свой образ жизни физические упражнения. Они помогут восстановить, улучшить и запустить жизненно-важные процессы в организме каждой женщины. Здоровье – это первая и важнейшая потребность женщины, определяющая способность ее к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Полынь, А.* Польза физической нагрузки для женского организма / А. Полынь // Чин женщины. 2016. Режим доступа: URL: <https://womanisv.ru/articles/fitness/101-polza-fizicheskoy-nagruzki-dlya-zhenskogo-organizma>, свободный. (дата обращения: 03.10.2020).

2. Womanhit. Когда занятия спортом вредны для здоровья // Рамблер/женский. 2020. Режим доступа: URL: https://woman.rambler.ru/health/44548315-kogda-zanyatiya-sportom-vredny-dlya-zdorovya/?article_index=1&updated, свободный. (дата обращения: 02.10.2020).

3. *Жеревчук, А.В.* Влияние физических упражнений на женский организм / А.В. Жеревчук // 2020. Режим доступа: URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00308719_0.html, свободный. (дата обращения: 01.10.2020).

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FEMALE BODY

E.N. Fatykhova, T.Yu. Pokrovskaya

(KNRTU-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. The article analyses the influence of physical culture and sports on the work and functioning of the female body, the relevance of this topic in the modern context. The paper explores the question of women's regular sports activities and what their goal is.

Key words: physical culture, sports, body, health, women, healthy lifestyle, exercise.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.И. Шатов, Т.Д. Федотова, В.И. Федотов

*(Ставропольский государственный педагогический институт филиал
в г. Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основы физического воспитания учащихся с нарушениями осанки. Адаптивное физическое воспитание с детьми с нарушением осанки осуществляется в системе массового образования. Положительные изменения, происходящие в организме учащихся в результате корригирующих и специальных упражнений, определяют эффективность процесса физического воспитания.

Ключевые слова: профилактика, коррекция, нарушения осанки, средства адаптивной физической культурой, плоскостопие, адаптивное физическое воспитание средства оздоровительной физической культуры.

В настоящее время, проблемы детского здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья школьников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Нынешний реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает их полноценное развитие и тем самым ведет к нарушению осанки и развитию плоскостопия.

Многие ученые Ашмарин, Матвеев, отмечают дефицит двигательной активности детей в системе школьного образования, поэтому изучение применения профилактических и коррекционных средств адаптивной физической культуры с целью улучшения осанки весьма актуален.

Адаптивное физическое воспитание в системе массового образования осуществляется преимущественно в общеобразовательных школах с контингентом школьников специальных медицинских групп.

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей [5, с. 77]. Именно лица с нарушением осанки, часто и длительно болеющие, нуждаются в активной двигательной деятельности.

Основой физического воспитания учащихся с нарушениями осанки должны стать средства оздоровительной физической культуры, специальные корригирующие упражнения, строго регламентированного использования с учетом степени деформаций позвоночника, особенностями возраста, пола, состоянием здоровья, физической подготовленностью. Эти занятия будут способствовать повышению общей физической работоспособности, функциональных возможностей основных мышечных групп, коррекции сопутствующих заболеваний и патологических состояний [3, с. 36].

Правильно подобранные специальные упражнения оказывают положительное стабилизирующее и корригирующее воздействие на деформацию позвоночника, укрепляют мышцы туловища, способствуют формированию хорошей осанки [1, с. 58].

Осанка – это привычное положение тела непринужденно стоящего, сидящего и идущего человека, при которой сохраняются все физиологические изгибы позвоночника и равновесие поддерживается при минимальных затратах мышечной энергии. Осанка зависит от положения и формы позвоночника, угла наклона таза, степени развития мышечной и костной систем.

В научной и методической литературе существует множество теорий, которые рассматривают осанку не как статическое расположение частей тела, а как залог здоровья человека.

Статистические данные по детской заболеваемости, свидетельствуют о том, что за последние годы нарушения осанки присущи практически 100 % детей. Значительное число детей – сутулые, со слабо развитой мышечной системой [4].

По мнению М. Фельденкрайза, автора книги «Искусство движения» любая осанка может существовать, если скелет противостоит силе тяжести, позволяя мышцам свободно двигаться, тем самым не идет в разрез с законом природы. Скелет и нервная система человека в процессе эволюции под влиянием силы тяготения достиг такого развития, что скелет в поле тяготения стал удерживать тело, не расходуя энергию» [6, с. 34].

Прямо стояние является для человека привычным, выработанное в процессе филогенеза. По словам Е. Горы, «основная особенность приспособительной системы – экономичность системы жизнедеятельности, т.е. рациональное расходование энергии». Равновесие тела поддерживается без особых напряжений мышц; условия благоприятные для системы дыхания и кровообращения [2].

В сагитальной плоскости существует 2 физиологических изгиба перед, их называют кифозы – шейный и поясничный; 2 физиологических изгиба назад, их называют лордозы – грудной и крестцовый. Позвоночный столб благодаря физиологическим изгибам выполняет защитную и амортизационную функции – охраняет внутренние органы и спинной мозг, увеличивает подвижность и устойчивость позвоночника [1, с. 40].

Угол наклона таза влияет на извитость физиологических изгибов. Позвоночный столб при увеличении угла наклона таза, который неподвижно сочленен с тазом, наклоняется вперед, для сглаживания возникшего вертикального нарушения положения тела увеличиваются грудной кифоз и поясничный лордоз позвоночника. Если угла наклона таза уменьшается, то соответственно физиологические изгибы позвоночника сглаживаются.

Положительные изменения, происходящие в организме учащихся в результате корригирующих и специальных упражнений, определяют эффективность процесса физического воспитания. Чем больше знаний будет получено, характеризующих исходное и достигнутое состояние организма, тем более ценными окажутся предложения по корректировке занятий.

По мнению многочисленных исследователей, прослеживается тесная взаимосвязь между эмоциональной жизнью и осанкой. Осанка является отражением человека в окружающем мире не только через мимические гримасы лица и жестикуляцию, но и через положения тела. Изменились представления об эмоциях в целом. Эмоция рассматривается физиологами и учеными как ответная реакция органов всего организма

Изучая нарушения осанки, мы пришли к выводу, что для сутулой спины необходимо в комплекс упражнений включать специфические и корригирующие упражнения, в соответствии с индивидуальными нарушениями осанки.

- направленные на укрепление мышц спины, живота, ног и шеи;
- на расслабление и растяжение мышц грудной клетки;
- изотонические, силовые, экстензионные (вытягивание) упражнения (с разгибанием позвоночника в грудном отделе в положении лежа на спине или подкладыванием валика под спину в области грудного кифоза);

- упражнения с глубокими наклонами назад и фиксацией поз, характеризующихся подчеркнутым прогибанием тела (например, наклоны назад с набивным мячом), упражнения с эспандером для мышц спины, разгибательные упражнения на силовых тренажерах.

Для коррекции асимметричной осанки подбираются упражнения, обеспечивающие мышечную тягу в направлении, противоположном искривлению. В занятиях применялись упражнения у гимнастической стенки, с набивными мячами, гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, упражнения на вытяжение, упражнения на тренажерах для развития мышечного корсета в исходном положении лежа на спине, лежа на спине с небольшим подъемом таза, чтобы исключить компрессию на позвоночник. Основной задачей было разогреть и растянуть подготовительными упражнениями зажатые (контрактурные) мышцы, а затем выполнить силовую тренировку по укреплению мышечного корсета.

Помимо коррекционных упражнений необходимо на занятии включать упражнения на развитие силы мышц спины и живота такие как: «Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя (раз)»; «Удержание туловища на весу в положении лежа на животе (сек)».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гора, Е.П. Экологическая физиология человека: учебное пособие / Е.П. Гора. В 2-х кн. – М.: ИНФРА-М, 1999. Кн. 1: Общий курс экологической физиологии человека. 244 с.; Кн. 2: Возрастные аспекты экологической физиологии человека. – 1999. – 61 с.
2. Забалуева, Т.В. Научно-методическое обоснование педагогического контроля осанки школьников на уроках физической культуры / Т.В. Забалуева. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения 10.10.2020).
3. Красикова, И. Осанка Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. Красикова. – М.: Изд-во «Корона-Век», 2013. – 176 с.
4. Кудяшева, А.Н. К вопросу о нарушениях опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / А.Н. Кудяшева. Российский электронный журнал. Республика Татарстан, г. Набережные Челны. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 137 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/921923/> (дата обращения 20.10.2020).
5. Петров, К.Б. Кинезитералевтическая реабилитация дефектов осанки и фигуры: учебное пособие для врачей / К.Б. Петров. – Новокузнецк, 2008. – 147 с.
6. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера: перевод с англ. / М. Фельденкрайз. – М.: ЭКСМО, 2003. – 352 с.

PREVENTION AND CORRECTION OF FLAT FEET AND POSTURE DISORDERS IN STUDENTS AGED 8-9 YEARS BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

D.I. Shatov, T.D. Fedotova, V.I. Fedotov

(Stavropol State Pedagogical Institute branch in Yessentuki, Russia)

Abstract. This article describes the basics of physical education of students with posture disorders. Adaptive physical education with children with posture disorders is carried out in the mass education system. Positive changes that occur in the body of students as a result of corrective and special exercises determine the effectiveness of the physical education process.

Key words: prevention, correction, posture disorders, means of adaptive physical culture, flat feet, adaptive physical education, means of health-improving physical culture.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Е.В. Феоктистова, С.Ю. Бухвалова

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

Аннотация: статья раскрывает содержание понятия физиологические резервы организма. Объясняется, как можно увеличить их, как правильно для этого проводить тренировки. Рассматривается физиология человека.

Ключевые слова: физиологические резервы, физиология, тренировки, выносливость, ресурсы тела.

На человеческую физиологию опираются многие прикладные науки, такие как психология, медицина, биохимия и другие. Для того чтобы правильно оценить, в каком состоянии находится в данный момент организм человека, каковы его силы, необходимо правильно понимать процессы, которые происходят в нем.

Чтобы понимать, как успешно проходят процессы восстановления после усиленных тренировок, требуется знать, как именно работают различные функции в организме, их механизмы.

Поэтому физиология помогает понять, как работают различные органы человека во время физических нагрузок и после них, а также в течение всего жизненного развития человека.

Организм человека – это многоуровневая структура, содержащая множество органов, различных по своему строению и по функциям. Они состоят из разных типов тканей, клеток, молекул. Процессы, которые происходят в клетках, также совершенно не похожи друг на друга.

В своей жизнедеятельности человек занимается трудом, для осуществления которого необходимо затрачивать мышечные усилия. Человек связан с внешней средой (с кислородом воздуха, едой), которая в свою очередь дает все необходимое для существования. Но также человек имеет и свою внутреннюю среду, которая у каждого индивидуальна. Она сильно отличается от внешней. Ее отличительная черта – это гомеостаз, то есть поддержание постоянства внутренней среды. Условия окружающей среды могут сильно изменяться, в то время как постоянство внутренней среды остается. Это важное условие для поддержания жизни человека.

В физиологии вводится понятие физиологических констант. Это такие константы, являющиеся устойчивыми и неменяющимися, характеризующие здоровую внутреннюю среду человека. Например, к ним можно отнести количество гемоглобина в крови, белка, соотношение массы тела, давление и т.п.

Также в физиологии вводится понятие физиологические резервы организма – это появившаяся в эволюционном процессе возможность органа (адаптационная и компенсаторная) и всего организма увеличивать мощность своей работы в несколько раз в сравнении с положением относительного покоя.

Учение о физиологических резервах – это важная составляющая физиологии спорта, оно помогает решать вопросы об усилении тренировок для спортсменов, о повышении здоровья и общего состояния.

Такое ученье о физиологических резервах в России впервые разработал в тридцатых годах двадцатого века Л.А. Орбели, который многократно выделял большую способность приспособления организма к различным условиям окружающей среды благодаря тому, что у него имеются резервные возможности. Позднее его разработки были применены в первую очередь в физиологии военного труда. В спортивной физиологии эта проблема изучалась в Москве В.В. Кузнецовым, в Ленинграде А.С. Мозжухиным.

Так, Л.С Мозжухин разделял все способности организма на группы:

- биорезервы;
- соцрезервы.

Уже в 90-е годы XIX века П. Павлов отмечал, что ресурсы, которые организм израсходо-вал, возобновляются даже до уровня, выше предыдущего. И такое явление на самом деле имеет большой смысл.

При физнагрузках происходит изменение разных функций организма, чьи особенности зависят от того, каков характер движения.

Например, во время большой нагрузки у натренированного человека объем крови в ми-нуту в восемь раз превышает обычный, то есть достигает сорока литров, также и вентиляция легких увеличивается почти в десять раз. Так и сердце человека работает в десять раз эффек-тивнее, чем в повседневной жизни.

Ненатренированный человек такие нагрузки сразу может и не выдержать, так как у него еще недостаточно развиты дополнительные резервы, которые вырабатываются во время тре-нировок.

Все резервы организма начинают работать не одновременно, а последовательно. Так, например:

– резервы первой очереди начинают работать при работе до тридцати процентов от мак-симальных возможностей организма в целом. Это происходит при переходе к ежедневной деятельности.

– резервы второй очереди включаются, когда работа составляет от тридцати до шести-десяти пяти процентов, часто это экстремальные условия или работа под напряжением.

– резервы третьей очереди начинают работать, когда происходит борьба за жизнь, силь-но экстремальные условия.

На самом деле человек способен на многое. Ресурсы человеческого тела достаточно велики.

Основная проблема заключается в усилении физрезервов, которые снижаются в опас-ных условиях или при соревнованиях. Для увеличения резервов производится закалка орга-низма, систематические тренировки с последующим восстановлением, использование раз-личных фармакологических средств. Тренировки приводят к увеличению и закреплению ре-зервов.

Очень важно правильно проводить тренировки, чтобы не навредить организму, а наобо-рот усилить его выносливость к различным воздействиям окружающей среды

При проведении регулярных тренировок организм со временем должен меньше уста-вать после нагрузки. Если этого не происходит, значит, тренировки ведутся неправильно.

Если говорить о выносливости организма, то она подразделяется на:

- общую, т.е. способность преодолевать долгую нагрузку
- специальную, т.е. способность преодолевать какие-либо специальные виды работы

Так, для укрепления организма можно применять разные виды тренировок:

1. Аэробные тренировки. При занятиях аэробикой происходит кардионагрузка, таким образом увеличиваются резервы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. К кардионаг-

рузкам можно также причислить бег, поездки на велосипеде, плавание. Такие занятия должны длиться продолжительное время, желательно больше тридцати минут и не менее трех раз в неделю. Также со временем необходимо увеличивать продолжительность занятий либо усиливать интенсивность нагрузок, чтобы постепенно увеличивать резервы организма.

2. Силовые нагрузки. Силовые тренировки – неотъемлемая часть тренировок наряду с кардионагрузками. Тренировать необходимо все группы мышц, при этом делать одинаковую нагрузку как на нижнюю, так и на верхнюю часть, а также на пресс. Заниматься нужно регулярно, иначе со временем результаты сойдут на нет.

Среди силовых тренировок можно выделить такие виды как кроссфит, пауэрлифтинг, занятия на турнике и брусьях и другие.

3. Совмещение разных видов нагрузки. Разноплановые нагрузки предполагают чередование, например, кардиотренировок и силовых. При этом происходит равномерное усиление резервов организма, улучшается его выносливость, происходит работа самых разных групп мышц.

Также необходимо правильное питание организма. Еда – главный поставщик энергии для жизни и тренировок. Поэтому нужно понимать, что и как мы едим. Говоря об основных аспектах питания, можно выделить контроль режима питания, не переедать, пить больше воды, особенно во время усиленных нагрузок.

Еда должна быть разнообразной и содержать белки, жиры и углеводы. При тренировках питание должно быть увеличено, так как энергии требуется в разы больше, чем при повседневной активности.

Таким образом, понимание физиологии человеческого организма позволяет правильно организовать тренировки. Регулярные тренировки в свою очередь нужны, чтобы происходило расширение физрезервов организма, увеличение выносливости и общего состояния всего организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильева, В.В.* Физиология человека: учебник для средних и высших учебных заведений / В.В. Васильева. – М.: ФиС, 1973. – 192 с.
2. *Дубровский, В.И.* Спортивная физиология: учебник для средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
3. <http://studopedia.ru/> : Веб-сайт. – Режим доступа: <http://studopedia.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

PHYSIOLOGICAL RESERVES OF THE HUMAN BODY

E.V. Feoktistova, S.Yu. Bukhvalova

(D.Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Russia)

Abstract: The article reveals the content of the concept of physiological reserves of the body. It explains how you can increase them, how to exercise properly. Human physiology considered.

Key words: physiological reserves, physiology, training, endurance, body's resources.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ЗАНЯТИИ БЕЙСБОЛОМ В ВУЗЕ

А.А. Чертилина, А.С. Попов

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о травмах в бейсболе, их влияние на организм человека, а также приведены доступные средства предупреждения травматизма.

Ключевые слова: бейсбол, плечо, спина, лечение, подающий, растяжение.

В России с каждым годом все больше людей начинает интересоваться бейсболом. В основном это студенты ВУЗов, где есть бейсбольные команды. Бейсбол хоть и не контактный вид спорта, но студенты, особенно если у них нет спортивного прошлого, рискуют получить травмы в процессе занятий новым для них видом спорта.

Изучив доступные источники и научные публикации по проблемам бейсбола, мы выделили наиболее актуальные из них.

Наиболее частые упоминания о травмах связаны со спиной и подающей рукой бейсболиста [3]. При резких разворотах во время подачи или отбивания, студент может получить растяжение мышц спины, сопровождаемые внезапной болью, чувством скованности. Возникает ограничение в движении из-за боли, ходить и стоять также бывает сложно.

Бросок бейсбольного мяча создает избыточную нагрузку на мышцы и сухожилия, расположенные вокруг плечевого сустава [1]. Повреждение вращательной манжеты плеча не даст человеку поднимать руку более чем на девяносто градусов. Такой тип травмы сопровождается постоянной или преходящей болью и синдромом падающей руки [2].

Особое внимание стоит уделить «локтю бейсболиста» или симптому медиального апофиза, причиной которого может являться чрезмерное количество бросков мяча и несоблюдение режима отдыха студента-бейсболиста [4]. При подаче основная нагрузка приходится на мышцы, сгибающие запястье, которые прикреплены к внутренней части локтя, где располагается медиальный апофиз. Происходит воспаление апофиза, в некоторых тяжелых случаях возможен отрыв зоны роста от плечевой кости. Такая травма сопровождается острыми болезненными ощущениями приступообразного характера во внутренней области локтя, с острым дискомфортом при физической нагрузке или резком движении, ухудшением двигательной функции, при сгибании пальцев болезненные ощущения усиливаются.

Во многих случаях растяжения и повреждения происходят из-за недостаточной тренированности мышц, их эластичности и неправильной техники выполнения. Хоть и технику весьма сложно исправить в студенческом возрасте – для этого нужны тренировки с наблюдением. Но улучшить мышцы можно с помощью несложных тренировок дома.

Чтобы разминка была достаточно эффективной, стоит начать с шагов на месте переходя на бег с высоким подниманием колена. Это является кардио-разогревом, который должен ускорить кровообращение и подать сигнал телу об начале тренировки. Далее нужно провес-

ти суставную разминку. Каждым суставом нужно прокрутить по несколько раз в разные стороны. Но стоит быть осторожным, особенно с шеей, и не делать резких движений.

Также отдельное внимание стоит уделить тренировке спины и мышц кора. Обязательно следует тренировать данные две зоны. Так как они поддерживают позвоночник, и если уделять внимание только одной зоне, то возможно искривление осанки. Но мы рассмотрим упражнения только для спины. К одним из лучших упражнений можно отнести «гиперэкстензию». Уперевшись бедрами в опору и закрепив ноги, находясь в согнутом положении головой вниз, нужно начинать поднимать туловище и руки за счёт мышцы, выпрямляющей позвоночник. поднимаем корпус до полного выпрямления спины, не выгибая голову в верхней точке. Для растяжения мышц спины можно выполнять наклоны вперед с касанием пальцев ступней.

Для укрепления плеч весьма часто используют упражнение «кубинские вращения». Для этого нужно встать ровно, поднять плечи параллельно полу, согнуть руки в локтях и совершать вращения в плечевых суставах. Данное упражнение также подойдет в качестве разминки и подготовки к выполнению бросковых действий.

В случае «локтя бейсболиста» лучший способ предотвратить развитие медиального апофиза заключается в том, чтобы ограничить количество бросков за одно занятие и следить за восстановлением подопечного. Необходимо также следить за техникой выполнения подачи.

В заключении можно отметить, что многие проблемы со здоровьем в университетском бейсболе можно решить с помощью регулярных тренировок, качественной разминки, режима отдыха и питания. Учитывая климат в России, стоит ограничить время занятий на улице в холодное время, так как это может вызвать дополнительные проблемы со здоровьем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Rotator cuff ruptures in young patients/Alexander L. Lazaridis, Edouard Alain thorn-Geli, et al // URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S105827461500276>
2. Аскерко, Э.А. Классификация патологии ротаторной манжеты плеча/ Э.А.Аскерко. – Т. 5. – Вестник ВГМУ. 2006. – С. 566.
3. McFarland Edward G.M.D.; Wasik, Mike A.T.C.// Clinical journal of sports medicine. – 1998. – P. 10 – 13.
4. Трухан, Д.И. эпикондилиты: актуальные вопросы диагностики и лечения на этапе оказания первичной медико-санитарной помощи / Д.И. Трухан // Consilium Medicum. – 2016. – № 9.

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS WHEN PLAYING BASEBALL IN HIGH SCHOOL

A.A. Chertilina, A.S. Popov

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about injuries in baseball, their impact on the human body, as well as ways to treat them.

Key words: baseball, shoulder, back, treatment, pitcher, sprain.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТА

Б.М. Шагидуллин, Р.Г. Газимов

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о пользе плавания после операции, их влияние на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, плавание, здоровье, аппендэктомия.

Плавание – одна из лучших форм для тренировки мышц, вода значительно уменьшает нагрузки на суставы и связки, позволяет поддерживать мышцы в тонусе. Плавание является прекрасной формой физической активности для профилактики послеоперационной мышечной атрофии, которое может появиться после ограниченной подвижностью после операции.

После проведения аппендэктомии (операция по удалению аппендицита) нужно время для восстановления. В зависимости от вида проведенной операции (традиционная аппендэктомия или лапароскопическая аппендэктомия) требуется различное время для восстановления. После операции в течении 2-3 недель запрещено поднимать разрешается поднимать вещи тяжелее 3-х килограмм, при одновременной нагрузке двух рук до 5 килограмм. К простым физическим нагрузкам, такие как легкая растяжка и гимнастика направленные на укрепление мышц и конечностей, за исключением физических нагрузок, где напрягается пресс, после традиционной аппендэктомии можно приступать через 3 месяца (при лапароскопической аппендэктомии через 2 месяца), если не наблюдались боли в брюшной области.

Походы в спортивный зал и бассейн после разрешения врача или через 4-5 месяцев, при отсутствия осложнений.

Самый полезный безопасный стиль плавания – кроль на спине. При плавании кролем на спине происходит наименьшая нагрузка на мышцы брюшной области. Основная нагрузка приходится на конечности, что очень благоприятно сказывается на укреплении мышц и суставов конечностей после операции.



Рис. 1. Задействованные мышцы при плавании кролем на спине

Плавать нужно начинать с помощью колобашки, используя её для снятия нагрузки с части мышц. Колобашку можно держать между ног и плыть на руках брассом, без резких движений. Дыхание должно быть спокойным, и голова погружается в воду только до уровня ушей.

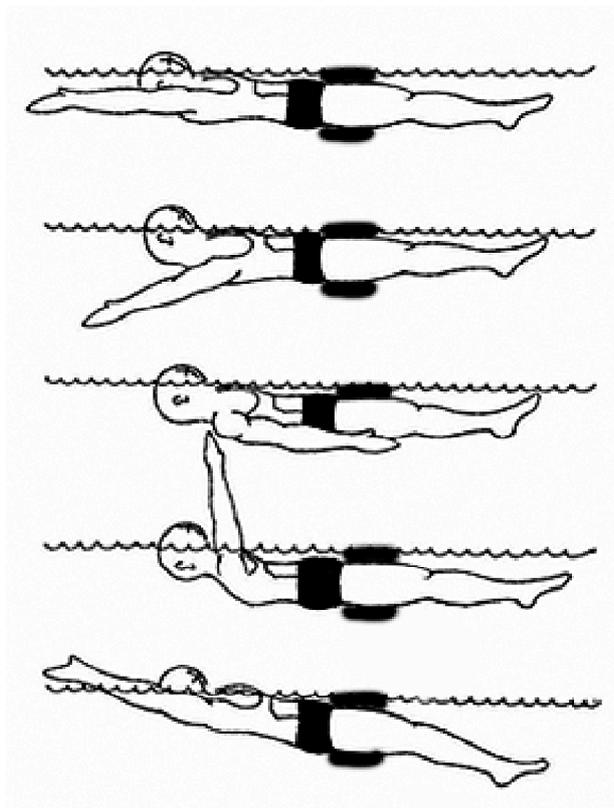


Рис. 2. Плавание на спине с руками брасс, с колобашкой в ногах

Второй способ использовать колобашку – это держать её на уровне груди и плыть на спине, ногами кроль.

Первое время нужно ограничить время нахождения в воде, 15 минут на плавание будет оптимальным временем для первых занятий после операции, лишь после улучшения самочувствия и разрешения врача, можно постепенно увеличивать время. Весь период реабилитации находится под присмотром специалиста, во время плавания.

Через месяц после занятий плаванием и значительным улучшением физического состояния можно переходить на стиль плавания кроль на груди. При плавании кролем на груди увеличивается нагрузка на мышцы конечностей, пресса, но снижается нагрузка на мышцы спины.

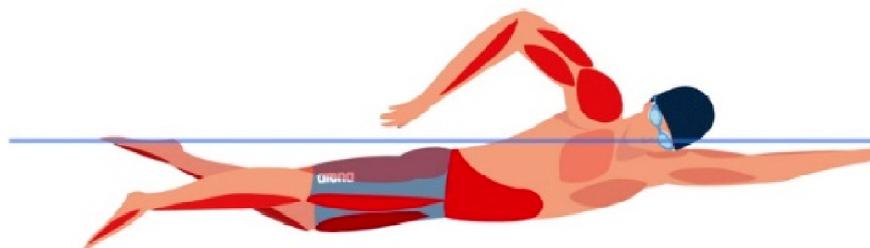


Рис. 3. Задействованные мышцы при плавании кролем на груди

При неумении плавать, начинать учиться с простых действий. Во-первых, научиться дышать в воде, во-вторых, научиться держаться на воде, привыкнуть к температуре воды, в первые занятия заходить в теплую воду. Начинать учиться плавать только под присмотром специалиста или тренера, при попытках плавать держаться около борта бассейна и на небольшой глубине.

Перед входом в воду желательно совершать легкую разминку, направленную на разогрев мышц и растяжку сухожилий, избегая при этом резких наклонов и напряжения мышц пресса.

До полного восстановления нужно плавать медленно и размеренно, без ускорений и частыми перерывами на отдых, лишь постепенно, с улучшением самочувствия, увеличивать длительность плавания.

Во всех случаях шов надо держать в чистоте до полного заживления, для этого использовать герметичную водонепроницаемую повязку-наклейку или наносить защитный крем. Крайне нежелательно допустить загрязнения рубца. После плавания необходимо промыть область шва чистой водой с мылом.

При занятии в открытом бассейне или водоеме надо наносить солнцезащитный крем, для защиты рубца от воздействия солнца до полного заживления.

Польза плавания после операционного периода очень существенна, способствует скорейшему заживлению, срастанию тканей, уменьшению болей после операции на конечностях, восстановлению кровообращения, осуществить хорошую растяжку для мышц, связок и позвоночника. Позволяет избежать мышечной атрофии после операции из-за малоподвижного периода. Перед началом плавания нужна разминка, не перенапрягаться, так как вместо пользы пойдет обратный эффект.

Плавание является одним из самых полезных и менее травмоопасных видов физической активности, плавание позволяет быстрее восстановиться послеоперационного периода. Различные стили плавания позволяют восстановиться от разных операций, которые окажут оздоровительный характер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Plavaem.info – сайт о плавании. – Москва. – Обновляется в течении суток. – URL: <http://plavaem.info> / (дата обращения: 16.09.2020). – Текст: электронный.
2. Спортивное плавание. – Москва. – Обновляется в течении суток. – URL: <https://www.swim-sport.ru/articles/sposobi-sportivnogo-plavania/> (дата обращения: 17.09.2020). – Текст: электронный.

SWIMMING AS A MEANS OF REHABILITATION AFTER THE OPERATING PERIOD OF THE STUDENT

B.M. Shagidullin, R.G. Gazimov

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes general information about benefits of swimming after surgery, its influence on the human body.

Key words: physical culture, swimming, health, appendectomy.

СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

А.А. Швалева, Ю.А. Корнилова

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

Аннотация. Известный факт, что нарушение опорно-двигательной системы одно из самых часто встречающихся заболеваний на сегодняшний день. Ученики школ, студенты, и другие люди, ведущие преимущественно сидячий образ жизни, подвергают опасности своё здоровье. В статье рассматриваются особенности занятия физической культурой для людей, имеющих нарушения опорно-двигательной системы.

Ключевые слова: Физическая культура, опорно-двигательный аппарат, заболевание.

На сегодняшний день одно из самых распространённых заболеваний – юношеский идиопатический сколиоз. Оно поражает людей независимо от их возраста, и это неудивительно: ежедневно на костно-мышечную систему действует очень большая нагрузка.

Опорно-двигательная система представляет собой совокупность суставов, костей, мышц и сухожилий с сосудистой и нервной системой, которая отвечает за передвижение и осуществляет двигательную активность человека.

Одной из ведущих причин развития заболеваний опорно-двигательной системы является нехватка физической активности. Механизация труда, развитие бытовой электротехники и т.д. – всё это в совокупности отрицательно сказывается на здоровье человека, в том числе и на состоянии опорно-двигательной системы. Так же в группе риска оказываются люди, ведущие сидячий образ жизни, например студенты и ученики школ. Молодое поколение зачастую не задумывается о состоянии своей осанки, игнорируя основные симптомы заболевания опорно-двигательной системы, такие как:

- ограниченная подвижность в области позвоночного столба;
- боли разной интенсивности (чаще всего между лопаток и в пояснице);
- тянущие боли в мышцах;
- защемление нервов;
- онемение конечностей;
- суставная боль;
- головная боль.

Отсутствие нужного количества физической нагрузки на скелетно-мышечную систему приводит к нарушенному обмену веществ в соединительных тканях, утрате прочности и эластичности мышц, развитию атеросклероза, появлению избыточного веса, а так же оказывает крайне негативное влияние на внутренние органы, что приводит к развитию различных патологий. С развитием болезни изменяется внешний вид человека: появляется асимметрия плеч и лопаток, разный уровень расположения тазобедренных суставов, асимметрия длины конечностей, впалая грудь и т.д. Всё это чревато уменьшением упругости поверхности суставного хряща, что в дальнейшем может привести к воспалениям.

Для того, чтобы устранить последствия малоподвижного образа жизни, студентам, уже имеющим заболевания опорно-двигательного аппарата, рекомендуется заниматься лечебной физической культурой. Она направлена на коррекцию той или иной патологии, не оказывает вреда для здоровья студента, облегчает болевой синдром и укрепляет нужные группы мышц. Все упражнения разрабатываются методически и подбираются индивидуально для каждого отдельного случая. Так же важно читать стадию болезни. Ниже приведены некоторые упражнения, которые следует выполнять при заболевании опорно-двигательной системы:

Выполняется лёжа твёрдой поверхности на спине. Руки перпендикулярны к телу, ладони повернуты тыльной стороной вниз. Ноги согнуты в коленях, а стопы упираются в пол. При этом выполняем одновременный поворот головы влево. Затем займите исходное положение. Второй повтор выполняется с поворотом головы в правую сторону, в конце каждого подхода возвращаемся в исходное положение (5-10 раз в каждую сторону за один подход)

Базовое упражнение «Кошечка». Занимаем положение на четвереньках и начинаем постепенно прогибать на вдохе поясницу, далее скругляем грудной отдел позвоночника и поясницу на выдохе. (10-15 раз по 4 подхода)

Ноги на ширине плеч, руки на плечах. Вращаем локти попеременно то назад, то вперёд (10 раз по 3 подхода). Положение остаётся неизменным: выводим плечи перед собой на выдохе, а на вдохе сзади, разминая грудной отдел позвоночника и раскрывая грудную клетку. Количество повторов и подходов не меняется. Упражнение повторяется, но с разведёнными назад плечами.

Упражнение выполняется сидя на стуле. Кладём руки на затылок, отводим назад локти насколько это возможно, а затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется несколько раз.

Лечебная физическая культура оказывает положительное влияние на опорно-двигательную систему человека, устраняет мышечно-тонический синдром, уменьшает болевой синдром и улучшает кровообращение в мышечных тканях. С правильно подобранными упражнениями и на первых стадиях заболевания опорно-двигательной системы лечебная физическая культура оказывает максимально положительный эффект на организм человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Молодой учёный. Физкультура для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/289/65525/> (Дата обращения 03.10.2020)

2. Белый камень. Опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс]. – URL: <https://b-kamen.com/oporno-dvigatelnyiy-apparat/> (Дата обращения 04.10.2020)

3. Википедия. Соединение костей [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9 (Дата обращения 07.10.2020)

4. Доктор Симкин. Сколиоз у взрослых [Электронный ресурс]. – URL: <https://doctorsimkin.ru/skolioz-u-vzroslyix> (Дата обращения 07.10.2020).

5. Всемирная организация здравоохранения, Заболевания опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> (Дата обращения 07.10.2020)

SPORTS FOR STUDENTS WITH DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

A.A. Shvalyova, J.A. Kornilova

*(Kazan national research technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. It is a known fact that disorders of the musculoskeletal system are one of the most common diseases today. Schoolchildren, students, and other people leading a predominantly sedentary lifestyle endanger their health. The article discusses the features of physical education for people with disorders of the musculoskeletal system.

Key words: physical culture, musculoskeletal system, disease.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ

Е.А. Эрлингайте, Г.П. Кузнецова

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

Аннотация: Исследование литературы по характеру моего заболевания, поиск методов лечебной физкультуры для скорейшей реабилитации после хирургической операции.

Анализ личностной практики применения средств адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, операция, здоровье.

Изучив литературу, я выяснила, что есть несколько видов реабилитации: медицинская, профессиональная, психологическая и физическая реабилитации.

Лечебная физкультура входит именно в область физической реабилитации. Но что это такое? Физическая реабилитация – это применение с лечебной и профилактической целью физических нагрузок и природных факторов в комплексном процессе улучшения и укрепления самочувствия, физического состояния и работоспособности [1]. Занятия по физической реабилитации проводятся в медицинских организациях и центрах, но из-за большой занятости сложно посещать их. В следствие этого возникает проблема: самостоятельного занятия ЛФК после операции. Задачи: поиск информации (литературного материала) по данной теме; анализ информации, чтобы решить данную проблему; сделать примерный перечень упражнений ЛФК, которые предусмотрены после операции (секторальной резекции) и можно делать самостоятельно в домашних условиях.

Основными целями ЛФК являются: восстановить все нарушенные возможности организма, повысить тонус, предотвратить осложнения, сократить срок лечения, повысить иммунитет, повысить настроение и помочь человеку поднять свою самооценку. Также стоит отметить, что от человека зависят результативность и успешность реабилитации и дальнейшего выздоровления. Изучая литературу, и следуя рекомендациям преподавателя, я поняла, что необходимо следовать рекомендациям специалистов, так как существуют противопоказания (ограничения), которые предусмотрены при выполнении упражнений ЛФК. Они подразделяются на постоянные и временные ограничения. К постоянным относят тяжелые заболевания, лечения от которых еще нет или после которых появились серьезные осложнения. Временными же ограничениями являются острые периоды заболевания, воспалительные процессы, кровотечения, болевые синдромы, тяжелое состояние больного, послеоперационный период [2].

ЛФК после операции – это вид вспомогательной терапии, направленная на оздоровление и укрепление физического состояния организма больного после хирургического вмешательства (операции). Послеоперационный период связан с большим количеством ограничений, поэтому нужно выбирать комплекс упражнений, основываясь на индивидуальных физических показателях человека. Физическая терапия после операции сокращает восстановительный период: регулярные занятия ЛФК восстанавливают подвижность суставов, укрепляют мышечный корсет, увеличивают объем движений и оказывают благоприятное действие на организм в

целом (И чем раньше пациент начинает заниматься ЛФК, тем быстрее наступает процесс восстановления); укрепляет организм: ЛФК улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, благотворно влияет на нервную и дыхательную систему [3].

У многих женщин обнаруживается новообразование – фиброаденома, которое, в зависимости от размера опухоли, нужно удалять хирургическим путем. И я сама оказалась в подобной ситуации. Стоит упомянуть также то, что после этой операции есть определенные ограничения в физической активности, и они должны соблюдаться примерно 1,5-2 месяца, чтобы организм после операции мог восстановиться и не возникло никаких осложнений.

В процессе моих изысканий я пришла к выводу, что мне не подходит стандартный комплекс упражнений ЛФК. Был выбран комплекс, состоящий из ходьбы, дыхательной гимнастики, упражнений на расслабление, самомассаж по специальной методике. Совместно с моим преподавателем были оговорены противопоказания – это упражнения на растяжку, упражнения связанные с мышечным напряжением. Выработана стратегия плавного перехода к общеразвивающим упражнениям.

Выводы: 1. В послеоперационный период я самостоятельно выполняла выбранный комплекс упражнений и на практике убедилась, что физические упражнения способствуют скорейшему восстановлению;

2. Перед выбором комплекса упражнений необходима консультация врача и специалиста по ЛФК;

3. Занятия физическими упражнениями в послеоперационный период не только способствуют скорейшей реабилитации, но и благоприятно влияют на психологическое состояние и повышение уровня самооценки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы реабилитации: учебник для медицинских училищ и колледжей / Под ред. проф В.А. Епифанова, проф. А.В. Епифанова. – 2-е издание, перераб. и доп. – М.: Изд. Группа «ГЭОТАР-Медиа», 2020. – 636 с.

2. Лечебная физическая культура – ЛФК в домашних условиях [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – INKLUZIA, 2019. Доступ свободный. URL: <https://inkluzia.com.ua/ru/likuvalna-fizichna-kultura-lfk-v-domashnikh-umovakh/>

3. ЛФК после операции [Электронный ресурс] / Электрон. дан. – Клиника реабилитации в Хамовниках, 2019. Доступ свободный. URL: <https://www.mos-clinics.ru/health-encyclopedia/lechebnaya-fizkultura-posle-operaciy/>

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION AFTER SURGICAL OPERATION

E.A. Erlingayte, G.P. Kuznetsova

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. Research of literature on the nature of my disease, search for methods of physiotherapy exercises for the fastest rehabilitation after surgery. Analysis of personal practice of adaptive physical culture means use.

Key words: therapeutic physical training, rehabilitation, surgery, health.

СЕКЦИЯ 4

**ОСОБЕННОСТИ
ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО
В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ**

УДК 796.015.1(075.8)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ МНОГОБОРЬЯ ВФСК ГТО

В.В. Андреев¹, Д.С. Андреев²

(¹Хакасский государственный университет им Н.Ф. Катанова, Абакан, Россия; ²Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация. Статья содержит в себе материал в форме методических рекомендаций по организации и методике подготовки студентов высших учебных заведений к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Предлагаются варианты применения методических приемов и средств, направленных на повышение уровня физической подготовленности современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, умения и навыки, комплексное воздействие, тренировочные блоки.

Актуальность. В соответствии с Письмом Министерства спорта России от 17.04.2015 № ВМ-03-07/2450 во всех субъектах Российской Федерации ежегодно будет проводиться «Единая декада ГТО» среди обучающихся всех типов учебных организаций в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и на основе приказа Министерства спорта России № 575 от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» появилась острая необходимость в реализации обеих программ производить направленную физическую подготовку, содержащую в себе спланированный тренировочный процесс на основе специальной методики, содержащей приёмы и средства занятий, выбор тренировочной нагрузки и её поэтапное распределение.

В настоящее время студенты высших учебных заведений испытывают высокую умственную и психологическую нагрузку, гиподинамия все больше увеличивает свой показатель. Изучив уровень физической подготовки студентов разных направлений подготовки в классическом вузе «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», следует сделать вывод о значимости рассматриваемого проекта, как важнейшей части сохранения и укрепления здоровья, в том числе и решающего фактора для развития двигательных способностей изучаемого контингента.

При реализации задач по воспитанию у студенческой молодежи устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой, существует возможность формировать систему научно-практических знаний, умений и навыков. Педагогический процесс подготовки к сдаче нормативных требований, включенных в комплекс ГТО, предусматривает теоретическую и методико-практическую направленность воздействий, с целью создания у обучающихся конкретной, индивидуальной системы. Таким образом, включение физкультурно-спортивного комплекса в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» является настолько актуальным, что решает одновременно несколько существующих проблем [1, 3].

Цель исследования: произвести теоретическую разработку и экспериментально обосновать методику комплексного педагогического воздействия на двигательную сферу студентов высших учебных заведений классического типа, для подготовки к сдаче нормативных требований ВФСК ГТО.

Методика. Многие специалисты в области физической культуры и спорта считают, что всесторонняя физическая подготовка должна реализовываться последовательно – легкоатлетическая, силовая, плавание и т.д. Однако данное мнение является ошибочным, это связано с тем, что на период освоения одного направления снижается уровень всех остальных. На основании этого возникла необходимость дополнительного поиска и разработки специальных, эффективных методов и средств комплексного характера, применяемых дифференцированно к обучающимся в условиях высшего учебного заведения. Для решения этой задачи нами произведено исследование в рамках эксперимента с разработкой отдельной модели, которая содержит в себе методику направленного педагогического воздействия. Методика содержит в себе теоретический и практический аспекты, этапы комплексного подхода в тренировочном процессе, рекомендуется выбор тренировочной нагрузки с поэтапным распределением в течение учебного года.

К числу позитивных направлений, включенных в методику для подготовки к выполнению нормативов, которые получили признание преподавателей и тренеров, следует отнести следующие:

1. Подтягивание отстающих качеств. Указанное перспективное направление содержит в себе следующие позиции: студентам после предварительной разминки в начале тренировочных занятий предлагается выполнение специальных тестов, которые позволяют произвести оценку уровня физической подготовленности, и на основании результатов тестирования происходит комплектование групп, с примерно одинаковым уровнем полученных показателей занимающихся. Если в одну из групп занимающихся включаются студенты, имеющие низкий уровень подготовки, то в другую группу отбираются занимающиеся, имеющие средний уровень, например – выносливости, однако низкий уровень скоростно-силовых способностей, в других случаях, студенты с высоким уровнем развития силовых и скоростных способностей, но с низкими показателями выносливости. Поэтому последующий тренировочный процесс направлен на повышенные нагрузки для подтягивания до необходимого уровня отстающих двигательных способностей или устранению ошибочных двигательных действий в технике выполнения упражнений, включенных в указанное многоборье. Структурная часть и содержание тренировочных занятий для каждой сформированной подгруппы имеет свои специфические отличия, которые заключаются в поставленных задачах.

Через определенный тренировочный цикл, который решал функции по воздействию специально подобранных средств и методических приемов на двигательную сферу занимающихся, должны произойти положительные изменения в показателях развития необходимых двигательных способностей, повторно проводится тестирование, на основании полученных

результатов, в ранее намеченную программу вносятся методические коррекции. Контроль оценки физической подготовленности проводится в индивидуальной форме. Как правило, методические рекомендации в отношении обучающихся осуществляются на основе визуальных наблюдений.

2. Подбор двигательных средств и нагрузочных показателей на комплексной основе с целенаправленным применением поточно-кругового метода, круговой тренировки и реализацией принципа сопряженного действия.

Принцип сопряженного действия был сформулирован спортсменом, тренером и ученым В. М. Дьячковым [2]. В программу тренировки своих учеников В. М. Дьячков включал такие упражнения, которые одновременно совершенствовали технику упражнения и взрывную силу – основные физические качества. Эта методика противопоставлялась методическим установкам других преподавателей и тренеров, которые утверждали необходимость раздельного совершенствования техники упражнения и физических качеств. Однако принцип сопряженного действия очень быстро внедрился не только в подготовку спортсменов, но и стал использоваться в физической культуре.

3. Использование комплексов круговой тренировки выполняются на специально направленных занятиях в залах, на стадионах и спортивных площадках. В определенных местах располагаются несколько «станций» (8 – 12), подготавливается и устанавливается оборудование, необходимое для выполнения упражнений на все группы мышц. Студентам предлагают выполнить комплекс круговой тренировки согласно принципам теории и методики физического воспитания. Круговая тренировка характеризуется, в первую очередь, наличием станций разной направленности, однако, главным отличием от других методов, это пунктуальность в определении длительности временных диапазонов восстановительного отдыха, индивидуальное планирование тренировочной нагрузки, в постепенной форме увеличиваются требования к качеству выполнения двигательной работы, применяется вариативная схема использования средств с периодическими изменениями упражнений, производство двигательных действий происходит с высоким техническим исполнением, мышечная система и отдельные группы мышц вводятся в рабочий процесс в последовательной форме. Преследуя цели общей физической подготовки, в тренировочный процесс включены разнообразные комплексы круговой тренировки: силовая, скоростно-силовая, на выносливость и др. Кроме ранее указанных особенностей и принципов круговой тренировки следует сделать акцент на комплексный подбор упражнений специальной направленности и индивидуальных нагрузок, которые могут своим воздействием обеспечить одновременное развитие нескольких видов умений и двигательных способностей на одном тренировочном занятии.

Выводы. Реализованная нами модель по повышению уровня развития двигательных качеств с целью подготовки студентов классических высших учебных заведений к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО за период экспериментальной деятельности выявила значительный арсенал эффективных методов и средств разнообразной направленности в комплексном исполнении, которые оказали позитивное воздействие на двигательную сферу занимающихся. Внедрение в учебный процесс предложенного варианта подготовки может решать важнейшие государственные задачи в области оздоровления студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гориневский, В.В. Культура тела. Двигательные средства физической культуры / В.В. Гориневский. – М.: Владос, 2007. – 318 с.

2. Дьячков, В.М. Подружись с «королевой спорта» / В.М. Дьячков. – М.: Просвещение, 1997. – 245 с.

3. Особенности обучения метаниям в школе: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. и доп.; состав. И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев, И.Е. Коновалов. – Наб. Челны: КамГИФК, 2005. – 95 с.

**METHODICAL BASICS OF PREPARING STUDENTS
TO PASS THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»
NORMS**

V.V. Andreev¹, D.S. Andreev²

(¹Khakass state University named after N. F. Katanov, Abakan, Russia;

²Volga state Academy of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia)

Abstract. The article contains material in the form of methodological recommendations on the organization and methodology of training students of higher educational institutions to meet the regulatory requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex Ready for Labor and Defense. The article offers options for applying methodological techniques and tools aimed at improving the level of physical fitness of modern students.

Key words: training loads, skills, complex impact, training blocks.

МИФЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ВФСК ГТО

И.И. Велиев, Е.А. Кустова

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

Аннотация. Статья поднимает вопросы и проблемы организационного уровня, возникающие на практике при реализации программы ВСК ГТО, наличие которых препятствует наиболее эффективному развитию программы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: ГТО, физическое развитие, мотивация к занятиям спортом.

Усовершенствованная и адаптированная под современные условия внедрения система Всероссийского культурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предназначена для всестороннего вовлечения значительных масс населения и всех желающих приобщиться к регулярным занятиям физической культурой с целью всестороннего развития и совершенствования физических качеств. Представленные с учетом возрастной градации нормы комплекса, позволяют оценить и определить степень максимальной физической выносливости и уровень физической подготовленности в данный конкретный период жизни человека.

Целевые показатели программы развития данной системы тестирования, должны учитывать все направления и сферы жизни, где возможно совершенствование физических возможностей населения. В законодательных и нормативных документах регламентирующих внедрение комплекса на территории Российской Федерации, говорится о том, что нормативы ГТО выполняются на добровольной основе и что за физическую культуру в школе нельзя ставить двойки, но руководство школ ориентируется на нормативы при составлении программы по физкультуре [1].

Также авторы проекта считают, что благодаря ГТО население будет активнее заниматься спортом, и будет расти число спортклубов. При сдаче нормативов можно получить различной степени знак ГТО. Знаки ГТО служит хорошим подспорьем для студентов вузов и колледжей, потому что наличие такого знака позволяет студентам получать повышенную стипендию и в разных учебных заведениях доплата идёт за разную степень сдачи нормативов.

Минимальный возраст для прохождения нормативов ГТО – шесть лет, а максимального предела нет. Так, как возраст для прохождения весьма низок, то нормы ГТО можно сдавать в школе, но, как и для любой физической нагрузки на тело человека, для допуска до сдачи нормативов ГТО необходима справка из поликлиники об уровне здоровья кандидата для сдачи нормативов ГТО.

Обязательными нормативами ГТО являются:

– выполнение беговых тестов на различные дистанции (30, 60, 100 метров, кроссовые дистанции 2000 и 3000 метров), тестовые испытания силового характера (подтягивание на перекладине, отжимания от пола и рывок гири в 16 кг; испытания на гибкость (наклоны вперёд на гимнастической скамье).

Выборочно выполняется ряд следующих испытаний:

– стрельба, плавание, самозащита, лыжный кросс или туристический поход, прыжки в длину, бег по пересеченной местности и др.

Для того, чтобы получить золотой знак ГТО, необходимо преодолевать высшие планки нормативов. Конечно же, при сдаче этих нормативов идёт разделение для юношей и для девушек. Среди основных можно выделить: бег (30 м) – юноши 4,4 с, девушки 5 с, бег (60 м) – юноши 8 с, девушки 9,3 с, бег (100 м) – юноши 13,4 с, девушки 16 с, бег (2000 м) – здесь бегут только девушки 9,5 мин, бег (3000 м) – здесь бегут только юноши 12,4 мин; подтягивания – юноши 14 раз, девушки 19 раз; наклоны – юноши 13 раз, девушки 16 раз; отжимания – юноши 42 раза, девушки 16 раз; рывок гири – здесь выполняют только юноши 33 раза.

Знак ГТО выдают не сразу, а спустя 2 – 3 месяца после завершения мероприятия. Все это время уходит на оформление документов и изготовление знаков. Вручение наград происходит на торжественной церемонии. Зачет баллов при поступлении абитуриентам за знаки выполненных норм ГТО или сданные тесты ГТО вузы начали практиковать с 2015 года. Конечно же, все максимально возможные достижения 10 дополнительных баллов только за один здоровый дух рейтинговые вузы не зачтут. Некоторые вузы могут лояльно относиться к спортивным достижениям и предоставить сразу четыре балла или принять к рассмотрению серебряный знак, но и некоторые вузы за все достижения могут присвоить всего 1 балл.

В вузах же, в свою очередь, существует так называемая массовая физическая культура, суть которой заключается в совершенствовании физического развития личности в период обучения и профессионально прикладной направленности физической культуры, с целью привить навыки использования ее методов и средств, для самосовершенствования и возможности применять на практике в дальнейшей профессиональной деятельности и повседневной жизни, полученные знания и навыки, с целью повышения производительности труда и эффективности показателей профессиональной деятельности.

Студентам необходимо объяснять, к каким последствиям могут приводить отсутствие физической активности, малоподвижный образ жизни и безответственное отношение к своему здоровью и в противовес этому рассказывать о том, что спортом необходимо заниматься по многим причинам, например: поддержание и укрепление здорового духа, простота движения, гармония всего тела человека, а это, в свою очередь, отсутствие отдышки, меньшая нагрузка на позвоночник, вследствие чего он остается прямым, и все это достигается путем посещения лекций и дополнительных элективов для большей мотивации занятия спортом и не только для сдачи ГТО, но и для здоровья человека.

Выполнение норм ГТО, в свою очередь, может являться мотивирующим фактором как для занятий спортом, так как планка сдачи тестов сдачи нормативов высока, так и для получения заслуженной награды в виде премиальных баллов при поступлении в университет. А за успешное выполнение этих нормативов прилагаются награды и поощрения [2].

Разработка национальных проектов в целях популяризации физической культуры и спорта, требует всестороннего анализа и внесения, соответствующих корректив после определенного срока реализации на практике. Те нормы и требования к проведению мероприятий в области спорта, которые дают успешные результаты, как правило подвергались доработке и изменениям. Основанием для таких изменений является статистическая оценка тех участников и организаторов, которым не безразлично дальнейшее будущее программы развития физической культуры и спорта в нашей стране. Ответственное отношение и вклад в усовершенствование процедуры проведения, а также качественная организация мероприятий, выступают показателем степени заинтересованности руководящих и исполнительных органов в области физической культуры и спорта, но вклад общественных наблюдателей, безусловно, является движущей силой влияющей на качественные характеристики. Для проведения мероприятий ВСК ГТО требуется не только само место его проведения, но и, конечно же, точно рассчитанный план действий при проведении, люди, ответственные за те или иные комплек-

сные нормативы, которые должны следить за исполнением и результатами выполненных нормативов. Требуется изменение несовершенной системы пропаганды. Стоит более детально проработать эту систему и усовершенствовать методы пропаганды в ВУЗах, школах и колледжах, сделать более привлекательным и заманчивым образ здорового и спортивного стиля жизни. Важно не забывать, что основные принципы при реализации данного национального проекта – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения; медицинский контроль; учет местных традиций и особенностей нашей страны и народов ее населяющих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Образование и право. Консультации и советы. Электронный ресурс. <https://usperm.ru/>
2. Формирование мотивации при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. <https://infourok.ru/statya-na-temuformirovanie-motivacii-pri-podgotovke-k-sdache-ispitaniy-testov-vfsk-gto-3318083.html>

MYTH OF THE THEORY AND PRACTICES OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Y.Y. Velyev, E.A. Kustova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia)

Abstract. The article raises questions and problems at the organizational level which arise in practice during the implementation of the all-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense» program, the presence of which hinders the most effective development of the program to attract the population to physical culture and sports.

Key words: all-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense», physical development, motivation for sports.

ЗНАК ГТО КАК КРИТЕРИЙ ВЛАДЕНИЯ НАВЫКОМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТАМИ

А.О. Егорычев¹, Э.В. Егорычева²

¹*РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина,*

²*Московский политехнический университет)*

Аннотация: в работе рассматривается проблема умения плавать студентами и высказывается предложение о включении норматива по плаванию в число обязательных для выполнения норм комплекса ГТО и в государственную программу по физической культуре студентов.

Ключевые слова: умение плавать, студенты, ГТО.

С 2019 года в России принята межведомственная программа «Плавание для всех», в которой предлагается включить плавание в число обязательных испытаний ГТО. В программе отмечается: «несмотря на то, что плавание является базовым жизненно необходимым навыком, оно до сих пор не входит в перечень обязательных испытаний даже в тех регионах, где для этого имеются достаточные инфраструктурные условия» [3]. Массовое обучение плаванию студентов продолжает оставаться одной из важнейших проблем вузовского физического воспитания. Анализ научной литературы показал, что 50-60 % студентов относятся к категориям «держится на воде, умеет плавать 5-10 метров» и «не умеет плавать» [1, 2, 4, 5, 6]. В работе Ю.А. Постольник отмечается, что при использовании анкетирования респонденты завышают уровень владения навыком плавания по сравнению с экспертной оценкой [6, с. 13]. Поэтому, нам представлялось актуальным осуществить анализ анкет студентов первого курса и установить количество студентов, которые умеют плавать 50 метров, то есть может принять участие в испытаниях ГТО по этому виду и не умеют плавать, а также рассмотреть какой процент студентов, получивших знак ГТО, не умеют плавать.

Организация исследования. Респондентами выступали студенты РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина (n = 1556) и Московского политехнического университета (n = 556) набора 2020/2021 учебного года, которые перед началом занятий физической культурой заполняют анкету. В анкету были включены вопросы «умение плавать 50 метров» и «наличие знака ГТО».

Результаты ответа на вопрос по плаванию представлены в табл. 1.

Умение плавать 50 метров

Таблица 1

Университет	Пол	Умеют	%	Не умеют	%
РГУ нефти и газа	Мужчины (n = 970)	766	79	204	21
	Женщины (n = 586)	354	60,4	232	39,6
	Всего	1125	72	431	28
Московский Политех	Мужчины (n = 309)	263	85	46	15
	Женщины (n = 257)	217	84	40	16
	Всего	480	86	86	14

Анализ таблицы показывает, что в РГУ нефти и газа не умеют плавать среди мужчин 21 % и 39,6 % среди женщин. Всего 28% студентов. Если учитывать, что для ряда направлений подготовки в университете навык плавания является прикладным, то включение в учебную программу по физической культуре обучению плавать не умеющих очевидно. Особенно актуальна проблема для студенток, среди которых почти 40 % не могут проплыть 50 метров.

В Московском Политехе среди мужчин не умеют плавать 15 % и 16 % среди женщин.

Различия в количестве студентов, не умеющих плавать, по университетам мы связываем с отличием регионов, из которых поступают студенты. Так по данным газеты Комсомольская правда в университет печати, являющийся сегодня частью Московского Политеха, в 2017 году поступило 52 % абитуриентов москвичей [4].

Рассмотрим связь навыка плавания с наличием знака ГТО. В РГУ нефти и газа поступило 35,6 % студентов, которые имеют знак ГТО. Среди них золотой знак имеют – 22 % студентов. В Московский Политех 13,6 % студентов, которые имеют знак ГТО. Среди них золотой знак имеют – 10,3 %. Можно сделать обобщение, что абитуриенты стремятся выполнить нормы ГТО. Рассмотрим результаты умения плавать среди обладателей знака ГТО (табл. 2).

Таблица 2

Умение плавать среди студентов, имеющих знак ГТО

Знак ГТО	Умение плавать 50 м	РГУ нефти и газа				Московский Политех			
		м		ж		м		ж	
		п	%	п	%	п	%	п	%
Золотой	да	210		78		33		24	
	нет	32	13,2	25	24,8	3	8,3	2	7,7
Серебряный	да	24		7		12		6	
	нет	8	25	2	22	1	7,7	2	25
Бронзовый	да	13		6		0		1	
	нет	4	24	6	50	0		0	

Видно, что среди значкистов ГТО большинство умеют плавать. Процентное соотношение умеющих плавать среди мужчин и женщин, имеющих знак ГТО и не имеющих, отличается почти в два раза. Сохраняется почти в два раза различия и среди студентов университетов, отражающих региональный характер обучения жизненно важному навыку.

Выводы:

1. Анкетирование показало, что от 14 до 28% студентов не умеют плавать.
2. Навыком плавания хуже владеют студентки, среди них от 16 до 39% не умеют плавать.
3. Среди значкистов ГТО не умеют плавать от 13,2 до 24% студентов и от 24 до 50% студенток.
4. Включение норматива по плаванию в число обязательных будет способствовать снижению числа не умеющих плавать студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кладкин, Н.Н. Умение плавать для студентов-геологов как допуск к учебно-полевой практике: электронный ресурс / Н.Н. Кладкин / <https://cyberleninka.ru/article/n/umenie-plavat-dlya-studentov-geologov-kak-dopusk-k-uchebno-polevoy-praktike>.
2. Маметова, О.Б. Плавание в учебной программе по дисциплине «физическая культура» для студентов неспециализированного вуза / О.Б. Маметова, А.А. Титаренко,

Л.Д. Хрипунова, Н.Л. Косячук, С.П. Слепченко // Таврический медико-биологический вестник. – 2017. – Т. 20, № 1. – С. 115 – 118.

3. Межведомственная программа «Плавание для всех»: электронный ресурс <https://minsport.donland.ru/documents/active/14026/>

4. Милкус, А. Москвичи отвоевывают места в столичных вузах / А. Милкус // Комсомольская правда: электронный ресурс / <https://www.kp.ru/daily/26870.7/3912475/>

5. Молева, А.В. Изучение заинтересованности студентов к занятиям плаванием / А.В. Молева, Т.И. Прохорова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2018. – № 8. – С. 191 – 194.

6. Постольник, Ю.А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Постольник Юлия Александровна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2015. – 25 с.

READY FOR LABOR AND DEFENSE COMPLEX AS A CRITERION OF SWIMMING SKILLS PERFORMANCE BY STUDENTS

A.O. Egorychev¹, E.V. Egorycheva²

¹National University of Oil and Gas «Gubkin University»;

²Moscow Polytechnic University. Moscow, Russia)

Abstract: the problem of the ability to swim by university students is considered in the work and a proposal is made to include the norm among the mandatory for the implementation of the norms of the RLD complex and in the state program on physical education of students

Key words: ability to swim, students, RLD.

ПОПУЛЯРНОСТЬ ВФСК ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

О.О. Мастерова, Э.В. Егорычева

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. Сегодня наличие знака ВФСК ГТО учитываться при поступлении в некоторые вузы, что обеспечивает заинтересованность в комплексе у абитуриентов, но на этапе обучения в вузе популярность ВФСК ГТО снижается.

Ключевые слова: абитуриенты, студенты, ВФСК ГТО, выполнение норм ВФСК ГТО.

ВФСК ГТО на протяжении многих лет являлся нормативной основой физического воспитания населения страны, нацеленной на развитие массового спорта. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия является качественным показателем решения поставленной задачи овладения общекультурной компетенцией в области физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». Подготовка и выполнение нормативов ГТО является одной из государственных задач физического воспитания студентов.

Но сегодня среди школьников ВФСК ГТО является популярным не из-за того, что ребята гордятся выполнением нормативов комплекса и знают, что это показатель их физического здоровья, а из-за того, что за сданные нормы можно получить пару баллов к ЕГЭ для поступления в желаемый ВУЗ. И на данный момент это является самой большой мотивацией для абитуриентов. Ежегодно от 15 до 30 % абитуриентов, выполняют нормативы ВФСК ГТО перед поступлением в московские вузы.

С целью изучения популярности ВФСК ГТО в студенческой среде нами был проведен опрос 50 студентов, возрастом от 17 до 22 лет из двух московских вузов – Московский Политех и МАДИ. Результаты опроса показали, что при сдаче норм ГТО студенты преследуют свои цели, а не те цели, которые закладываются в ВФСК ГТО создателями комплекса. Выяснилось, что многие студенты даже не знают к какой возрастной ступени по классификации ВФСК ГТО они сейчас относятся: всего 2% опрошенных сумели правильно назвать свою возрастную ступень. При этом многие выполняли нормативы ВФСК ГТО в период обучения в школе – 43,8% опрошенных.

Большинство из них сдавали ГТО непосредственно в год поступления в вуз. Из всех вариантов мест сдачи норм ГТО выделились 3 основные площадки: Центр по принятию норм ГТО – 38,5 %, в школе – 30,8 %, на фестивале ГТО – 15,4 %.

Многие из участвовавших в выполнении нормативов ГТО получили наивысший результат (большой частью это юноши) (рис. 1).

На вопрос о мотивации к выполнению нормативов ВФСК ГТО в период обучения в школе наиболее популярными вариантами ответов были «интересно поучаствовать и узнать свои возможности» и «дополнительные баллы при поступлении в вуз» (рис. 2).

Как ни странно, но, в отличие от школьников, у студентов в мотивации сдать нормы ГТО победило желание проверить себя и многие хотят выполнить ВФСК ГТО будучи студентами (рис. 3).

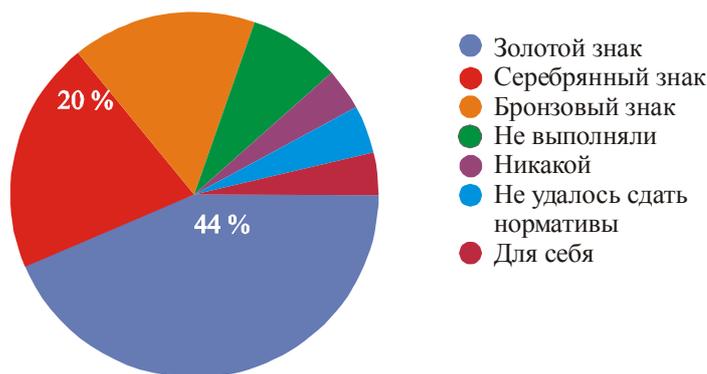


Рис. 1. Результаты участия в выполнении нормативов ВФСК ГТО

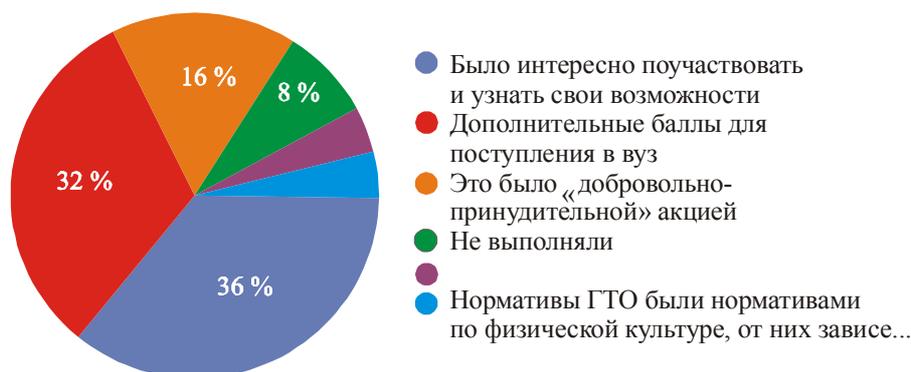


Рис. 2. Мотивация к выполнению нормативов ВФСК ГТО в период обучения в школе



Рис. 3. Мотивация к выполнению нормативов ВФСК ГТО в период обучения в вузе

Но, в целом, у большинства студентов на сегодняшний день отсутствует мотивация к выполнению нормативов ВФСК ГТО – 27,3 % не хотят участвовать, так как не любят соревнования; 25 % хотят какие-либо дополнительные бонусы за участие; 15,9 % готовы участвовать из интереса узнать свои возможности; 13,6 % не хотят участвовать, так как считают себя неспортивными; 9,1 % будут участвовать, только если это станет обязательным; 9,1 % никогда не участвовали, но хотели бы попробовать.

При этом 80,9 % студентов осознают необходимость целенаправленной физической подготовки к выполнению нормативов. И в завершении был задан вопрос «Как Вы считаете, а нужен ли в нашей стране ВФСК ГТО?». Больше половины студентов – 55,3 % ответили на этот вопрос утвердительно.

Другие варианты ответов представлены на рис. 4.

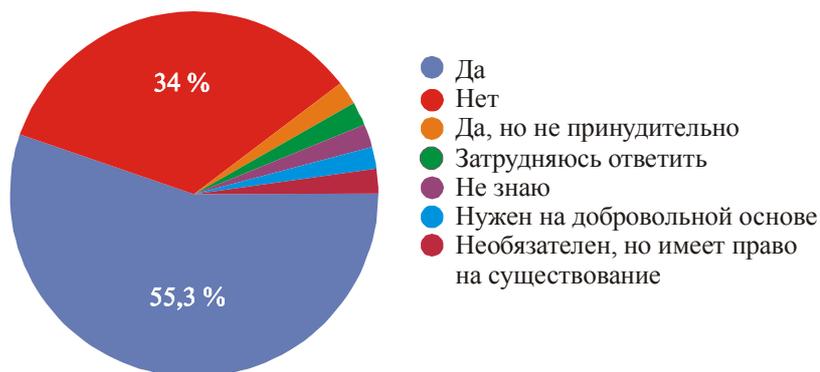


Рис. 4. Оценка студентами необходимости внедрения комплекса ГТО в процесс физического воспитания в вузах

В качестве выводов можно отметить, что часть студентов хотела бы попробовать свои силы в сдаче комплекса ГТО, они считают, что ВФСК ГТО важен и нужен. Но многие студенты, как и школьники, соглашаются сдавать комплекс только при условии, что им поставят за это баллы или это поможет им чем-то в учебе или работе. То есть настоящей популярности как в школьной, так и в студенческой среде ВФСК ГТО пока не достиг и необходимо принимать дополнительные усилия по его популяризации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов, Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. – №3 (23). – 2016. – С. 5 – 14.
2. Егорычев, А.О. Прогноз подготовленности студентов к выполнению норм ГТО по результатам учебной деятельности / А.О. Егорычев, С.П. Мещеряков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4. – 2020. – С. 151 – 158.
3. Сайт ВФСК ГТО Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

POPULARITY OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN THE STUDENT ENVIRONMENT

O.O. Masterova, E.V. Egorycheva

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. Today, the presence of the APCSC RLD mark is taken into account when entering some universities, which ensures that applicants are interested in the complex, but at the stage of studying at the University, the popularity of the APCSC RLD decreases.

Key words: applicants, students, APCSC RLD, compliance with the norms of the APCSC RLD.

ПЕРЕНОС ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА – МЕТОД ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК «ГТО» (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

А.В. Журин, Э.А. Авамилова

(ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», Москва, Россия)

Аннотация. Обязательные учебные занятия по физическому воспитанию в рамках основной образовательной программы не позволяют реализовать минимальный двигательный объем студента. В этих условиях особое место занимает вопрос о взаимодействии и возможностях переноса ранее освоенных или формируемых параллельно навыков.

Ключевые слова: физическое воспитание, перенос двигательного навыка, прямой нападающий удар, прыжок в длину с места.

Новое двигательное умение, а затем навык включает в себя другие или компоненты других, ранее освоенных. При формировании двигательного навыка наблюдается тесная взаимосвязь физической и технической подготовки. Формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Это явление получило название переноса навыков [1].

В практике физического воспитания различают несколько возможных видов переноса двигательного навыка (табл. 1).

Виды переноса двигательного навыка

Таблица 1

№ п/п	Название	Характеристика
1	Положительный перенос	Ранее сформированное умение или навык содействуют формированию других, облегчают процесс изучения и совершенствования последующих двигательных действий
2	Отрицательный перенос	Ранее сформированное умение или навык препятствуют формированию других, вносят в них искажения, конкурируют с ними, затрудняют процесс изучения и закрепления последующих двигательных действий
3	Односторонний перенос	Формирование одного навыка содействует образованию другого, при этом, обратного влияния не обнаруживается
4	Взаимный перенос навыков	Ускоренное освоение двигательных навыков в условиях взаимного двустороннего влияния, обоюдное совершенствование двигательных структур
5	Прямой перенос навыка	Формирование одного навыка оказывает непосредственное влияние на становление другого в движениях со сходной двигательной структурой
6	Косвенный (опосредованный) перенос навыков	Ранее сформированный навык создает благоприятные предпосылки для приобретения нового спустя некоторое время
7	Перекрестный перенос	Перенос навыка на симметричные части тела (например: движение, освоенное правой рукой или ногой, может быть выполнено левой)
8	Ограниченный (частичный) перенос	Перенос навыка осуществляется в весьма узком диапазоне, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство (например: перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне; метание гранаты и копья)
9	Обобщенный перенос	Ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним (например: у движений велосипедиста и конькобежца общая задача – сохранить равновесие)

Игровая деятельность волейболиста характеризуется взрывными высокоинтенсивными движениями. Скоростно-силовая подготовка занимает значительную часть учебно-тренировочной программы. Выполнение большого объема прыжков способствует укреплению связок, суставов и мышц опорно-двигательного аппарата, развитию прыгучести и ловкости. Прямой нападающий удар, являясь основным техническим приемом игры в волейбол, наиболее ярко демонстрирует проявление прыгучести, скоростно-силовых качеств и координации движений.

Прыжок в длину с места как вид испытаний, представленный в ВФСК «ГТО», также характеризует скоростно-силовые, взрывные способности и координацию движений испытуемых.

Сравнительный анализ представленных двигательных действий позволяет сделать предположение о положительном переносе двигательного навыка прямого нападающего удара на прыжок в длину с места [3, 4]. В структуре и содержании техники выполнения явно прослеживается сходство основных фаз движения (рис. 1).

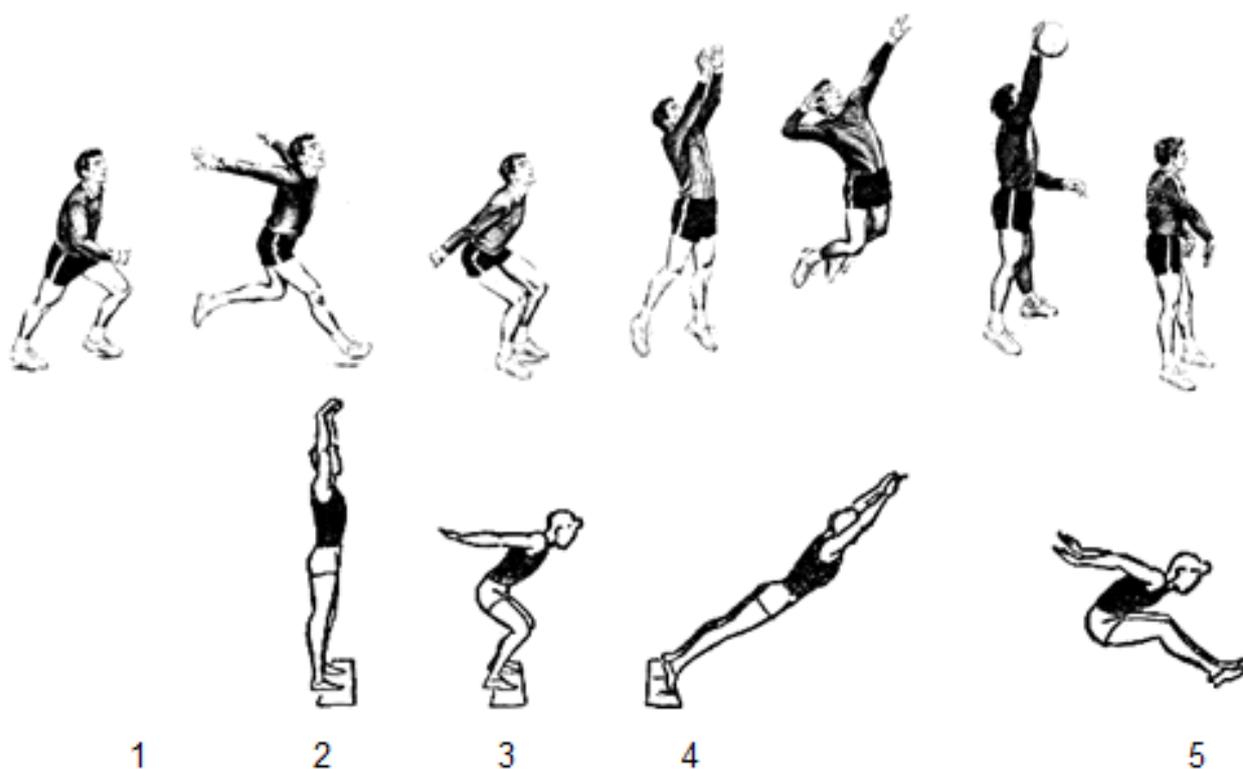


Рис. 1. Фазы движения

Части структуры (фазы) представленных технических действий, имея свои особенности, решают одинаковые двигательные задачи (табл. 2).

Отличительной особенностью нападающего удара в полетной фазе является реализация ударного движения по мячу в наивысшей точке полета, а прыжка в длину с места – преодоления максимально возможного линейного расстояния.

Биомеханика фазы отталкивания основана на проявлении быстрых эксцентрических сокращений (растяжение), за которыми немедленно следуют концентрические сокращения (укорочение) – миостатический рефлекс. Именно в этой фазе быстрое растяжение участвующих в движении мышц способствует их более мощному сокращению [2].

Структура двигательных действий

№ п/п	Часть структуры (фаза)	Нападающий удар	Прыжок в длину с места
1	Предварительная часть разбега	Приобрести оптимальную скорость для выполнения «напрыгивания»	–
2	Исходное положение	Создание оптимальных условий для отталкивания	Создание оптимальных условий для отталкивания
3	Отталкивание	Проявление мощного сокращения мышц	Проявление мощного сокращения мышц
4	Полетная фаза	Реализация двигательной задачи	Реализация двигательной задачи
5	Приземление	Сохранение устойчивого равновесия	Сохранение устойчивого равновесия

Заключение. Структура прямого нападающего удара в волейболе и прыжка в длину с места ВФСК «ГТО» имеет одинаковые фазы двигательных действий. Выполнение прямого нападающего удара и прыжка в длину с места характеризуется проявлением анаэробных, скоростно-силовых, взрывных способностей испытуемых. Анализ основных фаз исследуемых двигательных действий и характер проявления физических качеств позволяют утверждать наличие положительного прямого взаимного переноса двигательного навыка и возможности его использования в процессе физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхошанский, Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. *Верхошанский, Ю.В.* Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры, 1998. – № 7. – С. 41 – 54.
3. *Железняк, Ю.Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. *Основы техники волейбола: учеб.-метод. пособие / А.В. Журин; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова.* – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2015. – 70 с.

**TRANSFER OF MOTOR SKILLS – A METHOD OF PREPARING
A STUDENT FOR TESTS OF THE APCSC «RLD»
IN THE RUSSIA (ON THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)**

A.V. Zhurin, E.A. Avamilova

(The Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. Compulsory physical education classes in the framework of the main educational program do not allow realizing the minimum motor volume of the student. In these conditions, a special place is occupied by the question of interaction and the possibility of transferring previously mastered or formed in parallel skills.

Key words: physical education, transfer of motor skill, direct attacking blow, long jump from a place.

ВФСК «ГТО» В СФЕРЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

О.А. Ницина, Т.И. Бонько, И.В. Кириченко

(Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия)

Аннотация. В статье рассмотрены основные тенденции в области внедрения ВФСК «ГТО» в сферу высшего и среднего образования. Определены существующие проблемы. С позиций мотивационно-ценностных установок молодежи выявлены пути и перспективы развития комплекса «ГТО».

Ключевые слова: физическая культура, образование, ВФСК «ГТО», спорт, студенческая молодежь, физическое воспитание.

Актуальность данной темы, в первую очередь, определена ценностью физической культуры и спорта, как таковых, в общей культуре личности. Их значимостью для здоровья человека, важной частью которого является двигательная активность и физические кондиции. Неоспоримым является то факт, что в период современного развития общества, обусловленного повышением доли интеллектуального труда, нежели физического и снижением двигательной активности населения, физическая культура и спорт крайне важны как для поддержания, так и для укрепления и повышения уровня здоровья. У студенческой молодежи необходимо формировать грамотное и сознательное отношение к пониманию роли физического воспитания, физической культуры и спорта. ВФСК «ГТО» как раз призвано повысить эффективность использования средств физической культуры и спорта для повышения как уровня двигательной активности и физического развития, так и для повышения уровня здоровья в целом. Цель данного исследования – выявить основные тенденции развития ВФСК «ГТО» в рамках среднего и высшего образования. В исследовании были использованы такие методы, как анализ документов, вторичный анализ данных, интервью и метод наблюдения.

Прежде чем говорить об основных тенденциях и проблемах в области ВФСК «ГТО», хотелось бы рассмотреть данную систему с позиции исторического развития. Как уже известно, комплекс «ГТО» – это исторически сложившаяся система. В 1931 году, благодаря инициативе комсомола, по поручению ВФСК при ЦИК СССР был утвержден комплекс «ГТО», целью которого стало «...дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь, молодого поколения...» [2]. За достаточно большой период своего существования, вплоть до 1991 года, когда он фактически прекратил свое существование, комплекс «ГТО» претерпевал различные изменения в соответствии с меняющимися условиями развития общества. И 1 сентября 2014 года ВФСК «ГТО» был возрожден в новой форме и новых условиях [2].

Говоря об основных тенденциях в области внедрения и развития современного комплекса «ГТО» в образовательное пространство вузов, стоит отметить преобладание элемента долженствования. Так называемый, административно-приказной формат [3]. Фактически, в систему ВФСК «ГТО» вовлечены многие образовательные учреждения, но популярность сдачи нормативов «ГТО» находится на относительно невысоком уровне. Небольшой процент тех студентов, а также учащихся школ старших классов, которые по собственной инициативе сдают нормативы. В большинстве случаев инициатива исходит от вышестоящих лиц

(преподавателей, тренеров, руководителей центров тестирования ВФСК «ГТО»), которым, в свою очередь, необходимо привлечь молодежь к физической культуре и спорту. Но, тем не менее, стоит отметить тот факт, что существующая для данной социальной категории система поощрения за сдачу норм «ГТО» и получение значка определенного уровня имеет большое влияние на молодежь. Так, например, учащиеся старших классов, имеют дополнительные преимущества при поступлении в вуз, а студенты некоторых вузов, в свою очередь, имеют дополнительные баллы при получении повышенной стипендии. По данным опроса студентов и школьников, а также в ходе наблюдения образовательного процесса в вузе и школе, это, пожалуй, является главным мотивом для сдачи нормативов «ГТО». При этом процент школьников, сдающих нормативы ГТО значительно выше, нежели процент студент. Это связано с тем, что далеко не все вузы имеют систему поощрения студентов за сдачу нормативов «ГТО», в то время как большинство учащихся 10-11 классов планируют поступление в вуз, а дополнительные баллы для них являются хорошим стимулом. Вместе с тем, молодежь должна понимать и осознавать значимость регулярных занятий физической культурой и спортом, а не кратковременных для сдачи тестирования, после которого в большинстве своем систематические занятия физической культурой прекращаются. Необходима устойчивая мотивация для подготовки к дальнейшим ступеням ГТО, заключающаяся в регулярности тренировок.

Заниженная мотивация молодежи, вследствие недостаточной пропаганды – это далеко не единственная проблема. Из 2610 ЦТ ГТО на базе высших учебных заведений действуют лишь 20 [2]. Стоит также отметить недостаточную комплектацию центров тестирования, низкий профессиональный уровень сотрудников и формальную отчетность [1]. Эффективность их деятельности зачастую не соответствует тем параметрам, которые должны быть. Необходимо решать эти проблемы, иначе ВФСК «ГТО» так и остается проектом административно-приказного формата.

Говоря о перспективах развития, хотелось бы отметить, что необходимо создание качественно функционирующих центров с грамотными специалистами, которые смогут не только обеспечить и организовать процесс сдачи нормативов «ГТО», но и будут заниматься пропагандистской деятельностью в данной области. При этом заниматься повышением мотивации у молодежи стоит не только в сфере ВФСК «ГТО», а в целом, в сфере физической культуры и спорта. Ведь физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая культура, ВФСК «ГТО», спорт – это понятия, которые непосредственно взаимосвязаны друг с другом и призваны решать общие задачи. И отсутствие заинтересованности в сдаче нормативов «ГТО» можно также рассматривать в контексте общих тенденций и проблем в области физической культуры и спорта. Необходимо повышать роль и значимость предмета «Физическая культура и спорт» как в рамках среднего, так и в рамках высшего образования. По данным ВЦИОМ, систематически спортом занимаются чаще дети 3 – 5 лет (51 %) и 6 – 12 лет (67 %), а к старшему возрасту, эта доля постепенно снижается. В возрасте 13 – 29 лет систематически занимается 41 %, 30 – 59 лет – 36 %, а старше 60 лет – всего 27 % [3]. То есть, чем старше становятся люди, тем меньше времени они начинают уделять занятиям физической культурой и спортом, что недопустимо, так как двигательная активность в определенной степени, соответствующая возрасту и индивидуальным особенностям организма, должна присутствовать на всем протяжении жизни человека. Именно поэтому у молодежи необходимо формировать осознанное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать понимание значимости двигательной активности и установки на здоровый образ жизни. ВФСК «ГТО» в числе прочих также призвано решать эти задачи, укрепляя не только здоровье нации, но и обеспечивая социальную активность молодежи, а также успешное развитие и функционирование личности и общества в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения [Электронный ресурс] / Россия – спортивная страна (данные опросов): сайт. – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения: 16.10.2020)
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / История ГТО: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/history> (дата обращения: 16.10.2020)
3. Общественная палата Российской Федерации [Электронный ресурс] / Отчёт по работе комплекса ГТО: сайт. – URL: <https://www.oprf.ru/press/news/2019/newsitem/48753> (дата обращения: 17.10.2020)

APCSC «RLD» IN THE FIELD OF HIGHER AND SECONDARY EDUCATION: FEATURES AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

O.A. Nitsina, T.I. Bonko, I.V. Kirichenko

(Irkutsk state University, Irkutsk, Russia)

Abstract. The article discusses the main trends in the implementation of the APCSC «RLD» in the field of higher and secondary education. Existing problems are identified. From the standpoint of motivational and value attitudes of young people, the ways and prospects for the development of the «RLD» complex are revealed.

Key words: physical culture, education, APCSC «RLD», sports, student youth, physical education.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В НГУЭУ

А.В. Русяйкина

*(Новосибирский государственный университет экономики управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается подготовка студентов к выполнению комплекса ГТО, как необходимое условие для успешного выполнения нормативов комплекса. Организация подготовки с учетом возраста, пола, физической подготовленности студента в условиях вуза.

Ключевые слова: подготовка к ГТО, комплекс ВФСК ГТО, НГУЭУ, физическая подготовленность.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Новый комплекс ГТО имеет 11 возрастных ступеней и это очень важно, так как произошло снижение доли физического труда, увлечение компьютерными технологиями, начиная с дошкольного возраста, отсутствие непрерывности физического воспитания (детские сады, школы, техникумы, вузы, трудовые коллективы, физкультурно-спортивная работа по месту жительства). Отсутствие каждого из звеньев этой цепи привело современное общество к значительному уменьшению физической активности [2].

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3].

Комплекс ГТО предусматривает виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Возрастная категория студентов вузов от 18 до 29 лет относится к 6 ступени комплекса ГТО.

Тестирование физической подготовленности студентов 1 курса основной, подготовительной медицинской группы проведенное в рамках норм ГТО в сентябре месяце показало следующие результаты:

Сгибание разгибание рук у женщин – из 60 человек 1 студентка может выполнить 17 отжиманий от пола соответствуя нормативу комплекса ГТО на золотой знак отличия. Подтягивание на высокой перекладине мужчины – из 60 человек 5 человек выполняют норматив (15 раз). В беге на 100м показатель скорости на золотой знак отличия результат выполнили

2 студентки и 1 студент. В показателях на выносливость 2000 м женщины из 60 человек 5 участниц выполнили норматив на золотой знак, у мужчин 3000 м 5 человек из 60 пробежали на золото.

При поступлении в НГУЭУ 60% студентов не умеет плавать, 99 % не умеет стрелять, 50 % никогда не передвигались на лыжах. Все это указывает на то, что выполнить комплекс ГТО в студенческом возрасте не просто и для этого необходимо серьезно готовиться.

Организованная секция по подготовке к выполнению норм ГТО позволяет студенту развить необходимые физические качества, повысить общий уровень физической подготовленности, поставить правильную технику выполнения упражнений, научить плавать, стрелять, познакомить с основами самообороны. Занятия проводятся 2 раза в неделю и включают в себя *легкоатлетическую подготовку* (бег на короткие длинные дистанции, кроссовый бег, переменный бег, прыжки с места, с разбега), *силовую подготовку* (развитие мышц плечевого пояса различные отжимания, подтягивания, укрепление мышц спины, живота, развитие мышц ног передней, задней поверхности бедра упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах), *развитие координации* (спортивные, подвижные игры баскетбол, ручной мяч), *развитие гибкости* (стретчинг, йога) Также организовываются занятия по плаванию и стрельбе.

Нормативы комплекса их разносторонность указывает на необходимую систематическую подготовку как под руководством тренера, так и самостоятельно. Для этого в университете разработано пособие по самостоятельной подготовке студентов к выполнению норм ГТО [1].

Никакая физическая подготовка не обходится без теории. Рекомендации тренера по самостоятельной подготовке, организации режима дня, питания сна и отдыха играют огромную роль для успешной подготовки и выполнения норм ГТО.

Выполнение норм ГТО и подготовка к ним направляет студента обратить внимание на свое здоровье, на уровень развития физических качеств, знакомит с новыми видами спорта, которыми в дальнейшем студент захочет заниматься, повышая спортивное мастерство в избранном виде спорта, таких как плавание, стрельба, лыжные гонки, самбо, многоборье ГТО.

Условия для успешного выполнения норм ГТО:

1. Медицинский осмотр занимающихся;
2. Тестирование исходного уровня физической подготовленности студента (по видам испытаний комплекса);
3. Определение задач для каждого занимающегося (слабые места);
4. Систематическое посещение тренировок плюс самостоятельные занятия с учетом рекомендаций тренера;
5. Контрольное тестирование по видам испытаний;
6. Организованное выполнение норм на спортивных площадках вуза с привлечением судей городского центра тестирования (силовая гимнастика – спортивный зал, плавание – бассейн, легкая атлетика – стадион).

Благодаря комплексу ГТО удалось обучить плаванию неумеющих вообще плавать студентов, совершенствовать технику плавания и выполнить успешно норматив. За счет упражнений, предлагаемых на тренировке, удалось укрепить мышечный корсет, поставить правильную технику выполнения упражнений, развить выносливость и гибкость, повысить общий уровень физической подготовленности студентов. Сформировать у студентов правильное представление о режиме дня и отдыха, правильном питании и самостоятельной подготовке. Знать структуру тренировки (общая разминка, специальная разминка, основная часть тренировки, заминка), знать основы самоконтроля, а также подводящие упражнения необходимые для подготовки к каждому виду испытания.

За время подготовки с сентября по май за период с 2017-2019 г. в НГУЭУ было подготовлено 100 человек с присвоением знаков разного достоинства: из них 68 человек выполнили на золото, 16 человек на серебро, 16 человек на бронзу, всего приняло участие в выполнении нормативов ГТО 145 человек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Русяйкина, А.В.* Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / А.В. Русяйкина / Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2018. – 42 с.

2. *Скворцова, С.О.* Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в вузе / С.О. Скворцова, В.В. Шмер // Управление человеческими ресурсами: теория, практика, перспективы: сб. науч. ст. / под ред. д-ра экон. наук, профессора С.И. Сотниковой; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2016. – Вып. 2. – С. 166 – 176.

3. Электронный ресурс. <https://www.gto.ru>

PREPARATION OF STUDENTS FOR FULFILLMENT OF THE STANDARDS OF THE APCSC «RLD» COMPLEX IN NSUEM

A. V. Rusyaykina

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

Abstract. This article examines the preparation of students for the RLD complex, as a necessary condition for the successful fulfillment of the complex standards. Organization of training taking into account the age, gender, physical fitness of the student in the conditions of the university.

Key words: preparation for the RLD, complex APCSC «RLD», NSUEM, physical fitness

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КАК ПОКАЗАТЕЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО» СРЕДСТВАМИ ВФСК ГТО

И.А. Скиба¹, И.Е. Коновалов²

¹ Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия;

*² Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены результаты исследования развития физических качеств студентов медиков, обучающихся по специальности «Лечебное дело» как показателя уровня физического здоровья. В рамках констатирующего эксперимента студентам было предложено сдать пять тестов ВФСК ГТО, дающих оценку уровню развития физических качеств и физическому здоровью студентов, в частности.

Ключевые слова: физическая культура, ВФСК ГТО, физическое здоровье, студенты-медики.

Введение. На сегодняшний день, здоровье индивида является основным приоритетом любого социально развитого государства. Согласно ВОЗ, в структуре компонентов, образующих здоровье человека, выделяется физическая его составляющая, неотъемлемо связанная с повседневной деятельностью, в том числе профессиональной [1].

Для поддержания и развития физического здоровья населения России, в правовой документации, в том числе стратегии развития Российской Федерации до 2024 года предусмотрены ряд мер, направленных на приобщение населения всех возрастов к занятиям физической культурой и спортом, в частности, одной из мер является внедрение Комплекса ВФСК ГТО [4].

Сфера высшего образования, в том числе медицинского, не является исключением. По мнению специалистов, в области физической культуры и спорта, внедрение комплекса ВФСК ГТО в высшей школе, позволит воспитать активного, ответственного, высокопрофессионального индивида, способного успешно выполнять свои профессиональные обязанности и при необходимости защищать родину [2].

Однако, статистика последних лет показывает, что студенты высших учебных заведений, в том числе медицинского профиля, обладают слабым физическим здоровьем, которое выражается в неудовлетворительных показателях сданных нормативов, характеризующих физические качества и физическое здоровье студентов в целом [3].

Цель исследования. Оценка показателей развития физических качеств студентов-медиков обучающихся по специальности «Лечебное дело».

Результаты исследования. В рамках констатирующего эксперимента, с целью определения уровня физического здоровья студентов медиков обучающихся по специальности «Лечебное дело» приняли участие 50 студентов первого курса, 30 девушек и 20 юношей, имеющих основную группу здоровья.

Подбор тестов осуществлялся согласно возможности всесторонней оценки физических качеств человека. В батарею тестов вошли: наклон вперед из положения стоя на гимнасти-

ческой скамье (от уровня скамьи – см), челночный бег 3x10 м (с), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), у девушек – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), у юношей – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). Результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели тестирования физических качеств студентов-медиков, обучающихся по специальности «Лечебное дело»

№ п/п	Тесты	Девушки (n = 30)	Юноши (n = 20)
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	16,3±5,3	11,4±4,8
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0±0,7	8,0±0,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170,7±15,8	233,2±19,2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38,3±6,8	46,1±7,2
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12,2±7,3	-
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	11,7±3,9

Согласно полученным данным, как девушки, так и юноши, обучающиеся на первом курсе по специальности «Лечебное дело» имеют хорошие показатели гибкости, однако у девушек показатели имеют более высокие значения $16,3 \pm 5,3$. Результаты, показанные в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» свидетельствуют о том, что результаты показанные девушками находятся в пределах бронзового знака отличия $170,7 \pm 15,8$, учитывая разброс стандартного отклонения можно предположить что некоторые участники тестирования женского пола имеют более высокие значения результатов. У юношей показатели прыжка находятся на уровне золотого знака отличия $233,2 \pm 19,2$. Сопоставив показатели прыжка и челночного бега, можно сделать вывод о том, что при показателях серебрянного и золотого значка в тестировании быстроты, студенты-медики показывают более низкие показатели в проявлении такого физического качества как ловкость $9,0 \pm 0,7$ у девушек и $8,0 \pm 0,6$ у юношей соответственно. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине», показатели девушек колеблется на отметке серебрянного знака отличия, у юношей показатели более высокие, с учетом стандартного отклонения находятся в пределах золотого знака отличия. Силовые качества у юношей в подтягивании из виса на высокой перекладине варьируются на уровне $11,7 \pm 3,9$ что соответствует бронзовому знаку отличия. У девушек, результаты, показанные в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу находятся в пределах серебрянного знака отличия $12,2 \pm 7,3$.

Выводы. Показатели физических качеств студентов медиков обучающихся по специальности «Лечебное дело» находятся в пределах знаков отличия ГТО, что свидетельствует о полноценном физическом развитии и здоровье. Однако, некоторые из показателей значительно отстают от нормы и имеют значение нижней границы бронзового знака отличия. Учитывая данный факт и интенсификацию обучения в ВУЗе медицинского профиля, значения уровня развития физических качеств и как следствие состояния физического здоровья будут неизбежно снижаться. Соответственно, для обеспечения оптимального уровня физического здоровья студентов-медиков, обучающихся по специальности «Лечебное дело» в период их обучения и полноценной профессиональной подготовки к выполнению в будущем своих тру-

довых функций, необходимо в процессе физического воспитания применять специализированные средства, например в разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка» учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуемой в медицинских вузах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коновалов, И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: монография / И.Е. Коновалов. – М.: Флинта, 2011. – 240 с.
2. Кутепов, М.М. Реализация проекта сдачи нормативов ГТО в вузе / М.М. Кутепов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы VII межвузовской научно-практической конференции (26 ноября 2015 г.) – Вып. 7. Саратов: Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. – 36 – 39 с.
3. Скиба, И.А. Изучение показателей физической подготовленности студентов казанского государственного медицинского университета на основе выполнения испытаний ВФСК ГТО / И.А. Скиба, И.Е. Коновалов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2018 г / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – 355 – 361 с.
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

EVALUATION OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES, AS AN INDICATOR OF THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS TRAINED ON A SPECIALITY «MEDICAL CARE» BY MEANS OF APCSC «RLD»

I.A. Skiba¹, I.E. Konovalov²

(¹Kazan state medical University, Kazan, Russia;

*²Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the results of research on the development of physical qualities of medical students studying in the specialty «Medical care» as an indicator of the level of physical health. As part of the ascertaining experiment, students were asked to pass five tests of the APCSC «RLD», which assess the level of development of physical qualities and physical health of students, in particular.

Key words: physical culture, APCSC «RLD», physical health, medical students.

СЕКЦИЯ 5

**МАССОВЫЙ
И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)

Д.Д. Алдошина, А.Д. Лифанов

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. Одной из главных задач, стоящих перед государством не только в Российской Федерации, но и за рубежом является приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Приоритет данного направления не вызывает сомнений и должен осуществляться не только на федеральном, но и региональном и муниципальном уровнях. В статье рассматриваются вопросы развития системы управления физической культурой и спортом на территории Республики Татарстан. Представлены статистические данные, характеризующие достижение целевых показателей программ развития адаптивной физической культуры и спорта на региональном уровне. При этом увеличение количества занимающихся физкультурой и спортом осуществляется преимущественно за счет здорового в физическом плане населения. Можно предположить, что прирост мог быть значительно большим, если бы в регионах были созданы соответствующие условия для занятий физкультурой и спортом инвалидам и маломобильным группам населения. Авторы приходят к выводу, что в настоящее время недостаточно проработанными являются нормативные документы по сдаче нормативов ГТО лицами с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спортивная инфраструктура, региональное управление

Одной из главных задач, стоящих перед государством не только в Российской Федерации, но и за рубежом является приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Приоритет данного направления не вызывает сомнений и должен осуществляться не только на федеральном, но и региональном и муниципальном уровнях [1]. В настоящее время имеется объективная необходимость обеспечения равного доступа к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом всех групп населения. Обусловлено это наблюдаемой тенденцией к ухудшению качества жизни и состояния здоровья в последние годы трудоспособного населения. Лицам с ограниченными возможностями здоровья данное утверждение относится в наибольшей степени [1]. В программе «Доступная среда» на 2011-2020 года», предусмотрено создание необходимых условий, которые должны спо-

способствовать улучшению качества жизни маломобильных групп населения и инвалидов в Российской Федерации. Реализация данного принципа предполагает возможность всех категорий населения пользоваться развитой спортивной инфраструктурой [2]. Тем не менее, реализация данной государственной программы в субъектах РФ в настоящее время осуществляется неравномерно. Таким образом, необходимо проанализировать возможные причины, которые обуславливают наблюдаемую негативную тенденцию.

В связи с этим, целью данной работы является анализ состояния и перспективных направлений развития адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан для их дальнейшего совершенствования.

Материалы и методы исследования. В работе нами использованы материалы отчетные материалы и программные документы министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта, данные Росстата и территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Республике Татарстан (Татарстан), нормативно-правовые документы и законодательные акты Республики Татарстан и Российской Федерации, имеющиеся в сети Интернет в открытом доступе. Нами выбраны следующие методы исследования: анализ и интерпретация статистических данных.

Результаты и их обсуждение. Главным условием вовлечения населения к активным занятиям физическими упражнениями и спортом является обеспеченность необходимой спортивной инфраструктурой. В качестве спортивной инфраструктуры рассматриваются спортивные сооружения, обеспеченность спортивным инвентарем для регулярных занятий оздоровительной деятельностью (табл. 1).

Таблица 1

Занятость населения физической культурой и спортом в Республики Татарстан и спортивные сооружения (по данным Татарстана)

	2014	2015	2016	2017	2018
Всего спортивных сооружений, в том числе:	10 226 (818)	10 578 (352)	10 588 (10)	10 844 (256)	11 013 (169)
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, %	8,1	10,2	12,4	4,1	18,3
По данным Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан					

Вместе с тем, несмотря на позитивную динамику относительно вовлечения населения к активным занятиям физическими упражнениями и спортом, на сегодняшний день недостаточно внимания уделяется повышению доступности спортивных сооружений для различных групп инвалидов.

Повышение интереса детей и учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом является наиболее приоритетной целью региональной политики. Однако, в настоящее время нормативные документы по выполнению норм ГТО лицами с ограниченными возможностями являются недостаточно проработанными [3 – 5]. Мы считаем, что дополнение тестов и нормативов в вариативной части разработанной программы должно иметь место реализации предложенной инициативы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фазлеева, Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 87 – 88.

2. Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 г. № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 2020 годы (Зарегистрировано в Минюсте России 09.06.2016 № 42477) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_189921/ (дата обращения: 20.08.16).

3. Павлова, А.С. Воспитание коммуникативных и лидерских качеств будущих специалистов с помощью инновационных физкультурно-оздоровительных технологий / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 99-103.

4. Романов, Д.А. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д.А. Романов, Н.В. Кушнир, В.А. Питкин [и др.] // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. – 2015. – № 6. – С. 352 – 374.

5. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323 – 325.

CURRENT STATE AND TRENDS OF REGIONAL DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS (ON THE EXAMPLE OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN)

D.D. Aldoshina, A.D. Lifanov

(Kazan National Research Technological University (KRNTU) Kazan, Russia)

Abstract. One of the main tasks facing the state, not only in the Russian Federation, but also abroad, is to introduce the population to regular physical culture and sports. The priority of this direction is not in doubt and should be implemented not only at the Federal, but also at the regional and municipal levels. The article considers the questions for improvement of the management of the developmental programs for the adaptive physical culture and sports across the Republic of Tatarstan. The system of collecting and analysis of the information upon the achieving the target indicators of the developmental programs for the adaptive physical culture and sports in the region has been presented in the article. At the same time, the increase in the number of people engaged in physical culture and sports is mainly due to a physically healthy population. It can be assumed that the increase could have been much greater if the regions had created appropriate conditions for physical education and sports for disabled and low-mobility groups of the population. The authors concluded that at present the normative documents of the all-Russian sports complex «Ready for labor and defense» (GTO) for persons with the limited opportunities of health is poorly developed.

Key words: adaptive physical culture, sport's infrastructure, regional management

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Л.А. Бартновская, В.М. Кравченко, А.Л. Кузнецов

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы актуальности и развития студенческого спорта в вузе, значимости спортивной тренировки как одного из механизмов реализации физического воспитания обучающихся Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (далее КГПУ им. В.П. Астафьева).

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, обучающиеся, спорт, вуз, спортивный клуб, тренерско-преподавательский состав.

В настоящее время высшее учебное заведение (вуз) – это активно развивающийся социальный институт, в котором учебный процесс насыщен интенсивным умственным трудом и требует от обучающихся значительных психофизических сил. Сохранить и улучшить физическое, духовное, нравственное здоровье можно с помощью спорта, который является составной частью физической культуры, средством и методом физического воспитания. Спорт в вузе основан на повышении двигательной активности и подготовки к соревновательной деятельности студенческой молодежи.

Структурные физкультурно-спортивные подразделения вуза играют важную роль в реализации спортивно-оздоровительной деятельности, однако слабая инфраструктура, недостаток государственного финансирования, полноценного кадрового обеспечения не позволяют полностью решить проблемы студенческого спорта. Учитывая это, министерством спорта российской федерации от 21 ноября 2017 года № 1007 был издан приказ «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», в котором поставлены следующие задачи:

– создать условия, обеспечивающие возможность обучающимся высших и средних учебных заведений вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;

– получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, повысить конкурентоспособность российского спорта [1].

Вовлечению обучающихся в спортивную деятельность способствует эффективная работа членов спортивного клуба, тренерско-преподавательского состава вуза, которые обладают высоким уровнем спортивного мастерства, владеют методами обучения конкретных видов спорта.

В КГПУ им. В.П. Астафьева предоставляется возможность всем желающим студентам заниматься спортом для снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенствования. Работают такие секции, как спортивное ориентирование, дзюдо, борьба самбо, гиревой спорт, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, скалолазание и др.

Отметим, что систематически занимаясь в спортивных секциях, обучающиеся активно принимают участие в соревнованиях, которые выступают как средство активизации общефи-

зической, военно-прикладной и спортивной подготовки. Потребность студентов в самоутверждении через спорт приводит их на пьедестал не только общеуниверситетских соревнований, краевых Универсиад, но и на Всероссийский – по футболу среди женских студенческих команд; вольной борьбе, самбо, Сочи-Марафона.

Обучающиеся вуза являются активными участниками и призерами Зимних и Летних универсиад, международных турниров по вольной борьбе серии Гран-При «Иван Ярыгин», памяти Юрия Власко и др., что является престижем и имиджем в процессе подготовки спортивного резерва университета.

Таким образом, мы считаем, что развитие студенческого спорта является одной из основных задач в стратегическом плане развития деятельности вуза, способствующего подготовке спортивного резерва студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <http://docs.cntd.ru/document/555766975>. Дата обращения 20.09.2020.

IN REGARD TO THE DEVELOPMENT OF STUDENT'S SPORTS IN HIGH SCHOOL

L.A. Bartnovskaya, V.M. Kravhenko, A.L. Kuznetsov

(Krasnoyarsk state pedagogical university, Krasnoyarsk city, Russia)

Abstract. This article examines issues of relevance and development of student's sports in high school and issues of sport training as one of the mechanisms to implement physical education of students in Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev.

Key words: physical culture, physical education, students, sport, high school, sports club, coaching staff and teachers.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Р.А. Вичужанин

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина)*

Аннотация. В данной статье я проанализировал зарубежный опыт работы психолога из Университета Южной Дании Кристофера Хенриксена. Проведённое им исследование даёт огромный толчок и возможность развития его моделей на наших спортсменах. Так как его модели уже работают в Дании и приносят во многом положительный результат, я перевёл основные моменты его работы и представил в данной статье.

Ключевые слова: Спортивный психолог, атлетическая среда развития спортсмена, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

Самое главное в современном спорте это сам спортсмен, его личность и долголетие его карьеры. Но, к сожалению, в нашей стране очень мало уделяется внимания этому фактору. Мы имеем низкий процент перехода спортсменов из молодежного спорта во взрослый профессиональный спорт. Большинство наших спортсменов, имея выдающиеся успехи в молодежном спорте, просто не справляются с конкуренцией на взрослом уровне.

Почему так происходит? В чём причина неуспеха и такой нестабильности наших спортсменов? С этими вопросами мы хотим разобраться, опираясь на опыт наших зарубежных коллег.

Спортивная деятельность один из сложных видов активности человека, в ходе которой возникают и фиксируются различные негативные психические состояния, существенно снижающие результативность спортсмена. Нам представляется, что демонстрация спортсменом в экстремальных условиях соревновательного характера стабильности и психической надежности определяется, в том числе, и разнообразием методов, форм и средств, используемых психологом, в работе со спортсменами [1].

Основное внимание в исследовании уделяется среде развития спортивных талантов (ATDE). В качестве рабочего определения Кристофер Хенриксен предлагает: «ATDE – это система взаимодействия спортсмена внутри и вне спорта на микроуровне и как эти взаимодействия влияют на макроуровне». Это определение отражает целостную перспективу, включающую как микро-, так и макроуровни, а также спортивные и не спортивные области [6].

Пример: Датская национальная парусная команда 49ER.

Микросреда: спортивная сфера. Целевая группа в этом исследовании включает в себя участников в возрасте от 18 до 21 года, принадлежащих к группе талантов Датской федерации парусного спорта. Парусники с семи или восемью лет, эти спортсмены являются опытными моряками, но, после одного или двух лет опыта, являются новичками в классе лодок 49er [2].

Элитные спортсмены – перспективы. Всем элитным спортсменам за двадцать с небольшим, и они уже пять-десять лет ходят под парусом 49ers. Они пытаются достичь мирового уровня, что влечет за собой тяжелую тренировочную нагрузку, составляющую около 150–200 дней путешествия в год. Кроме того, большинство из них являются студентами универ-

ситетов и периодически работают тренерами для молодых спортсменов. Элитные спортсмены формируют позвоночник окружающей среды, и отношения между потенциальными и элитными спортсменами являются центральными для окружающей среды.

Тренер – Элитные спортсмены – Перспективы. Тренер занимает свою должность в течение восьми лет и имеет обязательства в первую очередь по отношению к элитным спортсменам. Во время тренировок основные функции тренера по отношению к группе включают в себя организацию ипподромов для тренировок, согласование пожеланий элитных экипажей в программе тренировок, выяснение обоснованности конкретных решений во время гонки, чтобы усилить аналитический смысл спортсменов, фотографирование и видеозапись конкретных маневров для дальнейшей оптимизации и постоянное привлечение внимания моряков к небольшим изменениям в облачных образованиях, чтобы повысить их осведомленность об этой важной информации. Во время соревнований тренерам не разрешается находиться рядом с трассой, и тренер имеет ограниченную связь со спортсменами [3].

Эксперты – Элитные спортсмены – Перспективы. С национальной командой связаны специалисты в области метеорологии, физической культуры, спортивной психологии, питания и физиотерапии. Перспективы не имеют прямого доступа к этим экспертам, но элитные спортсмены открыто делятся своими знаниями и, таким образом, обеспечивают косвенную связь между перспективами и экспертами.

Другие парусные команды – элитные спортсмены – перспективы. Экипажи из других стран являются противниками, но они также иногда используются в качестве партнеров по обучению. Например, во время полевых исследований элитные спортсмены официально сотрудничали с одним элитным немецким экипажем. Обучение планировалось совместно, а знания и базы данных об оборудовании и настройках были распространены. Сотрудничество было инициировано элитными спортсменами, но тренер одобрил эту идею [4].

Перспективы – молодые спортсмены. Перспективы время от времени тренируют молодых спортсменов (из-за пределов окружающей среды). Они сообщили о нескольких мотивах своей тренерской работы: зарабатывать деньги для финансирования своего плавания; учиться, обучая других; познакомиться с другими моряками и рекламировать класс 49er; веселье; и личностный рост за счет обмена знаниями. Работа в качестве тренера ставит их на ответственную должность и рассматривается как обогащение их собственного процесса развития, а не как борьба за скудные ресурсы времени [5].

Выводы. Представленный в статье опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами по решению конкретных психологических проблем, хоть и не охватывает полный перечень проблем, тем не менее, позволяет нам проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов / С.К. Багадирова // Достижения вузовской науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск. – Новосибирск, 2013. – № 5. – С. 74 – 78.
2. Henriksen, K. (2008). Inspiration til talentudvikling: Et psykologisk perspektiv [Inspiration for talent development: A psychological perspective]. Odense, Denmark: Syddansk Universitetsforlag.
3. Henriksen, K., & Diment, G. (2010). Inside the professional philosophy of Team Denmark's sport psychology service. Svensk Idrottspsykologisk Förenings Ersbook [Yearbook of the Swedish Sport Psychology Association], 2009. P. 1 – 16.

4. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). A Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11. P. 212 – 222.

5. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K. (2010). The ecology of talent development in sport: a multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia. *Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences University of Southern Denmark*, 87 – 105 c.

INTERNATIONAL EXPERIENCE USING NEW PSYCHOTECHNOLOGIES IN SPORTS

R.A. Vichuzhanin

*(Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. In this article I analyzed the foreign experience of a psychologist from the University of Southern Denmark Kristoffer Henriksen. His research gives a huge impetus and the opportunity to develop his models on our athletes. Since his models already work in Denmark and bring a lot of positive results, I translated the main points of his work and presented in this article.

Key words: sports psychologist, athletic athlete development environment, psychological problems of athletes, individual work of a psychologist.

ПОДХОДЫ К РАССМОТРЕНИЮ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ И НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Р.А. Вичужанин

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные задачи и направления работы спортивного психолога. Делается анализ трудностей работы спортивного психолога и представлены показатели оценки его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: работа спортивного психолога, профессиональная баскетбольная команда, спортсмены.

Проблеме психологической подготовке профессиональных баскетболистов уделяется большее внимание в работах А.В. Родионов, Е.Р. Яхонтов.

Это вызвано тем, что баскетбол — командный вид спорта, требующий в меняющихся игровых эпизодах на площадке от каждого игрока полной самоотдачи. Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения и темпа

Особая роль в психологической работе со спортсменами отводится спортивному психологу.

Спортивный психолог — человек, без которого невозможно представить современный спорт. В то же время к спортивным психологам особенно работающими с профессиональными спортсменами и командами по баскетболу предъявляются высокие требования.

Это и определило цель исследования, которая заключалась в том, чтобы проанализировать основные направления работы спортивного психолога с профессиональными баскетбольными командами.

На основании изученной литературы нами были выделены основные задачи и направления работы спортивного психолога [1, 2, 3, 5].

К числу основных задач работы спортивного психолога относится психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Для решения данной задачи спортивный психолог осуществляет работу в следующих направлениях:

1. Проведение психодиагностических процедур.
2. Разработка и осуществление программы психологической подготовки.
3. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

В работах В.Р. Малкина, Л.Н. Рогалевой и А.В. Родионова подробно рассматривается каждое направление работы.

Под психодиагностикой специалисты подразумевают использование методик, которые могут оценить общее состояние, процессы и индивидуальные преимущества каждого спортсмена, от них будет зависеть успех их профессиональной деятельности.

Психодиагностика может выполнять так же цель спортивного отбора, которая будет актуальна, как на тренировках, так и перед началом соревновательной сессии.

В ходе проведения психодиагностики спортивный психолог уже осуществляет воздействие и влияние на спортсменов, потому есть ряд требований как этических так и профессиональных к проведению психодиагностики.

Спортивный психолог должен уметь не только правильно диагностировать текущее состояние, но и отдавать четкие и внятные рекомендации благодаря педагогическому подходу.

Необходимо отметить, что неправильное преподнесение или трактовка результатов психодиагностики может дать негативный результат.

В некоторых случаях, выделение какого-либо спортсмена из общей группы для прохождения необходимой диагностики может привести к неправильному мыслительному ходу и изменению общего состояния спортсменов.

Рекомендации, выделяемые спортивными психологами, должны нести сугубо индивидуальный характер.

Они должны базироваться на совокупности внешних условий, общих закономерностях и индивидуальных особенностях психики испытуемого.

Таким образом, спортивный психолог должен обладать не только обширным пониманием теоретического аспекта, но и владеть общими методиками изучения самого человека. На основании получаемой информации, он должен давать точную и оперативную информацию.

Для этого, практикующий психолог должен сочетать в себе не только качественные методики воздействия, и уметь анализировать получаемую информацию.

Поэтому следующие и основные направления подготовки касаются непосредственной работы спортивного психолога со спортсменами и тренерами.

В ходе данной работы идет совмещение психолого-педагогической работы [5]. При этом спортивный психолог должен выполнять массу различных функций, которые несвойственны традиционному психологу или педагогу.

Поэтому для современного спорта нужен специалист, который сможет органично соединиться с коллективом, организовывая и настраивая его в положительном ключе.

Если психолог заинтересован в своем карьерном росте, то он на протяжении многих лет ведет самостоятельную работу и занимается самообразованием. Каждая методика должна быть надежной, прежде чем будет предложена спортсменам и тренерам. Главный критерий, по которому удастся оценить деятельность спортивного психолога – общая полезность, как для тренера, так и для спортсменов и команды в целом. Его деятельность должна приводить к повышению спортивных результатов и общему совершенствованию, и профессионализму спортсменов.

В ходе психологической работы со спортсменами спортивный психолог проводит следующие виды работ:

1. Воспитание и создание необходимых качеств характера;
2. Проведение групповых сеансов психотренинга;
3. Снятие последствий монотонии;
4. Использование гипноза для внушенного отдыха и т.д.

Психолог так же должен научить каждого спортсмена навыкам саморегуляции, которые будут переданы во время ненавязчивой беседы.

Важным аспектом работы является ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена, которое будет наиболее актуально в случае обнаружения недостатков во время подготовки и требующее определенного вмешательства в процесс.

Психологические сеансы можно проводить, как за несколько дней до начала соревнований, перед самым стартом и даже во время самой активности. Аналогичный механизм и во время тренировочных сессий: перед началом, во время выполнения определенного цикла/комплекса, после окончания занятия.

Таким образом, проведенный анализ литературы позволяет говорить о достаточно сложных задачах, стоящих перед спортивным психологом, требующим от него умения работать в разных направлениях и обладать широким спектром различных методов и средств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. Д
3. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие. – М.: Юрайт : Изд-во Урал. ун-та, 2018.
4. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Спорт – это психология. – М.: Спорт, 2015.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 269 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5534-11152-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444558>

APPROACHES TO THE CONSIDERATION OF THE BASIC TASKS AND DIRECTIONS OF THE SPORTS PSYCHOLOGIST'S WORK

R.A. Vichuzhanin

*(Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article discusses the main tasks and areas of work of a sports psychologist. The analysis of difficulties of work of the sports psychologist is made and indicators of an estimation of its professional activity are presented.

Key words: work of a sports psychologist, professional basketball team, athletes

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Р.А. Вичужанин

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина)*

Аннотация. В статье рассматриваются роль международных соревнований у спортсменов, а именно их психологическое состояние и умение в период подготовки, во время и после соревнований справляться со стрессом.

Ключевые слова: Психологическое сопровождение, международные спортивные организации, качественные методы исследований, инвестиции.

Современный этап развития спорта в России и за рубежом характеризуется проведением крупнейших международных спортивных мероприятий. В 2013 г. в г.Казани состоялась XXVII Всемирная летняя Универсиада, в 2015 г. – XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, в 2018 г. в России прошел Чемпионата мира по футболу.

Согласно спортивным психологам активное участие российских спортсменов в крупных международных соревнованиях позволяет с одной стороны проанализировать роль психологической работы проводимые со спортсменами, а с другой постановить новые задачи психологического сопровождения спортсменов в период подготовки, во время и после участия в международных соревнованиях.

Прежде всего рассмотрим зарубежный опыт.

Во-первых, по данным зарубежных исследований все больше стран понимает необходимость увеличения в составе команд количества спортивных психологов, которые в свою очередь осуществляют психологическое сопровождение спортсменов как до соревнований, так и вовремя и после соревнований [1, 3, 4]. При этом и тренерам, и спортсменам, и самими психологам все более кажется очевидным тот факт, что психологическая подготовка чрезвычайно важна и должна проводиться систематически и так же профессионально, как другие виды спортивной подготовки.

Во-вторых, указывается о преимуществе долговременного сотрудничества психолога, тренера и спортивного психолога [3, 4, 7].

В-третьих, отечественные и зарубежные психологи выделяют новые личностные ресурсы, детерминирующие успешность спортсменов, в связи с чем очевидна необходимость проведения научных исследований в данном направлении, причем не количественных, а качественных, так как спортсмены высокого уровня достаточно уникальны по своим психологическим характеристикам [5, 6].

В качестве примера дается исследование D. Fletcher, M. Sarkar [5], целью которого было доказать какие личностные характеристики наиболее значимы в преодолении трудностей спортивной деятельности.

Прежде всего D. Fletcher, M. Sarkar выявили те стрессоры, которые с позиции спортсменов являются наиболее значимыми. Среди них главными были: соревновательные стрессоры, далее организационные стрессоры и личные и семейные стрессоры, которые не связаны со спортом.

Далее D. Fletcher, M. Sarkar обосновали понятие resilience (психологическую стойкость), как способность адаптироваться к преодолению стрессов, которая согласно им, обеспечивает положительную адаптацию к неблагоприятным внешним и внутренним факторам.

Данное понятие было введено потому, что согласно исследователям, спортсмены экстра класса способны к конструктивному решению сложных жизненных ситуаций, причем как к успешным, так и неуспешным. Ядром этого конструктивного отношения является восприятие трудностей, как источника получения нового опыта, который является источником их развития, а потому способствующего их профессионализму и в конечном счете достижению успеха. В качестве детерминантов конструктивного преодоления стрессовых ситуаций выделяют позитивную личностную позицию, внутреннюю мотивацию, концентрацию, социальную поддержку.

Позитивная личностная позиция включает в себя: открытость новому опыту, осознанность, способность к рефлексии, эмоциональный интеллект, оптимизм, стремление к превосходству или ориентация на будущее.

Наряду с конструктивной оценкой трудностей D. Fletcher, M. Sarkar рассматривают, как ресурс достижения высоких результатов способность спортсменов к конструктивному осмыслению собственного опыта, к осознанной постановке целей.

В связи с проводимыми исследованиями становится очевидным необходимость переосмысления психологической подготовки спортсменов с позиции позитивной психологии, в рамках которой доказывается, что уверенность в себе, надежда на успех, оптимизм в спорте необходимое условие преодоления высоких физических нагрузок, стрессорных факторов и главное восприятие конкурентной борьбы как фактора саморазвития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская, Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74 – 76.
2. Горская, Г.Б. Психологические аспекты подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев: практика и исследования // Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. – 2014. – С. 60 – 65.
3. Birrer, D. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures / D. Birrer, J. Wetzel, J. Schmid, G. Morgan // Psychology of sport and exercise, 2012, – V. 13. – P. 702 – 710.
4. Hodge, K., Hermansson, G. Psychological preparation of athletes for Olympic context: The New Zealand summer and winter Olympic teams / K. Hodge, G. Hermansson // Athletic Insight, 2007. – V. 9. – № 4. The online journal of sport psychology. <http://www.athleticinsight.com/> Vol. 9, Iss. 4. Feature htm
5. Fletcher, D. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions / D. Fletcher, M. Sarkar // Psychology of sport and exercise, 2012. – V. 13. – P. 669 – 678.
6. Gould, D. Psychological Characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // Journal of sport and exercise psychology, 2002. – V. 14, issue 2, 172204.
7. Woodman, T. A case study of organizational stress in elite sport / T. Woodman, L. Hardy // Journal of applied sport psychology. – 2001. – V. 13. – P. 207 – 238.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES DURING MAJOR INTERNATIONAL COMPETITIONS.

R.A. Vichuzhanin

(Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia)

Abstract. The article deals with the role of international competitions in athletes, namely their psychological state and ability to cope with stress during preparation, during and after the competition.

Key words: psychological support, international sports organizations, qualitative research methods, investments.

РАБОТА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЬНОМ КЛУБЕ

Р.А. Вичужанин

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина)*

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты работы спортивного психолога с профессиональной баскетбольной командой. Раскрываются основные подходы и технологии работы спортивного психолога со спортсменами и результаты психологической подготовки с профессиональной командой.

Ключевые слова: спортивный психолог, профессиональный баскетбольный клуб, спортсмены.

Спортивный психолог оказывает помощь профессиональному баскетбольному клубу в организации психологической подготовки в следующих аспектах, которые, как правило, взаимно дополняют друг друга:

- 1) налаживание взаимоотношений и устранение конфликтных ситуаций;
- 2) анализ и построение работающих игровых комбинаций;
- 3) помощь спортсменам в освоении технико-тактических действий с помощью психотехник;
- 4) принятие на себя большей части психоэмоциональной нагрузки от баскетболистов;
- 5) проведение психокорректирующих, восстановительных мероприятий;
- 6) проведение обучения технике секундирования в процессе тренировок и соревнований [1, 2, 3, 6]

Решение задач психологической подготовки помогает тренеру, так как дает новые возможности управления психологической подготовкой командой и каждого игрока в отдельности.

А.В. Родионов, Е.Р. Яхонтов, рассматривая работу спортивного психолога с профессиональным баскетбольным клубом указывают на ряд важных особенностей данной работы.

Во-первых, баскетбол – командная игра. А это значит, что спортивному психологу важно проводить работу, способствующую созданию командного духа, коллективного имиджа, сплоченности, рабочих отношений, играющих звеньев (совместимых партнеров). Для этого психолог должен проводить психодиагностику, включающую психофизиологическое обследование, социометрические исследования, а также различные тематические групповые тренинги.

Например, тренинг «Командообразование» направлен на создание имиджа, командного духа и мышления, нахождения оптимальных звеньев взаимодействия игроков, многогранное познание баскетболистами и тренером друг друга.

Тренинг «Лидер» проводится для спортсменов с целью выявления лидерских черт каждого игрока, раскрытия и обучения лидерским качествам, раскрепощения и развития способности заявить о себе и принять на себя ответственность за происходящее с человеком и окружающими его людьми в спорте и жизни.

Психолог, по итогам исследований и тренингов, основываясь на психофизиологических показателях, как правило представляет аналитический отчет тренеру и разрабатывает рекомендации по существующим игровым связям. В дальнейшем сам тренер решает, как этой информацией ему воспользоваться – какие выстраивать и отрабатывать новые тактические комбинации и командные взаимодействия.

Во-вторых, работа со спортсменами – баскетболистами.

Спортсмены в своем большинстве имеют представления о собственных особенностях и потенциале психики, о своих возможностях самоконтроля, саморегулирования, в то же время данные представления всегда имеют субъективную оценку, не позволяющую в полной мере оценить свои сильные и слабые стороны.

Для того, чтобы помочь им находить в себе скрытые резервы, приводить себя в боевую готовность перед каждой игрой, психолог после первоначальной диагностики, может дать более объективную оценку сильных и слабых сторон спортсмена, которая как правило выстраивается на модели профессионально важных личностных характеристик профессионального спортсмена.

На полученной диаграмме очень хорошо видно, над чем именно необходимо работать, какие личностные характеристики следует корректировать, или какая организация тренировочного процесса больше подходит именно для данного спортсмена. На основании этого баскетболистам предлагается программа психологической работы, включающая работу над мотивацией, повышением уверенности в себе, работу с тревожностью или другими индивидуальными особенностями в зависимости от их актуальности.

Важной составляющей работы со спортсменами является обучение техникам психорегуляции для дальнейшего использования их на тренировках и в играх. И, наконец, техникам, позволяющим легко и быстро осваивать новые технические и тактические действия, быстрее восстанавливаться после тяжелых нагрузок и перегрузок, травм [3, 4].

В силу того, что у спортсменов недостаточно времени для восстановления своих ресурсов нужна с одной стороны, правильное планирование тренером тренировочной нагрузки, а с другой стороны помощь психолога, способного предложить быстрые техники восстановления, релаксации и мобилизации.

В условиях соревнований, психолог может помочь в повышении боевого психического состояния команды, предложить новые мотивы, задает установки, способствующие преобразованию коллективного духа.

У многих возникнет вопрос: не станет ли спортсмен зависим от присутствия психолога? Ответ прост: хорош тот специалист, кто учит атлета готовиться самостоятельно, дает необходимые знания и умения, позволяющие игроку быстро преодолевать трудности, выходить из неблагоприятных состояний.

Еще один важный аспект – работа психолога в день матча. В течение короткого периода времени (чтобы не отвлекать игрока от командных мероприятий) проводится диагностика актуальных состояний баскетболистов, по которой можно определить, насколько каждый спортсмен готов к выходу на площадку. Эта информация также поступает к тренеру. На ее основе психолог может скорректировать психическое состояние команды, задать психологические установки, способствующие преобразованию коллективного духа, общего настроения и каждого отдельного игрока [5].

После игры психологом проводятся восстановительные мероприятия, совместно с тренерским штабом проводится анализ действий и разбор ошибок.

Таким образом часть работы, который проводит спортивный психолог в баскетбольном клубе для развития мастерства спортсменов и тренеров, не должны ограничиваться техникой

и тактикой. Работы психолога требуют раскрыть скрытые ресурсы и потенциал каждого, а также научить понимать и управлять ими, что приводит к командной победе на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильин, Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. *Родионов, А.В.* Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.
3. *Малкин, В.Р.* Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Юрайт: Изд-во Урал. ун-та, 2018.
4. *Малкин, В.Р.* Спорт – это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015.
5. *Горбунов, Г.Д.* Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 269 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-53411152-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444558>
6. *Яхонтов, Е.Р.* Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.

WORK OF A PSYCHOLOGIST IN A PROFESSIONAL BASKETBALL CLUB

R.A. Vichuzhanin

*(Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article discusses the main aspects of the work of a sports psychologist with a professional basketball team. The main approaches and technologies of work of the sports psychologist with athletes and results of psychological preparation with a professional team are revealed.

Key words: sports psychologist, professional basketball club, athletes.

ЦЕЛОСТНАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ КАРЬЕРНЫХ ПЕРЕХОДОВ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Р.А. Вичужанин

*(Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина)*

Аннотация. В данной статье я проанализировал зарубежный опыт работы психологов из Школы здоровья и благосостояния, Университет Хальмстада, Хальмстад, Швеция; Институт спорта и науки Клиническая биомеханика, Университет Южной Дании, Оденсе, Дания; Кафедры психологии, Университет Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия Натальи Стамбуловой, Татьяны Рыба и Кристоффера Хенриксена, о трудностях карьерных переходов и возможностью с ними справляться.

Ключевые слова: спортивный психолог, карьерный переход, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

Спортивный выход на пенсию не только неизбежен для всех элитных спортсменов, но также может сопровождаться периодом эмоциональных, когнитивных и социальных потрясений (Wippert & Wippert, 2008; Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom & Annerel, 1993). Поэтому не должно вызывать удивления тот факт, что этот переход «по окончании карьеры» уже вызывал интерес у спортивных психологов четыре десятилетия назад (Haerle, 1975; Hallden, 1965; Mihovilovic, 1968), показывая, что бывшие (профессиональные) спортсмены испытали ряд негативных или травматических переживаний (например, алкоголизм и токсикомания, острая депрессия, расстройства пищевого поведения, спутанность личности, снижение уверенности в себе, попытки самоубийства) во время, а также после спортивного выхода на пенсию (Blinde & Stratta, 1992; Sinclair & Orlick, 1993) [1].

Интересно отметить, что более поздние исследования подтвердили травматический характер прекращения карьеры элитных спортсменов (Alfermann, 2000; Wylleman et al., 1993). Исследования причин выхода на пенсию и факторов, опосредующих процесс адаптации к постатлетической жизни (Alfermann & Gross, 1997; Webb, Nasco, Riley & Headrick, 1998), показали, что этот переход «в конце карьеры» был на самом деле переходный процесс, состоящий из разных этапов (то есть фазы до выхода на пенсию, фазы выхода на пенсию и фазы после выхода на пенсию), а не единичного события (Lavalley, 2000) [2]. Используя аналитическую модель Суссмана (1972 г.) и особенно модель адаптации человека к переходному этапу Шлоссберга и его коллег (Charner & Schlossberg, 1986; Schlossberg, 1981, 1984), спортивные психологи должны были соединиться с концептуальными рамками извне, чтобы изучить этот переходный процесс (Baillie & Danish, 1992; Coakley, 1983; McPherson, 1980; Parker, 1994; Sinclair & Orlick, 1994; Swain, 1991). Модель Шлоссберга позволила не только определить карьерный переход как «событие или событие, которое приводит к изменению предположений о себе и мире и, следовательно, требует соответствующего изменения в своем поведении и отношениях» (Schlossberg, 1981, p. 5), но также описал три взаимодействующих набора факторов (т.е. характеристики спортсмена, восприятие спортсмена конкретного перехода и характеристики среды до и после перехода), влияющие на переходный процесс выхода на пенсию [3].

По мере появления более эмпирических данных о (элитных) спортсменах исследователи смогли разработать модели карьерного перехода для конкретных видов спорта. Например, модель Тейлора и Огилви (1998) концептуализировала процесс карьерного перехода с точки зрения причинных факторов, инициирующих переходный процесс, факторов развития, связанных с переходной адаптацией, справляющихся ресурсов, влияющих на ответы на карьерные переходы, качества адаптации к карьерному переходу и возможные проблемы лечения печальных реакций на карьерный переход.

В своей модели «Спортивная карьера» Стамбулова (2003) также указала, что карьерный переход на самом деле бросает вызов спортсменам, чтобы найти эффективное соответствие между требованиями перехода и их ресурсами, и стратегиями совладания: чем ближе подход, тем выше вероятность для спортсменов испытать успешный переход. [4] Однако, если спортсмены неэффективны в преодолении трудностей, испытывают нехватку ресурсов или неспособны проанализировать переходную ситуацию, спортсмены ожидают возможного кризисного перехода (Стамбулова, 2000). Важно отметить, что эти модели были не только важны для исследований, но и инициировали развитие спортивных вмешательств среди прикладных спортивных психологов. [5]

По мере того, как продолжались исследования, расширялась база знаний о переходном процессе, с которым сталкиваются спортсмены, росли и представления спортивных психологов, а также понимание типов и возникновения переходов. В зависимости от степени их предсказуемости, в настоящее время проводится различие между нормативными переходами, которые обычно являются предсказуемыми и ожидаемыми (например, спортивная отставка), и ненормативными переходами, которые обычно являются непредсказуемыми, непредвиденными и произвольными по своему характеру (например, травмы). Принимая во внимание предсказуемость переходов, спортивные психологи начали выявлять переходы, происходящие в течение спортивной карьеры. В качестве (особенно) нормативных переходов «внутри карьеры» (например, переход от младшего к старшему, начало двойной карьеры «обучение и элитный спорт», участие в олимпийских играх впервые) (Wylleman et al., 2004a; Wylleman, Verdet, Leveque, De Knop, & Huts, 2004), модели карьерных переходов, характерные для спорта, разработанные для представления последовательности нормативных переходов (и этапов) [6].

Например, аналитическая модель спортивной карьеры Стамбуловой (1994) определила пять нормативных этапов (т.е. подготовительный этап, этап начала специализации, этап интенсивных тренировок в выбранном виде спорта, этап кульминации, финальный этап и окончание карьеры). Интересно отметить, что таким образом концептуализация карьерных переходов начала сходиться к концепции развития талантов, где, например, Salmela (1994) рассмотрел три нормативных этапа карьеры – инициация, развитие и совершенствование [7].

Вывод: Исследования карьерных переходов, несомненно, получили известное развитие в последние десятилетия. Исследователи смогли сформулировать и эмпирически протестировать специфические для спорта модели, которые позволяют более детально понять и проанализировать переходные проблемы, с которыми могут столкнуться спортсмены (например, модель целостного спортивного карьера, модель перехода спортивного карьера). В частности, поскольку концептуализация (нормативная) «целая личность / целая карьера» создала большую осведомленность о различных одновременных, интерактивных и взаимных переходах, элитные спортсмены сталкиваются в разных сферах жизни как во время своей спортивной карьеры, так и после нее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Henriksen, K., & Stambulova, N.* (2017). Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 271 – 284). – London: Routledge.
2. *Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K.* (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212 – 222. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.10.005
3. *Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K.K.* (2011). Riding the wave of an expert: A successful talent development environment in kayaking. *The Sport Psychologist*, 25(3), 341 – 362.
4. *Henriksen, K., Storm, L.K., Kuettel, A., Linner, L., & Stambulova, N.* (2020). A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.101637
5. *Ryba, T.V., Stambulova, N., Ronkainen, N., Bundgaard, J., & Selanne, H.* (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 125134. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.06.002
6. *Ryba, T.V., Stambulova, N., Selanne, H., Aunola, K., & Nurmi, J.-E.* (2017). «Sport has always been first for me» but «all my free time is spent doing homework»: Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131-140. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.08.011
7. *Ryba, T.V., Stambulova, N., Si, G., & Schinke, R.J.* (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 123 – 142. doi:10.1080/1612197X.2013.779812

THE WHOLE PERSPECTIVE OF THE DEVELOPMENT OF CAREER TRANSITIONS OF ELITE ATHLETES

R.A. Vichuzhanin

*(Ural federal university named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. In this article, I have analyzed the foreign experience of psychologists from the School of Health and Wealth, Halmstad University, Halmstad, Sweden; Institute of Sport and Science Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, Odense, Denmark; Departments of Psychology, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland Natalia Stambulova, Tatyana Ryb and Kristoffer Henriksen, about the difficulties of career transitions and the ability to cope with them.

Key words: sports psychologist, career transition, psychological problems of athletes, individual work of a psychologist.

РОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

И.И. Войтович, О.Л. Иванова

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

Аннотация В статье обосновывается необходимость составления тренировочных программ для занятий пауэрлифтингом студентами высших учебных заведений. На основании представленной научной литературы делается общий вывод о необходимости тренировочных программ для спортсменов-любителей, а также рассматривается их применение на практике студентами.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тренировочная программа, спорт.

Одной из основных составляющих любого спорта, в том числе и пауэрлифтинга, является средства контроля и прогноза спортивной формы и состояния спортсмена. Одним из классических средств такого рода является составление тренировочной программы. Применительно к любительскому спорту, к которому относится и студенческий, составление тренировочной программы не теряет своей актуальности и приобретает ряд особенностей.

Зачастую студенты, приступая к занятиям спортом в вузе имеют недостаточную физическую подготовку, не говоря уже о силовой, или же она вовсе отсутствует. Это может быть обусловлено различными факторами, в том числе и связанными с состоянием здоровья. В подобных случаях необходимо подходить к нагрузке системно, с пониманием возможностей студентов. Метод повторных усилий целесообразен на начальных этапах развития силы мышц, а также там, где решающую роль играет величина силы, а быстрота ее проявления не имеет значения [1]. Данное утверждение подтверждает эффективность внедрения тренировочных программ в пауэрлифтинг. Именно правильное чередование нагрузки и отдыха способно аккумулировать необходимую силу при этом минимизировать негативное воздействие на организм, предохранить от травм.

В пауэрлифтинге, как и в других силовых видах спорта, можно выделить три вида тренировок:

- 1) лёгкая (разгрузочная);
- 2) средняя;
- 3) тяжёлая.

Оптимальное сочетание структурных компонентов тренировочного процесса пауэрлифтеров с различными по величине и направленности нагрузки, проведёнными через различные интервалы времени возможно лишь на основе конкретных представлений о суммарном и структурно сочетаемым их воздействии на организм спортсмена [2]. Рассматривая данное утверждение в контексте студенческого спорта можно сказать, что грамотное циклирование нагрузки (чередование лёгкой, средней и тяжёлой) поможет начинающему студенту укрепить мышечные группы и связочный аппарат. Касательно последнего необходимо работать с особой осторожностью поскольку в большинстве случаев студенты первых курсов имеют достаточно юный возраст (17-18 лет), в котором связки имеют недостаточную прочность.

Не менее важно распределять нагрузки в рамках одной тренировки обеспечивая нужное количество подходов и повторений с подобранным весом. Молодым спортсменам необходимо сочетать как базовые, так и специальные упражнения для гармоничного развития формы без излишней нагрузки на нервную систему

Дополнительный контроль в спортивных залах учебных заведений осуществляет преподаватель (тренер), который направляет процесс тренировки студента, помогая избежать ошибок, возникающих при самостоятельных занятиях. Тренер способен более объективно оценивать текущее состояние начинающего спортсмена и построить программу с учётом индивидуальных особенностей.

Тренировочная программа (ТП) не является универсальной и должна разрабатываться и применяться строго в индивидуальном порядке. Тем не менее не стоит отвергать общие принципы построения программ. Проанализировав достаточный массив данных и учитывая особенности организма можно подобрать оптимальную программу на достаточный промежуток времени.

Не смотря на все очевидные положительные стороны системы тренировочных программ, существуют и отрицательные. Главным из негативных воздействий является чрезмерная ориентация на программу. Не всегда спортсмену удаётся справиться с возложенной задачей, что вполне естественно, особенно на любительском уровне, когда вся жизнь не подчинена тренировочному процессу. Режим студента является одним из таких случаев. Особенно часто режим сбивается по причине недосыпа, психологической и физической утомлённости. Многие целеустремлённые спортсмены пытаются восполнить тот самый утраченный подход или повторение на этой или же на следующей тренировке. Этим действием только усугубляя своё состояние. Складывается ощущение внутренней слабости, спортсмен закичивается на невыполненной задаче, а в случае с максимальным весом происходит состояние, которое можно описать как «страх веса». Все эти факторы формируют угнетение прогресса и вызывают подавленность. Так же это может складываться негативно и на остальных сферах жизни, в частности на учёбе, а ведь основной деятельностью студента в учебном заведении является учёба будущей специальности. Выходом из подобных ситуаций может служить своевременная корректировка программы. Увеличение отдыха и переход на более низкую нагрузку, а также разнообразие тренировочной программы. Данная мера сможет вовремя предотвратить психологическое воздействие неудач, позволит не потерять время и быстрее достигнуть намеченных результатов.

Помимо выше описанной ситуации могут возникать и обратные, когда спортсмен обгоняет свою программу. Это происходит по всё той же причине разности состояния организмов. Зачастую в начале спортивного пути, когда человек ещё не знаком в полной мере с реакцией организма на нагрузки, может происходить «взрыв». Этот период характеризуется колоссальной прибавкой результата, что объясняется свежестью и пространством для роста и развития силы. При данном явлении так же необходима своевременная корректировка программы, проводить которую необходимо с большой осторожностью. Неокрепший организм может отреагировать травмой на резкое увеличение нагрузки.

Подводя итоги можно сделать следующие выводы: программы тренировок являются хорошо зарекомендовавшим себя инструментом контроля спортивной формы и надёжным ориентиром для студентов при занятии пауэрлифтингом. ТП не является абсолютно точным путём достижения результата, всегда необходимо сопоставлять своё самочувствие и реально оценивать свои силы. Только тренер сможет правильно составить тренировочный план и вовремя скорректировать его. Наконец программа является прекрасным источником мотивации, который приносит чувство удовлетворения от проделанной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхошанский, Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
2. *Аксенов, М.О.* Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: автореф. дис. канд. пед. наук / М.О. Аксёнов. – Улан-Удэ, 2006. – 23 с.

THE ROLE OF THE TRAINING PROGRAM IN POWERLIFTING

I.I. Voytovich, O.L. Ivanova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article substantiates the necessity of drawing up training programs for powerlifting students of higher educational institutions. Based on the presented scientific literature, a General conclusion is made about the need for training programs for Amateur athletes, and their application in practice by students is also considered.

Key words: powerlifting, training program, sports.

СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

Э.И. Гимадиев, С.А. Штурбабин

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

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о депрессии и ее видах, уделяется внимание способам борьбы с депрессией при помощи занятий физической культурой не только молодежи, но и представителей старшего поколения, приведены результаты опроса студентов КНИТУ-КАИ на тему «Спорт как способ борьбы с депрессией».

Ключевые слова: студент, физические упражнения, здоровье, физическая культура, спорт, депрессия, стресс.

На сегодняшний день проблема привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом не теряет своей актуальности. Сама система физического воспитания находится довольно в парадоксальной ситуации: с одной стороны, мы понимаем важность занятий физической культурой для укрепления здоровья, но с другой – некоторые из нас ведут пассивный образ жизни. Поэтому стоит уделять достаточно большое внимание познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферам людей любого поколения для выработки мнения о привлекательности и полезности физической культуры.

Информация о пользе физической культуры на организм человека поступает к нам от родителей, воспитателей, учителей, врачей и т.д. Однако не все понимают какое воздействие занятия физическими упражнениями оказывают на психику человека. Научно доказано, что регулярная физическая активность положительно влияет на эмоции людей всех возрастов. В связи с этим нас заинтересовала тема положительной роли спорта во время переживания состояния депрессии. Каждый из нас, наверное, проходил это чувство, чувство депрессии. Возникшее чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, сниженная самооценка, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, и даже суицидальные тенденции – все это симптоматика психического расстройства, которое и называется – депрессией. Тяжёлые формы депрессии характеризуются так называемой «депрессивной триадой»: снижением настроения, заторможенностью мышления и двигательной заторможенностью [1]. В худших случаях депрессия может приводить к самоубийству. Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства – второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15-29 лет [2].

Выделяют несколько видов депрессии: 1) клиническая – классический вид депрессии, при котором у человека исчезает всяческий интерес к происходящим вокруг него событиям; 2) хроническая, которая отличается от клинической своей продолжительностью в 2 года или дольше; 3) биполярная депрессия отличается раздражительностью и резким перепадом настроения, также другие виды депрессии, ведущие за собой множество неприятных последствий, характеризующихся нарушением биохимических процессов (эндогенная), сонливостью и двигательной возбудимостью (атипичная), сезонным колебанием настроения (циркулярная) и т.д. [3]

Как же побороть депрессию? Существует немало способов, рекомендованных многими специалистами области психологии, среди которых выявлен один из эффективных – занятие физической культурой, в процессе которого мы отвлекаемся от стресса, перестаем на нем концентрироваться. Регулярное занятие спортом способствует снижению депрессии, избавлению тревожности и удрученных чувств, поднятию самооценки, улучшению сна, укрепле-

нию сердца, повышению жизненной энергии, снижению кровяного давления, укреплению мышц и костей, обретению красивого телосложения.

Важно отметить, что облегчить состояние депрессии помогают любые упражнения, к которым можно отнести: езда на велосипеде, спортивная ходьба, бег, легкие аэробные нагрузки (следует выделять 20 минут в день на пешую прогулку в быстром темпе, например), йога (помогает повысить внимательность), активный спорт (теннис, волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, сквош и др.), стретчинг, медитация и даже уборка дома.

Во время занятий физической культурой в организме вырабатываются «гормоны счастья» или иначе – нейромедиаторы. Они помогают бороться со стрессами и плохим настроением. Уже доказано, что уровень эндорфинов существенно повышается после активных занятий. Если рассмотреть подвижные виды спорта (например, футбол) или бег, то после занятий, как правило, у спортсмена увеличивается объем легких, который влияет на скорость насыщения кислородом тканей организма, а также расширяются сосуды, что позволяет мозгу получать больше кислорода, помогает увеличить общую эффективность нервной системы. Это позволяет мыслить более ясно и проще доставать информацию из глубин подсознания.

В процессе изучения данной темы был проведен опрос 200 студентов (1-4 курсы) КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева на тему «Спорт как способ борьбы с депрессией?». В результате опроса выявлены следующие данные: 82 % опрошенных подтвердили, что активные занятия спортом «спасают» от депрессии, 68 % респондентов предпочитают групповые занятия, потому что общение с людьми помогает отвлечься от проблем, и только 14% предпочитают индивидуальные занятия. 18 % «борются» с депрессией просмотром хороших кинофильмов и чтением книг.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является основной культурой человечества, которая способствует гармоничному развитию подрастающего поколения с осознанным пониманием, что занятия спортом являются профилактикой не только физических заболеваний, но и психических. Спорт – не только физическое здоровье, но и психологическое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Депрессия [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Депрессия> (дата обращения 04.10.2020)
2. Депрессия Информационный бюллетень // [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/> (дата обращения: 10.10.2020).
3. Разновидности депрессий [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://psyhoterapy.info/depressii/vidy-depressii.html> (дата обращения 7.10.2020)

SPORTS AS A WAY TO FIGHT DEPRESSION

E.I. Gimadiev, S.A. Shturbabin

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

Abstract: this article examines the essence of depression and its types, pays attention to ways to combat depression through physical education not only for young people, but also for representatives of the older generation, a survey of KNRTU-KAI students is conducted on the topic «Sport as a way to fight depression»

Key words: student, exercise, health, physical education, sports, depression, stress.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗАХ

Я.А. Ибатов, О.Л. Иванова

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

Аннотация. В данной работе проводится анализ пауэрлифтинга как специализации физического воспитания в ВУЗах. Приводится влияние занятий пауэрлифтингом на состояние организма учащихся. Показаны возможные перспективы и преграды для его развития.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, студенты, здоровье.

В современном мире стоит обращать особое внимание на роль физического воспитания и спорта в жизни молодого поколения. Так необходимый базовый уровень физической подготовки просто необходим каждому человеку для повседневной, нормальной деятельности. Озабоченность физическим состоянием молодежи на сегодняшний день вызвана тем, что у 10 % учащихся наблюдается недостаточный вес и у 5 % – избыточный, силовые показатели не соответствуют возрасту, а сила как качество отсутствует. Следствием этого становятся: повышенная утомляемость, низкая выносливость, невозможность справляться с нагрузками, пониженная самооценка и слабый иммунитет. Таким образом, существует потребность в корректировке телосложения, развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата у молодых людей, а хорошее состояние последних также способствует корректной и эффективной работе сердечно-сосудистой системы. Данный спрос в полной мере способны удовлетворить силовые виды спорта. Задача прививания интереса к здоровому образу жизни, физическим занятиям и спорту, а также поддержания необходимого уровня физической подготовки молодежи возложена на учебные заведения. В рамках исполнения данной задачи, и с целью удовлетворения потребности в физической активности студентов, в вузах, помимо общей физической подготовки (ОФП), существуют также различные специализации, в число которых входит атлетическая гимнастика. Для наиболее мотивированных, физически подготовленных студентов, желающих поднять спортивное мастерство, получить норматив или спортивное звание, вузы могут предоставить участие в группе спортивного совершенствования – пауэрлифтинге [1, 2].

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, основная задача которого заключается в преодолении отягощения с максимальным весом. Одной из его соревновательных дисциплин выступает классическое троеборье (наиболее доступное и популярное), в состав которого входят три основных движения: приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Сила ценилась во все времена. Важная особенность пауэрлифтинга состоит в том, что это индивидуальный вид спорта, и, следовательно, основная борьба в нем происходит с самим собой. Результат спортсмена во многом зависит от его личности, а успехи позволяют добиться дисциплинированности и такие морально-волевые качества, как упорство, трудолюбие, умение ставить цели и ответственность, в том числе перед страхующим партнером. Пауэрлифтинг на данный момент развивается и набирает растущую популярность, особенно среди молодого поколения, в связи с открытием специали-

зированных залов и секций, увеличением числа и разнообразия силовых упражнений, появлением квалифицированных тренеров, а также популяризацией данного вида спорта в социальной среде и сети интернет. Стоит отметить, что пауэрлифтинг – это доступный вид спорта, так как упражнения достаточно просты и быстро усваиваемы, и рост результатов достигается достаточно быстро. Следовательно, на данный момент есть растущий спрос на эту секцию, который можно использовать для расширения и развития этой специализации в вузах [1].

Как и в любом виде спорта, у пауэрлифтинга есть свои преимущества и недостатки.

Особенности пауэрлифтинга:

1. Благодаря занятиям данной специализации студенты способны поддерживать достаточно высокий уровень физического состояния и иммунитета своего организма [3];
2. Упражнения силового троеборья воздействуют на основные группы тела человека и, таким образом, способствуют коррективке телосложения и развитию силовых характеристик [3];
3. Правильно организованная тренировка улучшает состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем [3, 4];
4. Силовые занятия дают возможность всем желающим студентам поднять уровень спортивного мастерства [3];
5. Развитие у студентов морально-волевых качеств, индивидуальной ответственности и уверенности в себе [1].
6. Повышенный риск получения травмы, так как упражнения выполняются с отягощением [1, 4];
7. Ограниченное количество студентов на тренера, так как для каждого учащегося необходимо запланировать уникальную программу тренировок и индивидуально уделять учащимся значительное количество времени [1];
8. Обустройство и содержание тренажерного зала, особенно при повышении количества учащихся, посещающих специализацию.

Стоит отметить, что риск получения травмы значительно снижается при тщательном соблюдении правил техники безопасности и поведения в зале, при внимательном наблюдении тренера и следовании его советам, при соблюдении правильной техники упражнений, при выполнении разминки и при наличии страховки партнерами [1].

Исходя из вышесказанного, для пауэрлифтинга в ближайшем будущем будут наблюдаться следующие тенденции: рост числа посетителей данной секции, рост интереса и мотивации молодежи корректировать свое телосложение, улучшать свои силовые и морально-волевые качества. Эти условия являются благоприятной средой для расширения и развития программ пауэрлифтинга в вузах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Варушин, А.В.* Классический пауэрлифтинг в морском вузе: учебное пособие / А.В. Варушин, Н.А. Попович, И.А. Кулакова. – СПб.: Научно-технологические технологии, 2018. – 49 с.
2. *Горбунов, А.В.* Пауэрлифтинг в системе физического воспитания студентов / А.В. Горбунов // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2020. – Т. 9. – № 11. – С. 38 – 41.
3. *Коткова Л.Ю.* Занятия пауэрлифтингом (силовым троеборьем) как форма организации физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью / Л.Ю. Коткова, Е.Г. Микрюков // Тез. докл. конф. «Современные проблемы и перспективы развития системы подго-

товки спортивного резерва в преддверии XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро», 21-27 ноября 2015 г., Казань / Поволжская ГАФСКиТ. – К., 2015. – 542 с.

4. *Корягина, Ю.В.* Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина. – Омск: СибГУФК, 2003. – 55 с.

PERSPECTIVES FOR THE DEVELOPMENT OF POWERLIFTING IN UNIVERSITIES

Y.A. Ibatov, O.L. Ivanova

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. In this paper powerlifting was analyzed as a specialization of physical education in universities. The influence of powerlifting classes on the state of the students' body is given. Possible prospects and obstacles for its development are shown.

Key words: powerlifting, students, health.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Е.Н. Иванов¹, Т.Н. Петрова¹, Н.Н. Пьянзина²

(¹Чебоксарский институт (филиал) Московского политехнического университета; ²Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия)

Аннотация. В процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу у студентов формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Задачи спортивной подготовки решаются на основных учебных и тренировочных занятиях. Типичная схема отдельного занятия включает подготовительную, основную и заключительную части.

Вся система спортивной подготовки студентов-волейболистов в условиях вуза направлена на овладение ими основных технических приемов, тактических действий, физических способностей и интеграция этих сторон подготовки в игровую и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: вуз, студенты, волейбол, спортивная подготовка.

Введение. В процессе учебно-тренировочных занятий по волейболу у студентов формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания и спорта, в т.ч. и волейбола [0].

Однако спортивная подготовка предполагает не только физическое совершенствование, но и техническую, тактическую, соревновательную подготовку. Таким образом, мы целью своего исследования определили выявление цели и содержания спортивной подготовки студентов вуза, занимающихся волейболом.

Методика исследования. Исследование проводилось на основе теоретического анализа литературных и Интернет-источников.

Результаты исследования. Задачи спортивной подготовки решаются на основных – учебных, и дополнительных – учебно-тренировочных занятиях.

Занятия организовываются согласно учебному расписанию и графику работы секционных занятий в вузе. Проводятся они по типичной схеме, включающей подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия посвящается разминке – подготовке занимающегося к выполнению основной двигательной задачи. Используются физические упражнения для отдельных групп мышц и для развития отдельных физических качеств, специальные упражнения волейболистов [0].

В основной части используются упражнения с мячами и имитационные упражнения без мячей. Они группируются на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные (или соревновательные) и вспомогательные (или тренировочные). Соревновательные упражнения чаще всего «отрабатываются» собственно на соревнованиях.

Тренировочные упражнения направлены на повышение общей физической подготовленности и развитие специальных физических качеств у занимающихся, совершенствование технических приемов игры и тактических действий. Т.е. все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. Например, специальные физические упражнения делятся на подготовительные (направлены на развитие специальных физических качеств игроков) и подводящие (направлены на овладение технических приемов). Подводящие упражнения с мячами выполняются в различных комбинациях: передачи + перемещения, подачи + приемы+ передачи, приемы + нападающие удары и т.д. Имитационные упражнения без мячей часто используются для выработки каких-либо комбинаций в тактических действиях и т.д. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. На занятиях активно используются также учебно-тренировочные игры [0].

Занятия заканчивают упражнениями на восстановление частоты дыхания, на расслабление, на растягивание, на гибкость.

В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Их эффективность во многом зависит от применяемых методических приемов и методов. При их выборе преподаватель руководствуется целями и задачами занятия, уровнем и этапом подготовки студентов, а также материально-техническими условиями занятий, которые предоставляет вуз.

Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической [0]. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т.д.

Выводы. Таким образом, вся система спортивной подготовки студентов-волейболистов в условиях вуза направлена на овладение ими основных технических приемов, тактических действий, физических способностей и интеграция этих сторон подготовки в игровую и соревновательную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Петрова, Т.Н.* Сравнительный анализ уровня физической подготовленности волейболистов сборной команды ЧГПУ до и после эксперимента / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, А.Х. Ермолаев // Педагогическое образование: традиции и инновации: сборник научных статей. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 167 – 171.

2. *Петрова, Т.Н.* Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т.Н. Петрова, Э.Н. Иванова, И.В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=22254> (дата обращения: 03.10.2020).

3. The Ways to Improve the Technical and Physical Training of 17-18-Year-Old Volleyball Players by Means of Weight Training Exercises / A.V. Novikov [et al.] // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2018. – Vol. 10(10). – P. 2551 – 2554.

SPORTS TRAINING OF VOLLEYBALL STUDENTS AT THE UNIVERSITY

E.N. Ivanov¹, T.N. Petrova¹, N.N. Pyanzina²

(¹Cheboksary Institute (branch) Moscow Polytechnic University, Cheboksary, Russia; ²The Ulianov Chuvash State University, Cheboksary, Russia)

Abstract. In the course of educational and training sessions in volleyball, students develop motor skills and abilities, and at the same time develop physical (motor) qualities. The tasks of sports training are solved at the main trainings and trainings. A typical scheme of one lesson includes preparatory, main and final parts. The entire system of sports training of volleyball students at the University is aimed at mastering their basic techniques, tactical actions, physical skills and integrating these aspects of training into playing and competitive activities.

Keyword: college, students, volleyball, sports training.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

А.А. Кадиров, Р.Р. Низамиев, Е.Б. Титова

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

Аннотация: в данной статье рассматриваются как физическая культура и спорт влияют на здоровье студентов и на их социализацию. Проводится социологический опрос студентов КНИТУ-КАИ.

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

Физическая культура – это вид общей культуры, одно из направлений общественной деятельности, которая направлена на улучшение здоровья, физическое совершенствование личности, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1].

Нужно отметить, что физическая культура направлена не только на работу с внешностью человека, с воздействием на его телесность, но и на «работу с его душой», с его внутренним миром, следовательно, на его социализацию [2].

В настоящее время проблема социализации молодого поколения и состояния их здоровья является весьма актуальной. Это можно объяснить тем, что будущее нашего государства в большей степени зависит от молодежи. Поэтому молодое поколение должно быть сильной, здоровой, готовой защищать Отечество. Кроме того, здоровое и развитое поколение способно дать здоровое потомство.

Безусловно, большая часть нынешнего молодого поколения – это студенты. Именно студенческие годы являются для молодого человека важнейшим этапом социализации, выбором своего жизненного ориентира и своего места в обществе, и человек становится дееспособным участником социального взаимодействия. И именно в этом возрасте наблюдается укрепление здоровья и формирование физического потенциала, которое необходимо для дальнейшей жизни. После этого человек переходит во взрослую жизнь, в новую стадию социализации.

Учебные занятия по физической культуре и спорту являются обязательными для всех специальностей и направлений вуза, подготавливают студентов к дальнейшей жизни и служат средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности. Тренируют тело, делают здоровье учащихся крепче, улучшают физические качества и умения, создают хорошие условия для здоровой, активной и долгой жизни [3]. В добавок ко всему этому, воспитывают у человека такие ценные черты характера, как решительность, нравственность, дисциплинированность и трудолюбие, а также развивают интеллект. Также важно отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость [4].

Кроме своей основной функции – оздоровительной и спортивной – физическая культура также играет очень важную роль в социализации студента. Известно, что социализация – это процесс включения личности в социальную жизнь, усвоение опыта общественной жизни, образов поведения, социальных норм и ролей, вхождения в социальную среду и группы [2].

Значение спорта в социализации будущего специалиста скрывается в том, что она оказывает сильное всестороннее воздействие на существенные качества студента, тем самым развивает его физически и духовно [2].

Для подтверждения вышесказанного, нами был проведен социологический опрос у студентов КНИТУ-КАИ им. А. Н. Туполева, которые занимаются физической культурой и спортом. В опросе участвовали 200 обучающихся, и были получены следующие результаты: 90 % студентов подтвердили, что с помощью физической культуры поддерживают свое здоровье, 10 % пассивно относятся к занятиям физкультурой. 84 % респондентов считают, что благодаря спорту они стали уверенными в себе и что именно физическая культура сделала их дисциплинированными, 16 % не задумывались над этим. 80 % респондентов отметили, что благодаря занятиям по физической культуре и спортивным соревнованиям нашли много новых друзей; 65 % стали более общительными и смелыми. Так же важно отметить, что спорт помогает бороться с вредными привычками.

Таким образом, изучая данную проблему, мы убедились в том, что социализация человека очень сильно осуществляется посредством спорта и физической культуры. Чем сильнее личность вовлечена в спорт, тем интенсивнее идет процесс его социализации. Занятия физической культурой не просто улучшают физические навыки и способности человека, но и воспитывают моральные качества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коломникова, Т.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Т. Коломникова, А. Воронин, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 206 – 207.
2. *Соловьев, В.Н.* Роль физической культуры вуза в социализации будущего специалиста / В.Н. Соловьев // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5.
3. *Воложанин, С.Е.* Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи / С.Е. Воложанин // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 3. – С. 6. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-6.
4. *Апциаури, Л.* Система современного спорта как фактор социализации личности / Л. Апциаури, К. Харитонашвили // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 6. – С. 164 – 166.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A WAY OF SOCIALIZATION AND STRENGTHENING OF STUDENTS' HEALTH

A.A. Kadirov, R.R. Nizamiev, E.B. Titova

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

Abstract: this article examines how physical culture and sports affect the health of students and their socialization. A sociological survey of KNRTU-KAI students is being conducted.

Key words: physical culture, sports, socialization, students, health.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

А.Ю. Маликов

(Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. В данной статье предложено решение ряда проблем развития массового и студенческого спорта в вузах на примере баскетбола с помощью дистанционного обучения.

Ключевые слова: массовый спорт, студенческий спорт, баскетбол, электронный образовательный ресурс, дистанционное обучение.

Массовый спорт – физическое воспитание и развитие граждан посредством проведения занятий спортом в группе людей [3]. Студенческий спорт – это составная часть массового спорта, ориентированная на организацию и формирование базовой физической культуры в высших учебных заведениях. Сегодня существует ряд объективных проблем, которые не позволяют в настоящий момент студенческому массовому спорту стать важной частью формирования здорового образа жизни студентов:

1. Низкая заинтересованность и ответственность большинства всероссийских спортивных федераций по развитию студенческого спорта;
2. Низкий уровень обеспеченности инвентарем и оборудованием для занятий по физической культуре;
3. Недостаточно высокий уровень финансирования занятий по интересам, спортивных секций и кружков;
4. Студенческие сборные команды не имеют правового статуса, это создает некоторые трудности для ВУЗов при командировании студентов для участия в Российских и международных студенческих спортивных соревнованиях;
5. Отсутствие интерактивных занятий по актуализации здорового образа жизни.

Изучая проблемы развития студенческого спорта на примере баскетбола, мы провели анкетирование студентов первого курса. Было опрошено 566 студентов: 257 девушек и 309 юношей.

Анкетирование позволило выявить следующие тенденции в нашем университете. Баскетбол входит в число наиболее популярных видов спортивных игр среди студентов. Однако до поступления в вуз баскетболом во внеучебное время занимались всего 7 % девушек и 16 % юношей. При этом спортивные разряды по баскетболу есть всего у двух девушек. Все эти первокурсники хотят и дальше продолжать занятия любимым видом спорта. Кроме этого, в занятия баскетболом во внеучебное время хотят включиться ещё по 4 % девушек и юношей. В результате, уровень базовой подготовленности в баскетболе очень разный даже у первокурсников, что требует поиска определенных решений для сохранения интереса начинающих заниматься баскетболом и выведения занимающихся на определенный уровень владения элементами игры средний по группе.

Для этого был создан электронный образовательный ресурс в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для начального обучения баскетболу. Объём курса 16 часов. В курсе представлены теоретические темы: истории баскетбола, правила игры

в баскетбол, каждая тема при этом завершается промежуточным тестированием, и практический материал по базовым элементам: ловля мяча, передачи мяча, остановки, ведение мяча, повороты, броски мяча, техника защиты. Кроме описания, изучение всех элементов сопровождается видео-контентом, который позволяет использовать метод показа для обучающихся неограниченное количество раз, что невозможно при традиционных занятиях.

Также для привлечения внимания к спорту и непосредственно к баскетболу созданы группы в социальных сетях, выпуск авторского видео-контента преподавателем, силами студентов направления подготовки «Журналистика» под руководством преподавателя ведётся работа медицентра баскетбола, освещающего учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях. Всё это позволяет не только сохранить, но и увеличить число занимающихся по сравнению с данными по первому курсу. Особенно важным в период обучения в вузе является создание мотивации к спортивному долголетию, к продолжению занятий избранным видом спорта и после окончания высшего учебного заведения [1].

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, для увеличения числа студентов, вовлеченных в массовый и студенческий спорт, необходимо использовать современные дистанционные средства обучения элементам спортивных игр, создавать авторский видео-контент и информационные каналы в социальных сетях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончаров, Ю.Н. Вопросы перехода из студенческого спорта в ветеранский спорт в баскетболе / Ю.Н. Гончаров // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании (31 января – 1 февраля 2019 года). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2019. – С. 301– 303.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
3. Ложкина, О.П. Проблемы студенческого спорта / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2018. – №22(208). – С. 472 – 474.
4. Физическая культура студента. учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

USE OF ELECTRONIC EDUCATIONAL RESOURCES FOR THE DEVELOPMENT OF MASS AND STUDENT SPORTS

A. Yu. Malikov

(Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. This article offers a solution to a number of problems in the development of mass and student sports in higher education institutions on the example of basketball using distance learning.

Key words: mass sports, student sports, basketball, electronic educational resource, distance learning.

ВИДЫ И РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ

В.Н. Мальцев

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В данной публикации перечислены виды, принципы и решаемые задачи при проведении массовых физкультурных мероприятий.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, массовость, результат.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия в условиях высшего учебного заведения занимают важное место. Во-первых, они являются методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулируют интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Во-вторых, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

В зависимости от направления массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и на спортивные соревнования.[1]

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня физкультурных знаний. Они проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Их задача – сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся. К этому виду относятся соревнования по программе комплекса ГТО, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, эстафеты, состязания на «дорожке здоровья» и т.д.

Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. К участию в них допускаются занимающиеся в спортивных секциях, а также в других группах при условии овладения ими техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия решают целый комплекс задач: осуществляют пропаганду физической культуры и спорта:

- способствуют выявлению желающих заниматься различными видами спорта и физических упражнений;
- дают возможность занимающимся определить свой уровень физической подготовленности и выполнить нормы комплекса ГТО и разрядной классификации;
- представляют возможность выявить сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза;
- помогают подведению итогов работы коллективов физической культуры факультетов и вуза за семестр и учебный год;
- способствуют патриотическому воспитанию, особенно в процессе проведения мероприятий, посвященным памятным датам, а также мемориальных соревнований [3].

Эти задачи можно эффективно решить только при условии выполнения следующих принципов проведения массовых мероприятий:

- соответствие организации мероприятия его задачам;
- доступность участия в мероприятии по времени и месту проведения, с учетом режима учебы и работы занимающихся;
- посильность и соответствие соревновательных упражнений уровню подготовленности, полу и возрасту занимающихся;
- безопасность участников, судей и зрителей;
- наглядность и воспитывающий характер мероприятия, заключающиеся в четкости и красочности его проведения, ритуала открытия и закрытия, в объективности определения результатов участников, в своевременном подведении итогов и награждении победителей.

Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору соревновательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений. Возможности участников с различной подготовленностью уравниваются путем применения гандикапов, фор, уравнивательных коэффициентов, поощрительных очков, баллов и упрощенных правил проведения [2].

В целом массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Масалова О.Ю.* Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова под ред. М.Я. Виленского. – М.: Изд-во «Кнорус», 2012. – 164 с.
2. *Масляков, В.А.* Массовая физическая культура в вузе / В.А. Масляков, В.С. Матяжова. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1991. – 127 – 129 с.
3. *Коробков, А.В.* Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1983. – 56 – 57 с.

TYPES AND TASKS TO BE SOLVED DURING MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS AT THE UNIVERSITY

V.N. Maltsev

(Vladimir State University, Vladimir, Russia)

Abstract. The article considers the kinds, principles and solved problems during mass physical education events.

Key words: competitive activity, mass, result.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Н.А. Попованова, В.С. Зоммер, И.Е. Митряшкин

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

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивный туризм как средство формирования здорового стиля жизни на примере Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (далее КГПУ им. В.П. Астафьева).

Ключевые слова: обучающиеся, спортивный туризм, здоровье, образ жизни, вуз, внеучебная деятельность, физическая подготовка.

В настоящее время спортивный туризм является одной из важнейших сфер российской экономики, а вопросы развития туристической деятельности решаются на государственном уровне. Это современное спортивное направление оказывает положительное воздействие на физическое, экологическое и духовное воспитание молодёжи. Главная задача спортивного туризма состоит в организации соревнований на маршрутах и последующем преодолении различных по трудности препятствий в природной среде или на искусственном рельефе.

С точки зрения С.Н. Казначеевой, Е.А. Челноковой, Н.Ф. Агаева, спортивный туризм стремительно популяризуется среди молодёжи как один из современных видов активного отдыха, но, несмотря на его распространение, наблюдается недостаточная информированность студентов о данном спортивном направлении [1]. Мы предполагаем, что спортивный туризм действительно менее известен, чем, например, волейбол, футбол, баскетбол или настольный теннис. Но популяризация данного вида спорта в рамках вуза составляет важную часть процесса воспитательной работы, поскольку он обладает многими преимуществами по сравнению с другими спортивными дисциплинами: контакт с живой природой, обучение навыкам выживания в экстремальных условиях, длительное личностное взаимодействие с другими студентами во время учебно-тренировочных сборов [2].

Спортивный туризм является важным средством формирования здорового стиля жизни студенческой молодёжи на примере КГПУ им. В.П. Астафьева. В университете ежегодно проводится фестиваль туризма и бардовской песни, идея создания которого принадлежит доктору биологических наук, профессору кафедры биологии и экологии А.А. Баранову. В апреле 2001 г. преподаватели факультета естествознания провели соревнования по технике пешеходного туризма (далее ТПТ) между командами обучающихся разных курсов. Фестиваль, подготовленный факультетом естествознания, имел огромный успех, и со временем было принято решение организовать «Фестиваль туризма и бардовской песни» с участием команд всех факультетов университета. В данном спортивном мероприятии принимали участие также другие образовательные организации: в 2002 и 2006 гг. – команда школы № 24, а в 2010 г. – сборная команда Красноярского государственного медицинского университета. Главным судьей соревнований с момента первой организации Фестиваля является старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья А.Л. Кузнецов [3].

Анализ результатов соревнований по ТПТ с 2010 г. показал, что на протяжении восьми лет первое место занимала команда факультета биологии, географии и химии (2011, 2012,

2014-2019 гг.), в 2010 г. победила команда математического факультета, а в 2013 г. – команда исторического факультета. Традиционно фестиваль проводится в спортивном лагере Куртак на берегу Красноярского водохранилища. В программу соревнований по ТПТ входят следующие этапы: вязка узлов, расшифровка топографических знаков, определение азимута, навесная и параллельная переправы, а также горная фаза, состоящая из подъема по склону, траверса и спуска по склону. Важным этапом является оказание первой медицинской помощи, изготовление носилок и транспортировка «пострадавшего участника». Прохождение этапов осуществляется в природной среде и требует от участников команды специальных умений и навыков, применяемых только в экстремальных условиях. Все участники фестиваля должны иметь хорошую физическую и техническую подготовку, обладать опытом взаимопомощи и уметь оперативно передавать основополагающие знания спортивного туризма всем членам команды. С нашей точки зрения, регулярное проведение фестиваля стимулирует интерес студентов к активной физкультурно-спортивной деятельности, формирует элементарные навыки техники безопасности и выживания в экстремальных условиях.

Таким образом, популяризация и развитие спортивного туризма среди обучающихся КГПУ им. В.П. Астафьева имеет огромное воспитательное значение, является востребованным видом спорта в университете и способствует формированию здорового стиля жизни студенческой молодёжи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Казначеева, С.Н.* Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации / С.Н. Казначеева, Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев // Интернет журнал «Науковедение». – Т. 8. – № 1 (2016).

2. *Попованова, Н.А.* Особенности занятий по скалолазанию в вузе (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) / Н.А. Попованова, В.С. Зоммер, И.С. Трушкова // The Newman In Foreign Policy № 46 (90), 2019 г. – С. 26 – 27.

3. Страница Фестиваля туризма и бардовской песни КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс] URL: <http://www.kspu.ru/page-13200.html>

SPORTS TOURISM AS A MEAN OF SHAPING HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUNG STUDENT POPULATION

N.A. Popovanova, V.S. Zommer, I.E. Mitryashkin

(KSPU named after V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia)

Abstract. In the given article sports tourism as a mean of shaping healthy lifestyle on the example of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.Astafyev (KSPU named after V.P.Astafyev) is considered.

Key words: students, sports tourism, health, lifestyle, higher education institution, extra-curricular activities, physical fitness

ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФЛОРБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Ю.В. Мурзин, А.А. Фоменко

*(Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,
Омск, Россия)*

Аннотация. В статье описана структура интегральной подготовки флорболистов, важное место в которой занимает технико-тактическая подготовка на основе применения современных моделей игры, интенсивности матча. Координационная подготовка выполняет функцию синхронизации психологической, функциональной и физической подготовки.

Ключевые слова: флорбол, интегральная подготовка, обводка, тактика, техника, координация, голкипер.

Особенности интегральной подготовки напрямую зависят от элементов соревновательной деятельности и современных тенденций ведения игры. На основе изменений правил соревнований должна видоизменяться и вся модель интегральной подготовки флорболистов. С учетом того, что флорбол – игра с командным построением тактики, комбинированным зональным действием на параметры активности и результативности соперника, богатым тактическим и техническим арсеналом, то даже минимальные обновления в структуре игры диктуют калибровку элементов интегральной подготовки [2], на изучение которых и направлено представленное исследование.

Целью исследования явилась характеристика интегральной подготовки флорболистов на основе современных тенденций игры. Технический компонент интегральной подготовки в флорболе строится на объективной фиксации технических приемов, реализованных на турнирах. Важным элементом является обводка, характеризующаяся как комплексное действие атакующей и оборонительной направленности. Разнообразие этого приема определяет уровень спортивного мастерства флорболиста и зачастую решает исход, как отдельного противоборства, так и матча в целом. В современном флорболе выделяют четыре вида обводки: проброс мяча на крюке, обегание противника с ведением мяча, силовая обводка и обманные финты. Успешная обводка характеризуется освобождением от опеки, сменой направления движения с выполнением передачи и броска, реагированием на ложное движение соперником, отбором мяча. Соответственно, неэффективная обводка выражается потерей контроля над мячом, некачественной передачей или ложным движением, надежными действиями противника. Нейтральными являются обводки, реализация которых не стала успешной, но контроль над мячом был сохранен.

Обманные действия также классифицируются на виды: финты клюшкой или корпусом, комбинированные и «эйр-трикс». На современном этапе чаще используют финты клюшкой и пробросы мяча, реже силовую обводку и «эйр-трикс» (воздушные финты). Именно обводкам и обманным финтам уделяется значительное внимание в ходе воплощения технико-тактической подготовки, где немаловажным является совершенствование разносторонней реализации технических приемов. Еще одним результирующим компонентом технической подготовки на современном этапе представляется пробитие штрафных бросков, где нужно созда-

вать новые способы реализации буллитов ввиду повышения спортивной конкуренции. При этом ключевой становится скоростно-силовая готовность флорболиста в ходе выполнения буллита из-за смены правил соревнований: с июля 2018 года флорболист, проводящий штрафной бросок, может касаться мяча без ограничений в количестве и двигаться по направлению к воротам не строго вперед. Этот факт подчеркивает преимущество атакующего игрока над вратарем, что также необходимо учитывать в интегральной подготовке.

Техническая подготовка строится с учетом амплуа флорболистов. При этом активность бросков также определяется позицией игроков на площадке, согласно которой нападающие реализуют 50-60 % атак на ворота соперника, центральные нападающие около 25-30 %, защитники 15-20 % бросков [1]. Из результирующих действий наибольшей частотой выполнения отмечаются – прямой бросок 75-85 %, обводка вратаря 5-10 % и добивание мяча 10-15 %. На командное взаимодействие с применением передачи мяча должно отводиться достаточное количество времени, так как именно после паса забивается около 85 % голов; точность паса определяет качество траектории полета мяча, что отражается в высоких значениях голевых атак в одно касание – 65 %. Важным элементом рассматривается игра в неравных составах наряду с реализацией стандартных положений, результативность которых составляет более 10%. И еще одним значительным аспектом атакующих приемов на современном этапе является доминирующее завершение атаки ударом – 75 %.

Модернизация тренировочного процесса должна включать время голов (тайминг забитых мячей), где высокими значениями обладают завершающие минуты второго и третьего периода, что косвенно указывает на снижение, как функционального состояния, так и концентрации внимания флорболистов на фоне интенсивного ведения матча. Техническое преимущество в счете после второго периода в большинстве случаев сохраняется благодаря тактической перестройке игры в сторону реализации оборонительных моделей. Голевая активность в конце третьего периода объясняется заменой вратаря на игрока атакующего плана с целью создания численного преимущества, уравнивания счета поединка.

В ходе подготовки голкиперов следует диагностировать следующие параметры игры, которые вызывают наибольшие затруднения: перемещения в воротах, игра при выходе 1х1, перехват мяча, интерпретация действий игроков соперника, взаимодействие с полевыми игроками. Иерархия трудностей игры вратарей основана на факторах ограниченного обзора, интенсивной атаки со стороны противника, наличия ложных движений, розыгрыша спорного мяча, перемещения с мячом. Эти особенности должны учитываться индивидуально каждым вратарем с учетом морфофункциональных и психофизиологических характеристик, соревновательного опыта и уровня защиты команды. Важным приемом, способствующим повышению атакующего потенциала команды, и стимулирующим прессинг соперника, представляется перехват мяча вратарем при ведении или отставании в счете, однако данное действие является рискованным, если голкипер слабо владеет клюшкой и центром тяжести.

Координационная подготовка флорболистов воспроизводится для развития и совершенствования ритмических двигательных действий, а также сохранения равновесия в ситуационных моделях матча, что способно повысить технику владения клюшкой и мячом, иные баллистические характеристики игроков и параметры дифференцировки мышечных усилий. При воплощении координационной подготовки увеличиваются значения тактики мышления, когнитивных и интеллектуальных показателей, межполушарного взаимодействия наряду с синхронизацией работы мышечных групп и систем организма.

Компонент физической подготовки флорболистов реализуется с учетом игрового амплуа. Нападающий для достижения высокой результативности в матче должен обладать повышенными характеристиками скоростно-силовой выносливости (с акцентом на взрывную ско-

рость) с целью ухода от опеки со стороны защитников. Центральный нападающий обладает функциональной готовностью к ведению высокоинтенсивного поединка с регулярной сменной атакующей и оборонительной функциями, а также значительными показателями тактического превосходства над соперником и часто высокими физическими кондициями. Защитник отличается максимальной ловкостью и точностью в движениях при сопровождении действий соперника, усиленными значениями взаимодействия с вратарем. Соответственно, подготовка голкипера строится в зависимости от его психологического статуса и умения координировать все перемещения партнеров по команде на площадке. В связи с этим, компонент физической подготовки в структуре интегральной базируется на положениях воспроизведения моделей соревновательной деятельности всей команды или иными словами на основе параметров командообразования и синергии всех звеньев и линий спортивного коллектива. При этом «общий тонус» команды надо формировать по принципу высокой функциональной готовности лидера или группы лидеров, а также достаточного физического потенциала базовых игроков, сдерживающих активность соперника.

Таким образом, на современном этапе интегральная подготовка должна строиться на основе технико-тактической подготовки с учетом современных тенденций ведения матча и интенсивности противоборства. Координационная подготовка становится вторым центром интегральной подготовки, включает элементы специальной физической, атлетической, функциональной, а также психологической подготовки. Реализация единого тренировочного процесса дифференцируется по критерию игрового амплуа с объединением функций и ролей в команде согласно тактическим схемам и синергетическим аспектам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Быков, А.В.* Особенности результативных атакующих действий национальных сборных команд мира во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 58 – 62.
2. *Сиренко, Ю.И.* Совершенствование координационных способностей юных флорболистов 9-10-летнего возраста в подготовительном периоде / Ю.И. Сиренко, А.С. Гречко, М.И. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 403 – 406.

ASSESSMENT OF INTEGRAL TRAINING OF FLORBALL PLAYERS AT THE PRESENT STAGE

Yu. V. Murzin, A. A. Fomenko

(Omsk F.M. Dostoevsky State University, Omsk, Russia)

Abstract. The article describes the structure of the integral training of floorball players, an important place in which is played by technical and tactical training based on the use of modern game models and match intensity. Coordination training performs the function of synchronizing psychological, functional and physical training.

Key words: floorball, integral training, stroke, tactics, technique, coordination, goalkeeper.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИННОВАЦИОННЫХ СПЕКТРАХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.В. Носик, Д.Ю. Кладова

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

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос необходимости инновационной поддержки учебно-тренировочного процесса спортивных отделений вузов, в период подготовки студенческих команд к участию в соревнованиях, а также авторами определен приоритетный ряд необходимых мер педагогического контроля и поддержки положительно влияющих на показатели спортивных достижений студенческих команд.

Ключевые слова: спортивные достижения, спортивная тренировка, нестандартный подход.

Инновация – это новшество, которое повышает эффективность процессов. Используемые инновации многообразны. В спортивной науке существуют различные категории, в которых регулярно появляется что-то новое. Спорт становится самостоятельной научной дисциплиной. Профессионалы и ученые вносят свой активный вклад и ведут исследования непосредственно в самой области спорта и его достижений, а также в смежных научных отраслях. Повсеместное использование последних достижений науки, основанных на проведении анализа действий спортсмена в период тренировочного процесса, изобретения в различных смежных областях науки оказывают влияние на изменение уровня развития современного процесса проведения спортивно оздоровительной тренировки. Объединение усилий и знаний ученых, профессиональных тренеров, а также ряда специалистов в области науки и спорта, в значительной степени способствует повышению эффективности оздоровительно-тренировочного процесса. Безусловной задачей для решения ряда вопросов в сфере оздоровительных и спортивных технологий на международном уровне, выступает создание моделей, которые позволят соединить имеющийся накопленный опыт в одно целое.

Инновационные технологии применяются не только в профессиональном спорте, но и в вузах. Значимость изучения освещаемой в статье проблемы обусловлена тем признанным фактом, что подготовленность именно в области физического развития и здоровье молодежи ухудшается в связи с современным состоянием экологии, несбалансированным питанием и нарушением функций организма из-за недостаточной двигательной активности. Медицинские обследования каждый год показывают отставание в физической активности многих подростков. Именно поэтому необходимо формировать интерес к здоровому образу жизни подрастающего поколения.

Чтобы достичь высших достижений в спорте, необходимо заняться разработкой научных основ подготовки. Актуальность также обусловлена несколькими факторами:

- отсутствие применения последних информационных технологий и создания системы тренировочного процесса;
- составление программ спортивной тренировки без учета индивидуальных особенностей здоровья человека;

– недостаточный контроль за состоянием спортсменов, что приводит к отсутствию новых результатов;

– недостаток выбора физической активности, что способствует потере интереса к спорту.

Вышеуказанные факторы могут быть улучшены в результате применения инновационных технологий, поскольку важно адаптировать новейшие средства спортивной тренировки к процессу физического воспитания.

Необходимо создать стратегию, которая поможет достичь успехов и побить рекорды благодаря новейшим подходам к спортивной подготовке.

Опросы и исследования данного вопроса показали, что на первом месте по важности и глобальности развития выступает формирование совершенно новой теории и абсолютно меняющийся подход при выборе и разработке средств, методологий, спортивных и физкультурных технологий. В случае совершенствования командных видов спорта и индивидуальных состязаний, приоритетна задача смещения вектора организации тренировочного пространства в сторону разработки и разучивания всевозможных тактических приемов соревновательной борьбы. Новые технологии в физической культуре делают ее более эффективной, нежели традиционные занятия. Такой вывод можно сделать благодаря более высокой активности учащихся, что приводит к высокому уровню дисциплины на занятиях и росту физической подготовленности. Таким образом, применяя нестандартные подходы при проведении учебно-тренировочного процесса, происходит переход от традиционных методов, которые исключают право выбора собственного пути, а также выявление индивидуальности.

Психологическое состояние спортсменов перед соревнованиями – это очень важная составляющая правильного старта. Ещё задолго до начала возникают волнение и напряжённость. Проект Human Cognition Project Lumosity был создан специально для устранения излишнего волнения за счет комбинации движений, позволяющих изучить собственную нейропластичность. Также в последние годы появилось огромное количество спортивной одежды с датчиками и микропроцессорами, которые следят за состоянием здоровья людей, измеряют скорость движений и нагрузку на суставы. Но в наших возможностях применение и более доступных, и не менее эффективных средств. Спортивное отделение фитнес-аэробики, РХТУ им. Д.И. Менделеева, успешно использует методику структурного анализа при подготовке сборных команд университета по данному виду спорта.

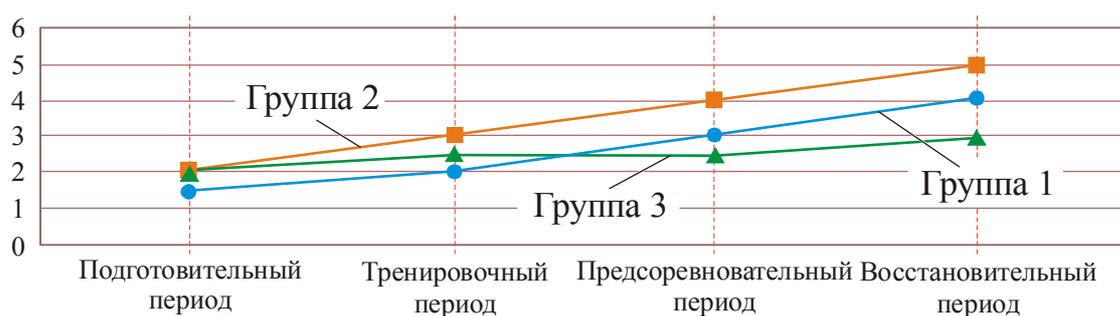


Рис. 1. Показатели восприятия двигательной информации

К новым методикам и инновационным технологиям в учебной практике проведения тренировочного процесса по фитнес-аэробики, можно отнести обучение членов команд методике конструирования и анализа связок. Развитие навыков моделирования сначала тренировоч-

ных, затем показательных, а после соревновательных программ, способствует развитию у обучающихся творческой и инженерной составляющей мышления, что особенно актуально для студентов вузов технологического профиля. Во первых такая направленность напрямую связана с их дальнейшей профессиональной деятельностью, во вторых это ускоряет процесс овладения специфичными для вида спорта фитнес-аэробика умений быстро ориентироваться на площадке в изменяющихся условиях выполнения соревновательных программ при участии в соревнованиях. Достижение высокой точности выполнения движений, техники их соединений и переходов, в значительной степени зависит от понимания технической составляющей этого процесса.

Во время подготовительного и тренировочного периодов (рис.1), значительная часть времени отводится на постановку соревновательных программ. В связи с тем, что средний показатель недельного числа тренировок составляет три раза в неделю,

Представленные в работе инструменты для облегчения и максимального усовершенствования формата ведения деятельности по подготовке спортсменов, особенно в студенческий период, открывают новые перспективы для развития как студенческого спорта, так и спорта в целом. Проявление интереса к спортивно-оздоровительным тренировкам, желание достигать спортивных вершин и добиваться высоких результатов, является основной задачей применения продуктов инновационной деятельности в сфере спортивных технологий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 7-е – ООО Издательство «Спорт», 2017. – 840 с.

SPORTS AND WELLNESS TRAINING IN THE INNOVATIVE SPECTRA OF MODERN EDUCATION

O.V. Nosik, D.U. Kladova

(D.Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow)

Abstract. This article discusses the need for innovative support of the educational and training process of sports departments of universities, during the preparation of student teams to participate in competitions, and the authors have identified a priority number of necessary measures of pedagogical control and support that positively affect the performance of sports achievements of student teams.

Key words: sports achievements, sports training, non-standard approach.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЧГУ ПО БАСКЕТБОЛУ)

А.С. Осминкин, В.В. Шабакова, З.С. Варфоломеева

(Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия)

Аннотация. Представлены результаты оценки владения студентками, приступившими к регулярным занятиям баскетболом, базовыми элементами техники игры. Исследование показало, что особое затруднение вызывают действия, связанные с техникой владения мячом и умением завершать атаки.

Ключевые слова: студенческий спорт, баскетбол, техническая подготовленность

Актуальность. В последние годы в Российской Федерации предпринимаются меры, направленные на формирование системы студенческого спорта, физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в системе профессионального и высшего образования. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года предусматривает дальнейшее повышение эффективности организации спортивно-массовой работы в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования [4].

В научно-методической литературе находят отражение вопросы развития студенческого баскетбола (М.В. Базилевич, А.А. Глазин, Е.А. Колесникова и др.), показана эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе [1], раскрыты различные аспекты подготовки студентов-баскетболистов, в том числе вопросы технико-тактической подготовки [2]. В исследовании А.А. Орехова и соавторов отмечается, что одним из важных направлений подготовки баскетболистов студенческой команды является совершенствование слабых сторон их технико-тактической подготовленности [3]. Особенно актуальным данное направление является в тех случаях, когда при комплектовании команды в ее составе оказываются игроки, не имеющие опыта занятий в спортивной школе.

Цель исследования – оценить техническую подготовленность студенток, занимающихся баскетболом в составе сборной команды университета.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» В нем приняла участие женская сборная команда университета по баскетболу (n = 10).

Для оценки технической подготовленности использовался комплекс контрольных упражнений, включавших выполнение базовых элементов техники игры, таких как «ловля мяча двумя руками», «стойка баскетболиста в нападении», «передача мяча двумя руками, передача мяча одной рукой», «ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча без зрительного контроля», «броски в корзину с ближней дистанции, броски в корзину со средней дистанции», «стойка баскетболиста в защите», «стойка с параллельной постановкой стоп».

Оценка выполнения контрольных упражнений осуществлялась по шкале 0-10 баллов, выполнялась экспертами (n = 3) – сотрудниками спортивного клуба, имеющими спортивную специализацию «баскетбол» и опыт работы в качестве тренера. Производился расчет медианного значения экспертных оценок по каждому упражнению для каждой спортсменки. Результаты приведены в табл. 1.

**Результаты оценки владения базовыми элементами техники игры
в баскетбол игроков сборной команды университета по баскетболу, баллы (Ме)**

Игроки	Технические элементы баскетбола*									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	8	7	7	5	7	4	7	5	3	4
2	7	6	5	3	5	3	5	4	3	4
3	7	6	5	4	5	4	6	5	5	4
4	10	9	7	8	9	7	8	7	7	7
5	10	9	9	9	9	8	9	8	7	8
6	5	6	3	4	5	2	6	3	3	3
7	6	6	5	5	6	3	7	4	4	5
8	6	6	5	5	5	3	4	5	5	4
9	8	7	6	7	7	6	6	6	6	6
10	8	7	6	4	6	5	7	5	3	4

Примечания: * 1 – «ловля мяча двумя руками», 2 – «стойка баскетболиста в нападении», 3 – «передача мяча двумя руками, одной рукой», 4 – «обыгрыш конуса с переводом перед собой», 5 – «ведение мяча со зрительным контролем», 6 – «ведение мяча без зрительного контроля», 7 – «броски в корзину с ближней дистанции», 8 – «броски в корзину со средней дистанции», 9 – «стойка баскетболиста в защите», 10 – «стойка с параллельной постановкой стоп».

Как видно из табл. 1, особое затруднение у девушек-баскетболисток вызывают действия, связанные с техникой владения мячом и умением завершать атаки, что мы связываем с низким уровнем технического мастерства и слабо развитой координацией. Кроме того, очевидно, что в команде есть несколько игроков (№ 4 и 5), уверенно владеющих основными техническими приемами. Однако есть и игроки, которые получили весьма низкие оценки. Для оценки технической подготовленности каждого игрока результаты выполнения контрольных упражнений (в медианных значениях экспертной оценки) складывались и обрабатывались по шкале, приведенной в табл. 2.

Таблица 2

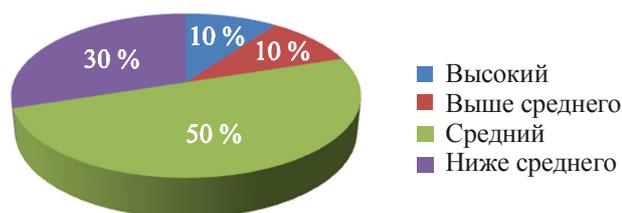
Шкала оценки технической подготовленности

Уровень	Сумма баллов
Высокий	85-100
Выше среднего	75-84
Средний	50-74
Ниже среднего	35-49
Низкий	Менее 35

Результаты распределения оценок студенток, занимающихся баскетболом, по уровням технической подготовленности, представлены на рисунке.

На рисунке видно, что уровень технической подготовленности большей части команды является недостаточным. Поэтому в дальнейшей работе с большинством игроков следует особое внимание уделять формированию таких базовых элементов как:

- бросок из-под кольца после ведения, различные его вариации (после двух шагов, одного шага, напрыжки, с показом и т.п.);
- броскам и обыгрышу на средней дистанции (бросок после передаче, после ведения, после показа и т.п.).



Распределение испытуемых по уровням технической подготовленности

По мнению специалистов, спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без достаточного уровня технической подготовленности, будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающему определённым запасом мастерства. Вследствие этого важно неуклонно повышать техническую подготовленность спортсменов студенческой команды для успешного участия в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Базилевич, М.В.* Эффективность спортизированных занятий баскетболом в вузе / М.В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 25 – 27.
2. *Глазин, А.А.* Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд / А.А. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 3. – С. 16 – 18.
3. *Орехов, А.А.* Интегральная подготовка новых игроков студенческой баскетбольной команды / А.А. Орехов и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 245 – 249. Режим доступа: [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/3-169-2019/p245-249.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/3-169-2019/p245-249.pdf)
4. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KonceptStudentSport_2025.pdf

ASSESSMENT OF THE TECHNICAL TRAINING OF FEMALE BASKETBALL STUDENTS (USING THE EXAMPLE OF THE CHSU WOMEN'S BASKETBALL TEAM)

A.S. Osminkin, V.V. Shabakova, Z.S. Varfolomeeva

(ChSU, Cherepovets, Russia)

Abstract. The results of assessment of technical excellence of female basketball players are presented. The study showed that a particular difficulty is caused by actions related to the technique of possession of the ball and the ability to complete attacks.

Key words: student sports, basketball, technical excellence.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Н.А. Попованова, В.Б. Дюков, И.С. Трушкова

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов в скалолазании, которые необходимо учитывать для повышения эффективности и надежности выполнения технических действий во время тренировочного и соревновательного процессов.

Ключевые слова: психология, особенности, скалолазание, спортсмены, подготовка, спорт, результаты, соревнования, тренировочный процесс.

Скалолазание является одним из самых технически сложных видов спорта, сочетающим лазание на скорость и трудность, многоборье, боулдеринг (серия коротких сложных трасс). Данный вид спорта обладает рядом особенностей: во-первых, скалолазы решают самые сложные задачи выбора определенных движений и способа прохождения маршрутов в условиях нарастающего утомления и психологического напряжения; во-вторых, спортсмены должны уметь сочетать максимальную силу с силовой выносливостью на протяжении длительного периода времени; в-третьих, скалолазание сопряжено с риском и требует усиленной психологической поддержки тренировочных занятий.

Многочисленные научные исследования указывают на то, что психологическая подготовка скалолаза оказывает значительное влияние на соревновательный успех. Поэтому тренировать необходимо не только мышечную силу, но и мозг как инструмент управления движениями.

Организация учебно-тренировочного процесса зависит от особенностей вида скалолазания, в связи с чем необходимо строить различные тренировочные планы, для наиболее оптимальной и эффективной психологической подготовки скалолазов [1].

С нашей точки зрения, при подготовке к соревнованиям необходимо обратить внимание на следующие особенности психологического сопровождения:

- преодоление страха срывов с рельефа. Скалолаз должен понимать, что срыв это неотъемлемый элемент тренировки. В случае неподготовленности спортсмена к такому событию, затрачивается наибольшее количество сил, а также теряются освоенные технические навыки;
- умение доверять страховочному снаряжению. В соревновательном процессе на страховке находится судья-профессионал и участнику не следует беспокоиться о технике безопасности и расходовать свои психологические силы;
- формирование положительного эмоционального настроения на соревнования, который придает уверенность в своих силах. Спортсмен должен уметь концентрироваться, именно на прохождении трассы, а не на результатах или соперниках;
- запоминание и воспроизведение удачных попыток лазания на тренировке оказывает влияние на спортивно-технический результат во время соревнований;
- создание стартовой мобилизации. Скалолазание – ациклический вид спорта, поэтому, даже закреплённые технические навыки могут исчезнуть после стартовой команды.

Спортсмен, работая над совершенствованием своих психологических ресурсов способен переносить акцент подготовки с преодоления трассы на борьбу с самим собой, что сразу приводит к результату и выводит на качественно новый уровень, изменяя представление о своих возможностях.

Таким образом, достижение высоких результатов в скалолазании и выполнение поставленной цели происходит не только благодаря сочетанию объема лазания, набору технических приемов, но и психологической подготовке скалолазов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Попованова, Н.А.* Особенности занятий по скалолазанию в вузе (на примере КГПУ им. В.П. Астафьева) / Н.А. Попованова, В.С. Зоммер, И.С. Трушкова // *The Newman In Foreign Policy*. – 2019. – № 46 (90). – С. 26 – 27.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN ROCK-CLIMBING

N.A. Popovanova, V.B. Dyukov, I.S. Trushkova

(KSPU named after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia)

Abstract. In this article the features of the psychological training of sportsmen in rock-climbing, which must be taken into account in order to increase the efficiency and reliability of technical actions fulfillment during the training and competitive process are described.

Key words: psychology, features, rock-climbing, sportsmen, preparing, sport, results, competition, training process.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ВЫЗОВОВ: ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С.М. Резяпова, Л.К. Нагматуллина

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

Аннотация. Статья посвящена вопросам организации тренировочного процесса женской студенческой команды КНИТУ-КАИ по регби в условиях пандемии коронавирусной инфекции. Отмечается важность разработки эффективной модели тренировок, адаптированной к вновь возникшим обстоятельствам на базе современных цифровых платформ. Авторы отмечают, что дистанционный формат проведения тренировок не может заменить традиционный, но представляется максимально эффективным в сложившихся обстоятельствах для сохранения здоровья и спортивной формы.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный клуб, студенческая молодежь, пандемия коронавируса, тренировочный процесс, современные цифровые платформы.

Действенным средством формирования здорового образа жизни всех возрастных групп населения является спорт. В этой связи, обоснованно в комплексе национальных целей и стратегических задач развития Российской Федерации на период до 2024 года, занятия физической культурой и спортом выделены в качестве одного из ведущих факторов демографического развития страны и общей политики сбережения населения России, способные обеспечить повышение ожидаемой продолжительности жизни граждан до 78 лет и обеспечение устойчивого естественного роста численности населения [1].

Особую роль физическая культура и спорт играют в формировании личности подрастающих поколений, его социализации. Они являются важным средством укрепления здоровья и профилактики социально-негативных явлений среди молодежи. Студенческий спорт, интегрированный в систему образования и воспитания, не только способствует популяризации видов спорта, повышению уровня подготовки новых поколений профессиональных спортсменов, но и сохранению здоровья обучающихся, формированию устойчивой мотивационной потребности в здоровом образе жизни у современной молодежи. Данные обстоятельства активизировали разработку новых стратегий привлечения молодежи к систематическим занятиям спортом, в том числе, в спортивных студенческих клубах.

Спортивный комплекс «Олимп» Казанского национального исследовательского технического университета – КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева является мощной площадкой для развития студенческого спорта. На его базе функционируют более 30 сборных команд по различным видам спорта [2], которые регулярно становятся победителями и призерами соревнований разного уровня – межвузовских, республиканских, всероссийских и международных.

Одна из них – женская команда по регби. В современных условиях, пандемия коронавирусной инфекции, обрушившаяся на мир, кардинальным образом изменила экономическое положение стран, повлияв на различные отрасли. Студенческий спорт, являющийся ос-

новой спорта высших достижений, также столкнулся с серьезными вызовами, требующими поиска возможностей использования инновационных форм физкультурно-спортивной работы со студентами высших учебных заведений.

Месяцы, проведенные на карантине, существенным образом изменили ритм и течение жизни молодежи, прервав обычный ход тренировочного процесса, нарушив режим дня, питания, увеличив количество часов, проведенных за компьютером, уменьшив двигательную активность. Так, например, по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) во время последнего месяца режима самоизоляции, связанной с пандемией коронавирусной инфекции, самыми популярными досуговыми занятиями являлись: домашнее хозяйство, дети и дача (63 % опрошенных); просмотр телевидения, радиопередач (30 %) и лишь 13 % опрошенных отметили занятия спортом в качестве домашнего времяпровождения. При этом, анализируя ответы респондентов о том, что россияне стали делать чаще или реже во время самоизоляции, было выяснено, что реже россияне стали общаться с родными и близким (15 %), что вполне объяснимо в такой период. Также реже стали заниматься любимыми хобби и другими увлечениями (8 %). Одновременно, 15 % опрошенных стали заниматься утренней зарядкой чаще [3]. Данные исследований позволяют сделать вывод о том, что респонденты уделяли недостаточное внимание занятиям физической культурой и спортом, отсюда возникновение проблем со здоровьем, набор веса и потеря физической формы в виду дефицита двигательной активности. К сожалению, с данной проблемой столкнулись представители всех возрастных групп, а также те, кто в доковидный период активно занимался спортом.

В период, когда многие учреждения вынужденно перешли на дистанционный формат работы, были отменены все массовые спортивные мероприятия, спортивные команды столкнулись с проблемой сохранения спортивной формы участников спортивных студенческих команд. У студенток женской студенческой команды КНИТУ-КАИ по регби-7 период самоизоляции не стал поводом для прекращения тренировочного процесса. В новых условиях представлялось важным совместно с тренерским штабом оперативно разработать новую, эффективную модель тренировок, адаптированную к вновь возникшим обстоятельствам на базе современных цифровых платформ в формате он-лайн. Такая модель должна была быть ориентированной на выработку мотивационных механизмов к самостоятельным занятиям и тренировкам в домашних условиях, четкому регламентированию количества часов, проводимых спортсменками за занятиями, поддержанию уровня их качества для сохранения спортивной формы. И такая задача тренером женской команды по регби-7 КНИТУ-КАИ совместно с тренерским составом профессиональных казанских команд по регби «Зилант» и «Стрела» была выполнена.

Так, для студенток – участниц команды был разработан специальный учебно-методический комплекс, предусматривающий в том числе, и индивидуальную он-лайн обратную связь с тренером с использованием инструментов информационно-цифровых средств общения и предоставляющий ему возможность наблюдать за процессом тренировок каждой из спортсменок, корректировать технику выполнения упражнений, контролировать ход тренировки своих подопечных.

Вкратце суть тренировочного процесса в этот период выглядела следующим образом: участницам команды, перед началом каждой тренировки высылались комплекс упражнений, сопровождавшийся видео-описанием, методическими указаниями, объясняющими правильную технику выполнения заданий, а также советы тренера по эффективно-му достижению целей тренировки. Необходимо было предварительно ознакомиться со

всеми методическими материалами, приступить к выполнению заданий и четко следуя инструкциям и советам тренера выполнить весь комплекс в течение времени тренировки. Обязательным элементом по завершению тренировки была обратная связь с тренером на предмет обсуждения ее итогов – достигнутых результатов, самочувствия, возникших ощущений. Подобный дистанционный формат проведения тренировок, конечно, не может заменить традиционный, реальный, но, как представляется, является максимально эффективным в сложившихся обстоятельствах и помогает спортсменкам в он-лайн формате «присутствовать на тренировке» и, не растрачивая силы на поездки до спортивного зала, поддерживать двигательную активность и физическую форму на уровне, соответствующем члену спортивной команды.

Таким образом, правильно и продуманно организованный процесс проведения тренировок в изменившихся условиях, способен поддержать здоровье студенческой молодежи, помочь сохранить спортивную форму. Неоспорим тот факт, что студенческий спорт несет в себе огромный потенциал для формирования здоровых поколений. Поэтому, своевременно звучат задачи по необходимости разработки Стратегии развития физкультуры и спорта, рассчитанной до 2030г., где необходимо будет «обязательно предусмотреть меры, которые в случае подобных форс-мажорных обстоятельств помогут людям сохранить физическую активность, поддержат стадионы, спортклубы, секции и, конечно, не допустят сбой тренировочного процесса наших сборных команд...» [4] и тем самым в дальнейшем обеспечат прорывные достижения в спорте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»// Официальный интернет-портал правовой информации: Режим доступа: <https://minenergo.gov.ru/view-pdf/11246/84473> (дата обращения 7.10.2020)
2. Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ. Официальный сайт. <http://www.kai.ru/> (дата обращения 8.10.2020).
3. Досуг на фоне самоизоляции [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. – 2020. – Пресс-выпуск № 4260. – <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10327> (дата обращения 7.10.2020).
4. Путин поручил предусмотреть меры для занятий спортом при карантине// Коммерсантъ. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/4520438> (дата обращения 6.10.2020).

STUDENT SPORTS IN THE FACE OF EPIDEMIOLOGICAL CHALLENGES: FEATURES OF THE TRAINING PROCESS ORGANIZATION

S.M. Rezyarova, L.K. Nagmatullina

(Kazan National RTU-KAI, Kazan, Russia)

Abstract. The article is devoted to the organization of the training process of the KNITU-KAI women's student Rugby team in the context of the coronavirus pandemic. It is important to develop an effective training model adapted to new circumstances on the basis of modern

digital platforms. The authors note that the remote format of training cannot replace the traditional one, but it seems to be the most effective in the current circumstances for maintaining health and fitness.

Key words: university sport, sports club, student youth, coronavirus pandemic, training process, modern digital platforms.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА

Д.О. Ардашева, А.И. Салмова

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

Аннотация. В данной статье проанализированы перспективы развития бильярдного спорта как массового. Приведены примеры развития бильярда в школах и вузах.

Ключевые слова: бильярд, студенты, соревнования, любительские лиги.

Проблемы сохранения здоровья российского населения актуализировали задачу вовлеченности в массовые занятия физической культурой и спортом учащейся молодежи. Достижение обозначенного целевого ориентира возможно путем развития нетрадиционных видов двигательной активности, сформировавшихся территориально на основе культурно-исторического опыта [1]. В заданном аспекте заслуженную привлекательность вызывает бильярдный спорт, который в настоящее время активно внедряется и распространяется в системе образования.

В мире существует четыре основных вида бильярда: пул, снукер, пирамида и карамболь. Распространенность определенного вида обусловлена географической принадлежностью. Так например, в Англии больше развит снукер, во Франции и бывших французских колониях карамболь, в Америке и Азиатских странах пул. В нашей стране больше развит русский бильярд, на втором месте по популярности пул. С каждым годом бильярдный спорт все активнее развивается среди разных слоев населения. Если в советское время данный вид спорта занимал полулегальное положение, то сейчас современные бильярдные клубы – это, как правило, просторные залы с отличным освещением и вентиляцией. Также существуют отделения по данному виду спорта в ДЮСШ, СШ и СШОР.

Основным органом управления бильярдным спортом в России является Федерация бильярдного спорта России (ФБСР). Основным направлением деятельности ФБСР является развитие и популяризация различных видов спортивного бильярда. ФБСР ежегодно организует более 40 спортивных мероприятий на всероссийском и международном уровнях. В настоящее время в России зарегистрировано 65 региональных федераций бильярдного спорта. Ежегодно более чем на 67 % растет число кандидатов в мастера спорта, на 54 % – мастеров спорта, чуть менее чем на 10 % – мастеров спорта международного класса.

Заметим, что помимо профессионального бильярда, важнейшей задачей федераций бильярдного спорта всех уровней является развитие массового и любительского направления, популяризация бильярда среди населения.

В Санкт-Петербурге ежегодно проводится фестиваль «дни юного бильярдиста», где все желающие могут попробовать эту игру. Так же с 2019 года начали проводить фестиваль ГТО «Спортивный серпантин». Особенностью программы данного мероприятия стало то, что среди спортивных упражнений был бильярд. Кроме того, под эгидой городской Федерации проводится большое количество соревнований для детей и юношества. Также в Санкт-Петербурге была организована Лига любителей бильярда (ЛЛБ), которая проводит серии любительских турниров в разных бильярдных клубах города. На сегодняшний день турниры серии ЛЛБ

проводятся практически во всех городах нашей страны. Отличительная особенность данных турнирах – туда допускаются спортсмены не имеющие разрядов и имеющие разряды ниже первого.

Компания ABN Billiards занимается популяризацией бильярда, спорта и активного образа жизни. Ими охвачены в основном Москва и Московская область. Проводятся фестивали уличного бильярда, когда устанавливаются столы в парках и скверах и все желающие могут попробовать себя в данном виде спорта. Также ими проводятся серии турниров с форой, где игрокам различного уровня предоставляется фора перед игроками с более высокими спортивными разрядами и званиями.

Одними из разновидностей массового спорта является студенческий и школьный спорт. Так например, во многих школах существуют секции по бильярдному спорту. Наряду с плюсами развития бильярдных секций в школах есть не большие трудности с наличием помещений и покупкой инвентаря. Площадь помещения для проведения занятий должна быть примерно 100 квадратных метров, но не все школы обладают свободными помещениями такой площади. Если перед руководителями секции не стоит задачи достижения высоких спортивных результатов, то занятия можно проводить на 7 и 8 футовых столах. Тогда потребуется помещение меньшей площади и снизятся затраты на покупку оборудования [2, 4].

Во многих вузах есть секции по бильярдному спорту. Основной целью которых является популяризация и развитие бильярда среди студенчества и участие спортсменов в студенческих соревнованиях. В Санкт-Петербурге есть серия бильярдных турниров U-Cup по пулу для студентов, в которых все вузы Санкт-Петербурга выставляют команды. Отдельно в данных турнирах участникам засчитывается личный и командный зачет. В Москве существует студенческая лига по бильярду, в которой принимают участие студенты без спортивных званий. В РЭУ им. Г.В. Плеханова существует собственный бильярдный клуб, с десятью русскими столами. На базе данного клуба проводится серия открытых кубков РЭУ по бильярду, в которых принимают участие студенты вместе с преподавателями, что укрепляет корпоративную культуру [3].

В Республике Татарстан на протяжении десяти лет проводятся студенческие соревнования в рамках Спартакиады высших учебных заведений республики. В нашем вузе – КНИТУ-КАИ секция и сборная команда по бильярдному спорту существует с 2010 года. За это время было проведено много соревнований среди студентов и преподавателей университета. Спортсмены команды занимали призовые места на всероссийских и республиканских турнирах. С каждым годом подготовленность спортсменов всех вузов на республиканских студенческих соревнованиях заметно растет [5].

Следовательно, развитие массового бильярдного спорта играет важную роль в привлечении студентов и школьников к данному виду спорта. Также проведение любительских соревнований по бильярду решает задачу организации досуга среди разных слоев населения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Парфенова, Л.А.* Продвижение стандартов здорового образа жизни на основе конверсии славянского историко-культурного наследия в физкультурно-образовательный процесс учащихся / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, И.М. Прищепа // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 4. – № 3. – С. 70 – 77.

2. *Салмова, А.И.* Бильярд в общеобразовательной школе/ А.И. Салмова // «XVIII Туполевские чтения»: сборник материалов ММНК. – Казань: КГТУ им. А.Н.Туполева, 2009.

3. *Титовский, А.В.* Формирование соревновательных компетенций у студентов в рамках организации бильярдных турниров / А.В. Титовский, Д.М. Гаджиев, Н.М. Нуцалов, В.В. Аверьясов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 39 – 41.

4. *Салмова, А.И.* Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 60 – 63.

5. *Салмова, А.И.* Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, А.А. Ситдикова// Проблемы современного педагогического образования. – 2016 – № 52-6. – С. 250 – 259.

DEVELOPMENT OF MASS BILLIARD SPORTS

D.O. Ardasheva, A.I. Salmova

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

Abstract. This article analyzes the prospects for the development of billiard sports as a mass sport. Examples of the development of billiards in schools and universities are given.

Key words: billiards, students, competitions, amateur leagues.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

А.В. Краснов

*(ФГБОУ «Чувашский государственный педагогический университет
им И.Я. Яковлева Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье поднят вопрос о важности занятий по пилатесу и их влиянии на физическую подготовленность студенческой молодёжи. Именно в пилатесе закладывается положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, а также этот вид занятия несёт оздоровительный эффект.

Ключевые слова: пилатес, здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, физическая подготовленность.

Актуальность. В современном обществе увеличивается требования к физической подготовленности молодежи, которые необходимы для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности [5]. Студенческая молодёжь – это основной трудовой запас страны и их здоровье, благополучие определяет здоровье нации. Однако практика показывает, что состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня [4]. Одно из основных причин, влияющих на состояние здоровья молодежи, является уровень двигательной активности. Настоящее положение позволяет нам рассматривать пилатес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий. И один из наиболее эффективных путей оздоровления молодежи.

Пилатес является одним из популярных систем упражнений по совершенствованию тела и сознанию, которая позволяет развить физическую гибкость и координацию. Взаимодействие физических занятий на социализацию личности и здоровье студента в настоящий момент считается актуальной темой [1]. Пилатес, как говорит основатель, охватывает все стороны жизни, снимает стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом. Пилатес даёт энергию, силу, развитие. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на половину зависит от физической активности или ее отсутствии. Занятия укрепляют внутренний дух человека, положительно влияет на развития качеств личности и характера. Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Следует отметить, что повторение всегда одних и тех же упражнений приводит к перегрузке, потере интереса к занятиям по физической культуре.

В настоящее время заметно возрастает понимание того, что двигательная активность должна быть не только полезна для жизни. Во время тренировочного процесса происходит изменение деятельности внутренних органов, которое зависит от самой работы. Систематические занятия физическими упражнениями, в сочетании упражнениями на дыхательную систему, приводит к повышению подвижности грудной клетки и диафрагмы [5].

Цель исследования: определить влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность студентов.

Задачи:

- 1) изучить литературные источники, посвящённые исследованиям применения системы пилатеса;
- 2) выявить эффективность системы тренировок пилатеса на физическую подготовленность студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; обобщение полученной информации; педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.

В эксперименте участвовало 20 респондентов (по 10 участников в контрольной и экспериментальной группе). Занятия в контрольной группе осуществлялись в рамках требований рабочей программы по физической культуре ФГОС. Экспериментальная группа занималась по системе пилатеса, соблюдая принципы данной программы. Эксперимент проводился в течение 3 месяцев, тренировки проводились 2 раза в неделю по 1 часу. В начале и конце эксперимента провели тестирование физической подготовки каждого из участников с помощью контрольных упражнений.

Для достижения поставленной цели нами были выбраны следующие контрольные упражнения:

- 1) развитие гибкости определялось по результатам, показанным в упражнении наклон вперёд;
- 2) развитие статической силовой выносливости определялось по результатам выполнения упражнения «Планка»;
- 3) развитие координации определяется по результатам, показанным в контрольном упражнении «Ласточка».

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента показатели обеих групп были практически равными, так, к примеру, средние значения показателей до эксперимента в упражнении наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье ЭГ ($9,8 \pm 1,48$), тогда как у КГ ($8,40 \pm 1,67$). После проведения эксперимента показатели обеих групп выросли, при этом значения экспериментальной группы были на порядок выше, к примеру, в том же упражнении, что было приведено ранее, средние показатели составили у ЭГ ($18,6 \pm 2,30$), а у КГ ($11,20 \pm 2,39$).

Динамика показателей физической подготовленности студентов до эксперимента в контрольной группе

№	«Планка» на локтях, сек		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см		«Ласточка», сек	
	до	после	до	после	до	после
ЭГ, n = 10	30,4±1,34	50,6±5,13	9,8±1,48	18,6±2,30	16,8±2,17	34,4±5,55
КГ, n = 10	25,2±1,92	35,8±3,77	8,4±1,67	11,2±2,39	17,6±3,51	25,8±4,38

Ориентируясь на показатели, представленные в таблице, мы можем сделать вывод, что использование системы пилатес в практике развития физических качеств студентов довольно целесообразно (см. табл.).

Выводы. Проведенное исследование показало, что занятия пилатесом оказывают влияние на формирование основных физических качеств студентов, таких как сила, гибкость и координация. Об этом мы можем судить по положительной динамике физической подготовленности студентов, занимающихся пилатесом.

По завершению эксперимента были выявлены улучшения в результативности контрольных упражнений у обеих групп. При этом результаты экспериментальной группы превосходили результаты полученные контрольной группой в 2 раза, что по нашему мнению доказывает превосходство применения системы пилатес в работе со студентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Игнатьева, М.Г.* Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: материалы XXX Всерос. научно-практич. конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов на Дону, 2019. – С. 188 – 192.

2. *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 Международной научно-практич. конференции, 2019. – С. 144 – 148.

3. *Игнатьева, М.Г.* Чувашские подвижные игры как средство физического воспитания / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Общество, культура, личность XXI века: материалы международной научно-практич. конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, 2016. – С. 148 – 152.

4. *Орешкина, Т.И.* Формирование физической культуры личности студентов вузов / Т.И. Орешкина, Н.Н. Пашкова, М.Г. Сидорова и др. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сб. научн. трудов, 2011. – С. 28 – 36.

5. *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-практич. конференции (14 ноября 2019 г.). Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т, 2019. – С. 590-593.

INFLUENCE OF PILATES TRAINING ON STUDENTS PHYSICAL READINESS

A. V. Krasnov

*(FSBEI Chuvash State Pedagogical University named
after I. Ya. Yakovlev Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article raises the question of the importance of Pilates classes and their impact on the physical fitness of student youth. It is in Pilates that a positive attitude towards physical exercise is laid, and this type of activity also has a healing effect.

Key words: pilates, healthy lifestyle, student youth, physical fitness.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

А.В. Тверитина, И.В. Ерокомайшвили

*(Уральский Федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В связи со сложившейся ситуацией, связанной с пандемией коронавируса, появилась необходимость пересмотра организации тренировочного процесса, выбора средств и методов обучения, а также внедрения дистанционных методов подготовки спортсменов. В статье предложены средства и методы подготовки легкоатлетов спринтеров в условиях самоизоляции.

Ключевые слова: физическая подготовка, легкоатлеты спринтеры, средства и методы физической подготовки, пандемия, коронавирус, самоизоляция.

Распространение Коронавируса COVID-19 меняет жизнь миллиардов людей во всем мире. Многие люди приспособляются к самоизоляции, и находят способы оставаться в форме. Это особенно актуально для спортсменов.

В связи с тем, что на территории РФ объявлен режим самоизоляции с ограничением выхода из дома, назрела необходимость пересмотра организации тренировочного процесса, выбора средств и методов обучения, а также внедрения дистанционных методов подготовки спортсменов. Условия самоизоляции почти полностью исключают физические упражнения и методы их организации, проводимые на стадионах и спортивных залах, поэтому актуально подобрать возможные средства и методы, которые помогут наравне с обычными тренировками поддержать, а возможно и улучшить физическую подготовленность спринтера, а также сохранить достигнутые результаты на тренировках и соревнованиях.

Цель исследования: провести анализ средств и методов дистанционной подготовки, а также контроля уровня развития физических способностей на примере легкоатлетов спринтеров в период самоизоляции.

Объект: физическая подготовка легкоатлетов спринтеров.

Предмет: средства и методы физической подготовки легкоатлетов спринтеров в период самоизоляции.

В практике тренировочного процесса легкоатлетов спринтеров используются такие виды подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

По мнению Э.С. Озолина основным средством тренировки в спортивной подготовке легкоатлетов спринтеров, являются физические упражнения, выполняемые в различном темпе, в различных условиях и с различной мощностью. Характер выполнения упражнений и влияет на развитие той или иной физической способности [1].

Основными средствами тренировки спринтерского бега являются:

Проведение контрольных тестов. В целях исследования развития силы целесообразно использовать «приседание на одной ноге». Для исследования скоростно-силовых способностей используется упражнение «прыжок в длину с места».

- подготовительные упражнения;
- специально-беговые упражнения;

- силовые упражнения;
- упражнения на растягивание и упражнения для восстановления мышц после выполнения физических нагрузок;
- спортивные соревнования по бегу на спринтерские дистанции или контрольные упражнения (тесты).

В условиях самоизоляции практически все перечисленные средства возможно провести с использованием инвентаря и без. Начнем с подготовительных упражнений возможных для проведения в условиях самоизоляции.

Подготовительные упражнения выполняются перед каждой тренировкой, с целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам. Включаются следующие упражнения:

- бег на месте;
- упражнения на месте для мышц рук: рывки, вращения в плечевом и локтевом суставе и др.;
- упражнения для мышц туловища: наклоны вперед, в стороны и назад, вращения корпуса; повороты в сторону;
- упражнения для мышц ног: выпады вперед и в сторону, махи, вращения в коленном и голеностопном суставах.

Специально-беговые упражнения используются в дни тренировки скоростных способностей и взрывной силы. Данные упражнения выполняются в быстром темпе и с высокой амплитудой. Специально-беговые упражнения являются частью техники и подготовительными упражнениями для совершенствования техники спринтерского бега [1].

К специально-беговым упражнениям в условиях самоизоляции относят:

- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- многоскоки на 2 шага;
- бег на месте с подниманием голени назад;
- ходьба по линии с высоким подниманием колена и движениями рук как в беге;
- прыжки на прямых ногах по линии (вокруг квадрата);
- имитация правильного движения рук на месте и в движении;
- бег на месте с выносом прямых ног вперед;
- выпады с последующим выпрыгиванием вверх и сменой положения ног в воздухе;
- выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей.

Данные упражнения формируют технику спринтерского бега, правильного удержания положений тела и конечностей. Как правило, все эти упражнения выполняются от 5 до 10 подходов не больше 20 секунд в быстром темпе в дни тренировки скоростных способностей. В дни тренировки скоростной выносливости отрабатываются от 20 секунд в умеренном темпе по 2-4 подхода [2].

Для совершенствования техники выполнения спринтерского бега и развития скоростных способностей используется силовая подготовка. Возможно использовать следующие силовые упражнения: прыжковые упражнения с отягощением, приседание с гирями или любым дополнительным грузом, поднимание туловища на носках, приседания на одной ноге, поднимание таза лежа на спине, поднимание коленей поочередно с гирей, сгибания и разгибания рук из различных положений, жим гири лежа на спине, упражнения для мышц пресса и спины [1].

Данные силовые упражнения в программе обучения выполняются не чаще 2 раз в неделю, с целью предупреждения закрепощения тела, что ухудшит технику бега. Силовые упражнения выполняются в 3-4 подходах с количеством повторений от 5 до 15, кроме упражнений с собственным весом тела, которые можно выполнять на большее количество повторений в быстром темпе. Отдых между подходами от 2 минут, между упражнениями 4-5 минут.

Упражнения на растягивание и упражнения для восстановления мышц после выполнения физических нагрузок выполняются такие же, как и в обычных тренировках, начиная с мышц верхних конечностей и заканчивая упражнениями на мышцы нижних конечностей.

Проведение контрольных тестов. В целях исследования развития силы целесообразно использовать «приседание на одной ноге». Для исследования скоростно-силовых способностей используется упражнение «прыжок в длину с места».

В условиях самоизоляции все перечисленные средства возможно провести с использованием инвентаря и без него с учетом уровня физической подготовки каждого спортсмена или спортсменки.

Таким образом, режим самоизоляции позволил по-другому взглянуть на профессиональный спорт в целом и на легкую атлетику в частности. Разработка методик тренировок в ограниченном пространстве позволила проявить творческую сторону вопроса их написания, применить нестандартные подходы к решению стандартных задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Озолин, Э.С.* Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Финансы и статистика, 2006. – 272 с.
2. *Шпитальный, В.Б.* Легкая атлетика / В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. – Краснодар: Традиция, 2012. – 84 с.

PHYSICAL TRAINING OF TRACK AND FIELD SPRINTERS IN CONDITIONS OF SELF ISOLATION

A.V. Tveritina, I.V. Erkomaishvili

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. Due to the current situation related to the coronavirus pandemic, there is a need to review the organization of the training process, the choice of means and methods of training, as well as the introduction of remote methods of training athletes. The article suggests means and methods of training of track and field sprinters in terms of isolation.

Key words: physical training, track and field sprinters, means and methods of physical training, pandemic, coronavirus, self-isolation.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

И.О. Ушаков, Г.А. Ямалетдинова, Г.И. Семёнова

*(Уральский федеральный университет имени первого президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны составляющие и критерии педагогического мастерства тренера. В ходе онлайн-опроса тренеров и студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» определялась значимость педагогического мастерства в деятельности спортивного тренера. Выявлено, что среди студентов и тренеров представление о сущности педагогического мастерства тренера не всегда полное и объективное.

Ключевые слова: спорт, педагогическое мастерство, тренер, компетентность.

Актуальность исследования. В современной педагогической теории образование рассматривается как процесс культурной идентификации. Обладая педагогическим мастерством и талантом, спортивный тренер может самостоятельно анализировать педагогические явления, расчленять их на составные элементы, осмысливать каждую часть в связи с целым, находить в теории обучения и воспитания идеи, выводы, принципы, адекватные логике рассматриваемого явления; находить основную педагогическую задачу (проблему) и способы ее оптимального решения.

В педагогической теории и в теории профессионального образования актуальным становится рассмотрение педагогического мастерства. Как правило, мастерство спортивного тренера может базироваться на четырех основных компонентах: педагогической направленности, знаниях, умениях и профессионально важных качествах.

Целью исследования является определение составляющих и критериев педагогического мастерства, необходимых спортивному тренеру.

В условиях модернизации системы образования возрастает роль методических знаний и умений в совершенствовании профессиональной компетентности педагогов, подготовке их к работе в новой образовательной ситуации, в создании условий для их развития и самореализации. Анализ литературы [1, 2] позволил выявить следующие составляющие педагогического мастерства тренера.

1. Тренеру целесообразно постоянно анализировать психологическое состояние подростка и определять в зависимости от этого педагогическую цель; использовать свои специальные психолого-педагогические знания для понимания психологического состояния юных спортсменов и конкретизации педагогических целей применительно к условиям своей практики.

2. Тренеру необходимо знать и уметь составлять психолого-педагогические характеристики юных спортсменов. Проектируя деятельность свою и юных спортсменов, тренер должен разрабатывать возможно более полную систему воспитательных задач в связи с поставленной целью.

3. Тренер должен уметь решать задачу методического характера: анализировать причины возникновения тех или иных качеств воспитуемого, требующих развития или ликвида-

ции, прогнозировать развитие юных спортсменов; выявлять условия оптимального педагогического воздействия в конкретной обстановке; методически разрабатывать воспитательную информацию, отбирать ее; правильно выбирать средства, организационные формы и методы воспитательной работы, педагогически целесообразно определять воспитательно-ценные дела и планы их осуществления. Все это обеспечивает эффективность деятельности тренера.

4. Тренер должен уметь ясно, точно, убежденно выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики, пантомимы; разъяснять воспитанникам смысл и задачи предстоящей работы, их роли, обязанности.

5. Тренер должен уметь решать педагогические задачи на уровне практической преобразовательной воспитательной деятельности.

Было проведено исследование методом онлайн-опроса, в котором принимали участие студенты-спортсмены, обучающиеся по специальности «Физическая культура», спортивные тренеры и студенты, не занимающиеся спортом. Тренерам и студентам было необходимо ответить на 5 вопросов, связанных с определением значимости педагогического мастерства в деятельности спортивного тренера, а также показателей успешной работы спортивных тренеров. В опросе приняли участие 11 студентов-спортсменов, 11 студентов, не занимающихся спортом и 5 спортивных тренеров (всего 27 человек).

Результаты исследования показали, что большинство респондентов (88%) считают педагогическое мастерство очень важным компонентом в деятельности спортивного тренера.

Так же, в ходе исследования респонденты отвечали на вопрос о наличии у всех российских тренеров педагогического мастерства на высоком уровне. Определено, что только меньшинство российских тренеров (так считают 46 % респондентов), владеют педагогическим мастерством на высоком уровне. Еще меньшее число опрошенных (31 %) считают, что большинство тренеров обладают педагогическим мастерством на высоком уровне.

В ходе анализа результатов исследования было выявлено, что у опрошенных довольно размытое представление о сущности педагогического мастерства тренера. Даже уже квалифицированные тренеры не вкладывают в понятие педагогическое мастерство компетентность педагога, как субъекта управления индивидуальными образовательными процессами. При этом именно эта компетентность характеризуется его готовностью к выполнению профессиональных функций, гармоничным единством его ценностных установок и психолого-педагогической подготовки.

Заключение. В процессе теоретического анализа [1] было выявлено, что мастерство тренера базируется на четырех компонентах: педагогической направленности, знаниях, умениях и профессионально важных качествах. При этом в ходе эмпирического исследования было выявлено, что среди студентов и тренеров нет объективного представления о сущности педагогического мастерства тренера.

На основании полученных результатов были предложены рекомендации по совершенствованию педагогического мастерства спортивного тренера. От спортивного тренера требуется постоянное совершенствование педагогического мастерства. Оно состоит прежде всего в самосовершенствовании, заключающемся в освоении новых знаний, умении контролировать и рефлексировать свое психическое состояние, а также заниматься профилактической и коррекционной деятельностью, направленной на предотвращение эмоционального выгорания и возникновения профессиональных деформаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методы совершенствования педагогического мастерства тренера-преподавателя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<https://forpsy.ru/metodyi-sovershenstvovaniya-pedagogicheskogo-masterstva-trenera-prepodavatelya>. – (Дата обращения: 27.04.2020).

2. Хозяинов, Г.И. Педагогическое мастерство преподавателя / Г.И. Хозяинов. – М.: Высшая школа, 1988. – 166 с.

PEDAGOGICAL SKILLS IN THE ACTIVITY OF A SPORTS COACH

I.O. Ushakov, G.A. Yamaletdinova, G.I. Semenova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article describes the components and criteria of pedagogical skills of a coach. In the course of an online survey of coaches and students studying in the specialty «Physical culture», the importance of pedagogical skills in the activities of a sports coach was determined. It is revealed that among students and coaches, the idea of the essence of pedagogical skills of a coach is not always complete and objective.

Key words: sports, pedagogical skills, coach, competence.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Г.Ф. Хамидуллина

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны сведения о степени эффективности использования подвижных игр на занятиях по физической культуре со студентами. Проведено тестирование студентов на базе КНИТУ.

Ключевые слова: физическая культура, спортивные, подвижные игры, показатели физической подготовленности.

В физическом воспитании студентов Высших учебных заведений недостаточно раскрыт вопрос о внедрении в учебный процесс подвижных игр различной направленности [1-3].

С целью выявления степени эффективности использования подвижных игр на занятиях по физической культуре, нами было проведено тестирование на базе КНИТУ. В эксперименте приняли участие две группы студентов: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), состоящие из 19 студентов 1 курса, не имеющих спортивную квалификацию. В программу занятий были включены различные спортивные и подвижные игры, в том числе из разных видов единоборств. При развитии общей физической подготовки (ОФП) преимущество применялись подвижные игры, направленные на развитие силы, быстроты и ловкости. При подборе игр на развитие силы включались вспомогательные и подвижные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника. Содержание таких игр включало: различные виды перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, различные элементы из единоборств. Игры, направленные на развитие быстроты включали в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, а также двигательные действия, направленные на сознательное и целеустремленное опережение соперника. При подборе игр направленных на развитие ловкости, использовались игры, требующие точной координации движений, обладание определенной физической сноровкой [3].

При развитии специальной физической подготовки (СФП) применялись парные игры с элементами силовой борьбы, игры направленные на развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов, а также силовых способностей и ловкости.

Тестирование показателей физической подготовленности проводилось в начале эксперимента и в конце эксперимента (таблица).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов ЭК и КГ за период эксперимента выявил, существенное преимущество по всем контрольным тестам. Так в показателях подтягивания (13,94 против 12,05 раз), прыжке в длину с места (217,57 против 214,63 см) подъеме туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (40,42 против 37,05), беге 100 м (13,65 против 13,85), наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (11 против 10,21 см).

Показатели физической подготовленности студентов 1 курса ЭГ и КГ за период эксперимента

Показатели	Начало эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ (n = 19) X ± δ	КГ (n = 19) X ± δ	ЭГ (n = 19) X ± δ	КГ (n = 19) X ± δ
Подтягивание	11,89±2,70	11±3,41	13,94±2,48	12,05±3,11
Прыжок в длину с места, см.	203,03±16,52	206,73±18,60	217,57±13,08	214,63±18,52
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, количество раз за 1 мин.	36,63±6,80	34,94±6,16	40,42±6,89	37,05±6,19
Бег 100 м, с	13,93±0,56	13,92±0,54	13,65±0,51	13,85±0,63
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см.	8,63±2,52	8,78±1,54	11±2,26	10,21±1,51

Завершая сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности у студентов экспериментальной и контрольной группы, можно сделать вывод, о том, что использование различных спортивных и подвижных игры, в том числе из разных видов единоборств на занятиях по физическому воспитанию студентов способствует развитию координационных способностей, силы, быстроты и гибкости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, Д.В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д.В. Баранов // Вестник МДПУ П. Шамякина, 2008. – 4 (21). – С. 97 – 104.
2. Туманян, Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 1. Кн.1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. – М.: Советский спорт, 2002. – 92 с.
3. Хамидуллина, Г.Ф. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина, А.Г. Пророкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 467 – 471.

USE OF SPECIAL EXERCISES FOR PHYSICAL EDUCATION WITH UNIVERSITY STUDENTS

G.F. Khamidullina

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes information about the effectiveness of using mobile games in physical education classes with students. Students were tested on the basis of KNRTU.

Key words: physical culture, sports, outdoor games, indicators of physical fitness.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина

(Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье проведен сравнительный анализ физической подготовленности студентов 2018-2019 и 2019-2020 года обучения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, выносливость, скоростно-силовые качества, упражнения.

В период пандемии в связи с переходом на дистанционное обучение, нами выявлен тот факт, что показатели физической подготовленности студентов значительно снизились по сравнению с предыдущими годами. Анализируя и сравнивая данные физической подготовленности студентов 2018-2019 учебного года обучения с данными 2019-2020 учебного года прослеживается отрицательная динамика в таких показателях как: прыжок в длину с места, бег на 100 метров, подтягивание. Все эти показатели связаны с развитием скоростно-силовых качеств, выносливости и силы. В связи с этим возникла необходимость в ознакомлении студентов с упражнениями, развивающими скоростно-силовые способности. Предложенные нами упражнения можно выполнять как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. На наш взгляд систематическое выполнение представленных упражнений позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей, улучшить показатели физической подготовленности студентов,

Сравнительный анализ средних показателей физической подготовленности выявил, существенное преимущество студентов 2018-2019 учебного года перед студентами 2019-2020 учебного года в показателях подтягивание (13,52 против 9,36 раз), прыжок в длину с места (214,8 против 206,9 см), подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (40,31 против 36,36), бег 100 м (13,65 против 14,30), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (10,15 против 10,42 см) (рисунок).



При проведении занятий со студентами дистанционно для совершенствования скоростных возможностей целесообразно использование следующих групп упражнений:

1) прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; упражнения (с пластиковыми бутылками различного объема); упражнения со штангой, гириями и гантелями;

2) упражнения в максимально быстром темпе: бег на месте, беговые упражнения, «Берпи», приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (от стула)

3) скоростные упражнения при затрудненных условиях: бег в горку, парные и групповые упражнения с сопротивлением, упражнения с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленные манжеты) и т.д.;

4) комплексное воздействие на различные группы мышц: упражнения выполняются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Питеркина, М.В.* Исследование проблем дистанционного обучения преподавателей физической культуры вуза в период самоизоляции / М.В. Питеркина, Л.А. Финогентова, Г.Ф. Хамидуллина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, СПб. – 2020. – № 7 (185). – С. 290 – 293.

2. *Хазова, С.А.* Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12 (3). – С. 637 – 641.

ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

G.F. Khamidullina, M.V. Piterkina

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract. This article provides a comparative analysis of the physical fitness of students in 2018-2019 and 2019-2020 years of study.

Key words: physical fitness, endurance, speed-power qualities, exercises.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Г.Ф. Хамидуллина

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны сведения о применении на занятиях физической культурой со студентками – асимметрических, асинхронных и изометрических упражнений. Подтверждена эффективность их использования.

Ключевые слова: физическая культура, асимметрические, асинхронные, изометрические упражнения, показатели физической подготовленности.

В своем исследовании мы предполагали, что на занятиях физической культуры для студенток вуза, целесообразно использование в разделе ОФП групп асимметрических, асинхронных упражнений, а также изометрических упражнений. Асимметрические и асинхронные упражнения оказывают наиболее эффективное воздействие при воспитании ловкости и совершенствовании координационных способностей. Изометрические упражнения способствуют развитию у студенток силовых способностей, так как выполняются с максимальным напряжением мышц без изменения их длины. Особенностью изометрических упражнений является возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы в целях увеличения их объема и повышения силы [1, 2].

Использование асимметрических, асинхронных упражнений и изометрических упражнений в процессе физического воспитания студенток позволяет решать ряд задач, связанных с укреплением опорно-двигательного аппарата в целом, укреплением мышц спины, живота, ног и рук, достигая их нормального тонуса.

У всех девушек до и после завершения, проведенного нами эксперимента, определялись показатели физической подготовленности.

Целью исследования являлось: определение эффективности использования асимметрических, асинхронных упражнений и изометрических упражнений в физическом воспитании студенток вуза.

Результаты исследования. Полученные нами данные при работе со студентками вуза подтверждают эффективность комплексного использования асимметрических, асинхронных упражнений и изометрических упражнений на занятиях физической культурой: улучшились показатели силовой выносливости – «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейке»: у студенток ЭГ средний показатель по группе составил 12,73 против 11,84 КГ (разница между показателями составила 8%), улучшился также средний показатель в «прыжке в длину с места» (180,6 против 186,2 см), в «подъеме туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены» (32,5 против 31,6), в «наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке» (11,2 против 11,5 см) (рис. 1).

Вывод. Использования асимметрических, асинхронных упражнений и изометрических упражнений применяемые в адаптированном виде в комплексе с общеразвивающими упраж-

нениями на занятиях по физической культуре для студенток вуза, позволяют улучшить такие качества, как силовая выносливость, сила, гибкость; улучшают ловкость и координацию, точность движений; способствуют улучшению настроения и повышению мотивации к занятиям по физической культуре.

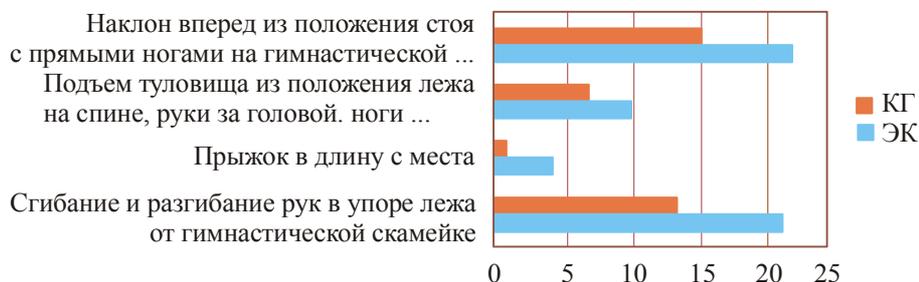


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности студенток

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167 с.
2. Хамидуллина, Г.Ф. Специальные упражнения из единоборств как вариативная часть элективных курсов по физической культуре / Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина, С.О. Солдатова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 458–462.

USE OF SPECIAL EXERCISES FOR PHYSICAL EDUCATION AT UNIVERSITY

G.F. Khamidullina

(Kazan national research technological University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes information about the use of asymmetric, asynchronous and isometric exercises in physical education classes with students. The effectiveness of their use has been confirmed.

Key words: physical culture, asymmetric, asynchronous, isometric exercises, indicators of physical fitness

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ И ПУТИ ЕГО РАЗВИТИЯ

В.Б. Харитонов, Г.И. Тараканова

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

Аннотация. В статье рассмотрены основные современные проблемы массового студенческого спорта и определены наиболее перспективные пути развития.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, перспективы.

В настоящий момент значимость влияния физической культуры и спорта на людей, находящихся в процессе формирования своей личности, то есть юношеского и подросткового возрастов и создания здорового образа жизни молодежи, неуклонно растет. Данная тенденция обусловлена главным образом тем, что сейчас на пике популярности находится ведение здорового образа жизни и целью представителей всех спортивных организаций является поддержание интереса к активным двигательным занятиям, особенно у студенческой молодежи. Для этого в 2016 году Министерство спорта Российской Федерации разработало концепцию развития студенческого спорта на период до 2025 года, предусматривающую совершенствование взаимодействия между субъектами системы студенческого спорта [1].

В настоящий момент, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте», в котором также введено само понятие «студенческий спорт», учебным заведениям предписано формировать в студентах, с учетом их индивидуальных особенностей, спортивные навыки, а также создавать условия для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, содействовать развитию и популяризации студенческого спорта, проводить спортивные мероприятия. Согласно официальной статистике, за последние 10 лет доля студентов, вовлеченных в занятия спортом, увеличилась почти в два раза: с 37 % в 2010 году до 70 % в 2020. Сам по себе студенческий спорт можно разделить на три основных категории [2]:

- Профессиональный спорт – представленный профессиональными спортсменами, параллельно обучающимися в университете.
- Полупрофессиональный спорт – представлен спортсменами, регулярно тренирующимися и достигающими высоких результатов, но по каким-то причинам не находящимся в профессиональной категории.
- Любительский или массовый спорт – категория представленная, как следует из названия, исключительно любителями спорта.

Очевидно, что наиболее широко представлены две последние категории, на которые преимущественно направлены усилия спортивных организаций по популяризации спорта. Тем не менее, на пути к реализации своих задач по приобщению все большего числа студентов к спортивной культуре, возникает ряд проблем. Данные проблемы можно разделить на постоянные, существующие всегда и различающиеся лишь масштабом и новые, возникшие за последний год, вследствие пандемии новой коронавирусной инфекции. К постоянным проблемам относятся:

- Формальное отношение отдельных работников к своим обязанностям.
- Сопrotивление увеличению влияния спортивных организаций со стороны руководства университета (достаточно редкое явление).

- Отсутствие должной мотивации у студентов к занятиям физической культурой вообще и к любительскому занятию спортом в целом.
- Нехватка инвентаря, необходимого для занятий.
- Недостаточное количество соревнований по ряду видов спорта межвузовского масштаба.
- Отсутствие единой информационной сети, посвященной спорту и как следствие низкая информированность молодежи о проходящих спортивных мероприятиях.

Отдельно стоит остановиться на проблеме освещения спортивных событий студенческого мира: отсутствие тесной коммуникации между социальными группами университетов приводит к разрозненности и подрывает системный подход к развитию массового спорта в России. При уже упомянутом росте вовлеченных в спортивную деятельность студентов, данная проблема стоит особенно остро. Остальные проблемы были широко освещены во множестве предшествующих работ [3-4], где также были предложены пути их решения, например, реформирование правовой базы, стимуляция преподавательского состава дополнительными выплатами, привлечение спонсоров. Способы мотивации студентов были подробно описаны в статье [5].

Как уже было сказано, помимо постоянных проблем в 2020 году появился ряд новых сложностей, связанных с пандемией коронавируса. Его широкое распространение усложнило проведение соревнований и тренировок в закрытых помещениях и заставило большое количество студентов избегать занятий спортом, так как они часто подразумевают тесный контакт с другими людьми. Безусловно, сейчас эти проблемы особенно актуальны, однако, поиск и некоторые успехи в выработке стратегии лечения, разработка вакцин и меры по предотвращению дальнейшего распространения инфекции, позволяют надеяться на преодоление этой угрозы в недалеком будущем.

Описав нынешнее положение студенческого спорта со всеми его проблемами, следует перейти к обсуждению его перспектив и выявить наиболее важные пути его развития. О путях развития студенческого спорта в РФ сегодня ведутся оживленные дискуссии.

Один из активно обсуждаемых вопросов – какова социальная выгода отдельно взятого университета от развития спорта среди своих студентов. Социальная сторона вопроса, проявляется в повышении социального статуса вуза. Университет, помимо пропаганды здорового образа жизни, разносторонне развивает личность, формирует систему ценностей молодого человека. С развитием и распространением студенческих спортивных событий повысится престиж университета, он станет более привлекательным в глазах абитуриентов и особенно тех, кто увлечен каким-то видом спорта, поэтому ими будут приложены дополнительные усилия для поступления, приобщения к интересной развивающейся спортивной жизни ВУЗа.

Как уже было указано выше, в настоящее время существует определенная мода на ведение здорового образа жизни, обуславливающая приток большого количества молодежи в лоно любительского спорта, однако, вместе со спросом со стороны студенчества рождается множество предложений со стороны различных клубов и обществ, находящихся вне структур вузов и составляющих им прямую конкуренцию. Для повышения конкурентоспособности спортивным организациям вузов необходимо развивать свою инвентарную базу, создавать комфортные условия для занятий, разнообразить палитру спортивных направлений, в чем, как мы видим, должно быть заинтересовано и руководство университета.

Важный путь развития, продиктованный вызовами нового времени – отработка дистанционного формата проведения спортивных мероприятий и тренировок. Подобная практика требует от тренера свободного владения электронными ресурсами и умения доносить информацию до ученика в новом формате. Вероятно, со временем будет решена проблема отсутствия единой информационной системы и новые навыки будут как никогда востребованы, следовательно, острая необходимость в повышении квалификации преподавателей в сфере компьютерных технологий появится в ближайшие пару лет.

Одной из наиболее важных перспектив развития авторам статьи видится улучшение информационного освещения происходящих в сфере массового студенческого спорта событий. Перспективно и эффективно, полагаю, доносить информацию о проходящих соревнованиях не только для учащихся своего вуза, но и по возможности для студентов вузов-партнеров или наоборот, вузов-конкурентов, стимулируя тем самым дух соперничества и состязания, рождающих прогресс. Разумеется, некоторая единая информационная сеть, связывающая все спортивные организации вузов страны, облегчила бы эту задачу и могла бы использоваться помимо межуниверситетского общения для ведения статистических исследований, где так важно иметь большое число объектов изучения.

Из всего изложенного можно сделать ряд выводов: круг наиболее злободневных проблем, мешающих развитию массового студенческого спорта, пути решения которых рассмотрены в специализированной литературе, достаточно четко определен и задача спортивных организаций – постепенно, но неуклонно решать эти проблемы; выделены стратегически важные направления для развития и укрепления влияния массового спорта в студенческой среде, которые в среднесрочной перспективе помогут поднять процент молодежи, вовлеченной в массовый спорт выше 70 %. Реализация описанных направлений позволит достичь повсеместного распространения массового любительского спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: Приказ Минспорта России от 21 ноября 2017 г. № 1007. [Электронный ресурс].

2. *Авлადеев, А.А.* Концепты развития студенческого спорта в России // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – С. 430 – 434.

3. *Федулова, В.В.* Перспективы развития физической культуры и спорт в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 51 – 55.

4. *Мартиросова, Т.А.* Развитие и перспективы массового студенческого спорта в России / Т.А. Мартиросова, И.В. Евсикова // Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения». – 2018. – С. 563 – 566.

5. *Харитонов, В.Б.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом – необходимость и способы формирования / В.Б. Харитонов, Г.И. Тараканова // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – 2019. – С. 235 – 237.

CURRENT STATE OF MASS STUDENTS' SPORT IN UNIVERSITIES AND WAYS OF ITS DEVELOPMENT

V.B. Kharitonov, G.I. Tarakanova

(Dmitry Mendeleev University of Chemical Technology, Moscow, Russia)

Abstract. The article is devoted to the description of the main troubles of students' sport and there were named the most perspective ways of development.

Key words: sports, mass sport, perspectives of development.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ – ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

М.В. Щербатенко, Н.Е. Тагаков

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

Аннотация. Воспитание психической устойчивости спортсмена заключается в формировании способности поддерживать и даже повышать уровень своего эмоционального состояния, работоспособности и эффективности двигательных действий в экстремальных условиях. Психическая готовность, представляющая собой высший уровень психологической готовности к конкретным соревнованиям, предполагает высокий уровень развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторных навыков, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной активности спортсмена, способность произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Ключевые слова: психологическая подготовка, соревнования, тренировка, задача.

Психологическая подготовка является важной составной частью тренировочного процесса и включает в себя общую психологическую подготовку и подготовку к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка ведется на протяжении всего года, на всех тренировочных занятиях и во всех случаях общения со спортсменами вне занятий и на соревнованиях и должна быть направлена на решение основных задач.

Морально-этическое воспитание включает воспитание идейной направленности в действиях, дисциплинированности, организованности, формирование у спортсменов правильной и стойкой мотивации к систематической тренировке, соблюдению режима, участию в соревнованиях. В ходе этого процесса следует воспитывать у спортсмена способность управлять своими эмоциями и поведением, правильно вести себя по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

Волевая подготовка проводится с целью воспитания умения сознательно, мотивированно преодолевать трудности, которые встречаются в процессе тренировки, соревнований.

Не менее важно воспитание умения сосредоточиваться на главном действии, «отключаться» от внешних действий, трезво и критически оценивать обстановку и свои собственные действия, умение властвовать собой.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию имеет общую цель – формирование состояния наилучшей психической готовности к участию в соревнованиях. Чтобы осуществить это, необходимо решить следующие конкретные задачи:

1. Формирование правильной задачи достижения результата в соответствии с интересами коллектива и реальными возможностями спортсмена. Если тренер ставит нереальные, непосильные задачи, то это приводит спортсмена к разочарованию, неуверенности в себе, нежеланию участвовать в соревнованиях, сомнению в правильности системы тренировки.

Выполнение или невыполнение спортсменом поставленных на конкретных соревнованиях задач вселяет в спортсмена уверенность, вызывает желание тренироваться и участвовать в соревнованиях.

2. Формирование целеустремленности, активного желания бороться за победу или достижение запланированного результата.

3. Создание непосредственно перед соревнованиями и в их ходе (независимо от обстоятельств) оптимального уровня эмоционального возбуждения. перевозбуждение, как правило, ухудшает способность к ориентировке и самоконтролю и снижает соревновательные возможности. «Накачки», преувеличение значимости соревнований и меры ответственности, создание нервной обстановки только мешают спортсмену показать хороший результат.

В любой программе легкой атлетики спортсмену необходимо уметь вести борьбу на разных уровнях напряженности, быть готовым «переключаться». Поэтому нужно непосредственно перед соревнованиями в нужный момент совсем не думать про них, уметь расслабляться, не напрягать нервную систему, быть в полном психологическом и физиологическом покое. Примерно за 1-2 часа перед выступлением на соревнованиях спортсмен должен быть сосредоточенным и готовым к забегу, без лишних волнений [2].

Однако, чтобы спортсмену в будущем с этим не сталкиваться, умение управлять собой приходит с систематическим и многократным участием в различных соревнованиях, большой работой над собой и постоянным применением способов самореализации.

Следует регулярно, от соревнования к соревнованию, формировать у спортсмена ровное, слегка приподнятое настроение. Он должен относиться к соревнованиям как к интересной игре, где больше шансов победить равных по силам противников у того, кто лучше владеет собой. При этом, конечно, нельзя не учитывать индивидуальные особенности психики спортсмена.

Большое значение имеет и разбор действий спортсмена руководителями спортивного клуба, тренером и товарищами. Опасно переоценивать значение побед, но не менее опасно и резко осуждать ошибки и неудачи спортсмена. Объясняя неудачу спортсмена (а особенно невыполнение им нереальных, необоснованно высоких заданий) исключительно его личной несостоятельностью, тренер вызывает у спортсмена неуверенность в своих силах, боязнь и часто отвращение к соревнованиям и тренировкам [1].

При проведении спортивной тренировки следует учитывать, что кроме управляющих (психики) на спортсмена оказывают существенное влияние и другие факторы (условия труда, быта, места или питание), значения которых тренер часто не может учесть и оценить. Кроме этого, могут быть допущены ошибки в применении тренировочных средств (недостаточная или чрезмерная нагрузка, неправильное сочетание упражнений программ и т.п.) [3].

Под влиянием различных сочетаний этих воздействий функциональные возможности организма спортсмена могут отклоняться от запланированного направления. Для того, чтобы своевременно это обнаружить и внести поправки в процесс тренировки, необходима система контроля за изменениями, происходящими в организме спортсмена в процессе тренировки.

Следует учитывать, что психологическая подготовка играет важную роль в формировании личности спортсмена и не может сводиться к отдельным, изредка проводимым мероприятиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кобринский, М.Е.* Легкая атлетика / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников – 2005. – 340 с.
2. *Жилкин, А.И.* Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд-й центр «Академия», 2003. – 464 с.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Академия. – М., 2010. – 464 с.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF STUDENTS – ATHLETES FOR COMPETITIONS

M.V. Shcherbatenko, N.E. Tagakov

(NSUEM, Novosibirsk, Russia)

Abstract. Education of mental stability of the athlete consists in forming the ability to maintain and even increase the level of their emotional state, performance and efficiency of motor actions in extreme conditions. Mental readiness, which is the highest level of psychological readiness for specific competitions, implies a high level of development of sensory and sensorimotor qualities, attention properties, ideomotor skills, tactical thinking, memory and other qualities important for the implementation of motor activity of the athlete, the ability to arbitrarily control their behavior and feelings.

Key words: psychological preparation, competitions, training, task.

Ю.С. Юрасов, Э.И. Гимадиев, Ш.Р. Юсупов

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

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос о плавании и его пользе для укрепления организма и иммунитета, приведены результаты опроса студентов и преподавателей КНИТУ-КАИ на тему «Спорт. Плавание. Скажем болезни «нет!»»

Ключевые слова: студент, физические упражнения, здоровье, физическая культура, спорт, плавание, здоровый образ жизни.

На сегодняшний день проблема привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом не теряет своей актуальности. Многие из нас знают, что здоровый образ жизни – это не только спорт и занятия физической культурой, но и отречение от вредных привычек. Занятия физической культурой направлены как на работу красивой фигуры, так и на укрепление организма человека и его иммунитета.

Как высказался в свое время известный немецкий поэт и публицист Генрих Гейне, «единственная красота – это здоровье». Однако все ли сохраняют эту «красоту» и дорожат ею? Ведь здоровье – жизненно важная ценность, которая занимает одно из значительных мест среди других ценностей, имеющихся у каждого из нас. Специалисты считают, что здоровье человека на 70 % зависит именно от его образа жизни, на 18 % – от генетических факторов, и на 12 % – от уровня здравоохранения. В данной статье мы рассмотрим один из сбалансированных и гармоничных видов спорта – плавание, – которое является эффективнейшим способом укрепления здоровья не только детей и молодежи, но и людей старшего поколения.

Плавание полезно и детям, и взрослым, и даже людям преклонного возраста, также людям, имеющим проблемы с физической активностью, и тем, кто ведет борьбу за жизнь после долгой болезни. Данный вид спорта подходит даже тем, кто ранее не занимался никаким из видов спорта.

Еще в Древнем Египте, Ассирии и многих других странах люди умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер – при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания [2]. Древнеиндийские философы еще в свое время выявили 10 достоинств плавания, дающих человеку ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

На сегодняшний день данный вид спорта является более актуальным, нежели в древние времена, ибо плавание имеет статус уникального вида физической нагрузки как в нашей стране, так и за рубежом. Данным видом спорта могут заниматься люди, имеющие проблемы с позвоночником, со связками и суставами, с дыхательным и сердечным заболеваниями и, конечно, люди, которые не могут перебороть проблему ожирения. Что же представляет собой плавание? Итак, плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций [1]. Плавание относится к группе анаэробных нагрузок. Своеобразные свойства данного вида спорта связаны с двигательной

активностью в воде, при которой работоспособность мышц человека затрачивается на преодоление силы лобового сопротивления.

Также благоприятным является влияние плавания на сердечно-сосудистую систему человека. Когда тело находится в горизонтальном положении, при циклической активности туловища, связанной мышечной работой, при глубоком диафрагмальном дыхании и взвешенном состоянии тела, происходит приток крови к сердцу, что облегчает его биение.

Плавание также является фактором восстановления осанки. Состояние гидростатической невесомости «освобождает» опорно-двигательный аппарат от давления веса тела. Таким образом нормируются все нарушения осанки, вследствие чего увеличиваются возможности движения и его развития. Плавательные движения руками и ногами вовлекают в активность все мышцы, что приводит к мускулатурному развитию и укреплению.

Кроме укрепляющего и восстанавливающего эффекта, плавание оказывает важную лечебную помощь при многих заболеваниях, таких как остеохондроз, воспалительные или дегенеративные заболевания суставов (артриты, артрозы), состояния после травм или хирургических операций на опорно-двигательном аппарате, вегетососудистая дистония, бронхиальная астма, бронхит, варикозное расширение вен, нарушения осанки (кифоз, лордоз, сколиоз, сутулость), коронарная недостаточность, вегетососудистая дистония, атеросклероз. Однако необходимо помнить, что при таких серьезных симптомах оздоровительную терапию важно проходить под руководством опытного специалиста, заранее обсудив проблему и порекомендовавшись о способах борьбы с ней.

Мы видим, что данный вид спорта закаляет организм и повышает его выносливость, помогает повысить способность приспособления к различным условиям окружающего мира, развивает гибкость, нормализует кровяное давление и укрепляет сердечно-сосудистую систему, оказывает положительное влияние на органы дыхания, укрепляет все группы мышц (особенно мышцы ягодиц, бедер, живота, рук и плечевого пояса), суставы и опорно-двигательный аппарат, стопы (способствует борьбе с плоскостопием), помогает при борьбе с варикозом и целлюлитом и, конечно же, способствует уменьшению веса. Кроме физических и биологических показателей, плаванию присущи эмоциональная и психологическая «помощи». При занятии этим видом спорта у человека наблюдаются поднятие настроения и улучшение эмоционального настроения, укрепление нервной системы, противостояние стрессу и бессоннице, также плавание способствует улучшению аппетита, развитию таких физиологических качеств у человека, как быстрота, ловкость и выносливость.

В процессе изучения данной темы был проведен опрос среди 200 студентов (1-4 курсы) КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева на тему «Спорт. Плавание. Скажем болезни «нет!»», результат опроса показал, что 85 % опрошенных, среди которых есть и студенты, и преподаватели, активно занимаются физической культурой. В процессе опроса было выявлено, что 40 % респондентов занимаются плаванием, 60 % – другими видами спорта – волейболом, баскетболом и футболом. Около 95 % информантов сообщили, что обладают знаниями о пользе плавания при борьбе с лишним весом и при сердечно-сосудистых заболеваниях, однако из опрошенных 12 % игнорируют важность занятия спортом. Хотелось бы также подчеркнуть, что для 35 % опрошенных плавание оказало положительное влияние для восстановления организма после заболеваний, для улучшения опорно-двигательного аппарата. 89% занимающихся плаванием, отметили, что данный вид спорта помогает им при эмоциональных сбоях и способствует исчезновению стресса и бессонницы, также улучшает аппетит. Отметим, что 95 % респондентов, проинформированных нами в процессе опроса о положительном влиянии плавания как на физическое, так и на эмоциональное состояние людей независимо от их возраста, осознали важность данного вида спорта при ведении здорового образа жизни.

Таким образом, занятия плаванием не только повышают физические возможности нашего организма, но и способствует развитию иммунитета. Физическая культура в целом является хорошей профилактикой от большинства болезней, особенно при данной эпидемиологической обстановке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: «Физкультура и спорт», 1993. – С. 195.
2. История развития плавания [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5e3a5fdd94bd353ca95bd994/istoriia-razvitiia-plavaniia-5e3a6090752afd17000a7c54> (дата обращения 12.10.2020)

SWIMMING AS A HEALTHY LIFESTYLE FACTOR

Yu.S. Yurasov, E.I. Gimadiev, Sh.R. Yusupov

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

Abstract. This article discusses the essence of swimming and its benefits for strengthening the body and immunity, a survey of students and teachers of KNRTU-KAI on the topic «Sport. Swimming. Let's say no to the disease!»

Key words: student, exercise, health, physical culture, sports, swimming, benefits of swimming, healthy lifestyle.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ И ГИПОКИНЕЗИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ю.С. Юрасов, Ш.Р. Юсупов

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

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека, причины ее возникновения и способы борьбы с ними. Анализируется статистика возникновения гипокинезии по возрастам в нашей стране и мире в целом.

Ключевые слова: гипокинезия, гиподинамия, организм, спорт.

В современных условиях жизни для поддержания и укрепления здоровья необходимо соблюдать баланс труда и отдыха, правильного питания и физической культуры. Пренебрежение хотя бы одного из перечисленных пунктов приводит к различным необратимым последствиям в виде болезней. В эпоху научно-технического прогресса, когда машины и роботы выполняют физическую работу вместо человека, людям особенно нужно уделять больше внимание на физическую активность. Уже давно доказано, что регулярная мышечная деятельность лежит в основе жизнедеятельности всего организма. Спортивная активность способствует развитию мозга и установлению межцентральных взаимосвязей, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Современному обществу характерно парадоксальное явление: люди, понимая важность спорта, не занимаются им, т.е. ленятся. Однако такая пассивность приводит к возникновению особого состояния – гипокинезии и гиподинамии.

Гипокинезия – это особое состояние организма, для которого характерно недостаточная двигательная активность [1]. Такая проблема может появиться из-за физиологической незрелости организма, работы в ограниченном пространстве (или работы, требующей сидящий образ жизни), некоторых заболеваний и др. причинами. В случаях, когда человек практически полностью лишен какой-либо движения или акинезии (пример, постельный режим), организм еще тяжелее переносит это состояние.

Близким по значению гипокинезии является слово – гиподинамия. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. В обоих случаях скелетные мышцы нагружены совершенно недостаточно [1].

Как уже говорилось выше, гипокинезия и гиподинамия могут быть обусловлены различными факторами и оказывают влияние на весь наш организм, а именно приводит к атрофии мышц, негативно воздействует на кости, сердце и сосуды, оказывает влияние на дыхательную систему, ухудшает работу нервной системы, а также снижает иммунную систему человека. Рассмотрим процессы, протекающие во время этих состояний, более подробно.

Наши мышцы сокращаются за счет распада АТФ на АДФ и неорганический фосфор. Затем за счет окислительных процессов наступает ресинтез АТФ. При гиподинамии происходит снижение скорости синтеза АТФ и возникает детренированность главного механизма образования энергии в организме. Одновременно уменьшается вклад жирных кислот в энергетику мышц и снижается скорость эндогенного дыхания [2].

Существует зависимость между нагрузкой на мышцы и размером, строением костей. Гипокинезия приводит к снижению влияния мышц на кости с возможным изменением размеров последнего. При этом кальций выходит из костей, снижая их плотность, и переходит в кровь, повышая свертываемость крови [4].

При гиподинамии нарушается регуляция функционирования сердца, которая сопровождается учащением пульса и тахикардии, повышением максимального давления и снижением минимального, а также увеличением времени полного кругооборота крови. [4]. Продолжительное отсутствие нагрузки может привести к атеросклеротическим изменениям. Дыхательная система также претерпевает негативные изменения: гиподинамия приводит к падению интенсивности газообмена и уменьшению легочной вентиляции.

При гипокинезе снижается функциональное состояние центральной нервной системы, что сопровождается резким повышением эмоциональной возбудимости и способствует развитию эмоциональных стрессов вплоть до психосоматических заболеваний [2].

Гиподинамия приводит к выраженным нарушениям механизмов неспецифической защиты организма. Это проявляется в активизации условно-патогенной и сапрофитной аутофлоры, присутствующей в организме, и повышенной активности инфекционных возбудителей, занесенных извне [4].

Всемирная организация здравоохранения полагает, что 2,5 часа средней физической активности и 1,3 часа высокой интенсивности достаточно для исключения гипокинезии. Регулярная оценка физической активности населения как жителей отдельных стран, так и всего мира показала, что около 1,5 миллиарда человек во всем мире ведут пассивный образ жизни, из которых 20 миллионов – это жители России [3].

Не так давно ВОЗ провела социологический опрос 2 миллиона человек из 168 стран. В результате выяснили, что в развитых странах доля людей с пассивным образом в 2 раза выше, чем в бедных странах (36,8 % и 16,2 % соответственно).

По сравнению с 2001 годом спортивно-пассивных стало только больше: каждая 3 женщина и 4 мужчина страдают от гипокинезии. Предполагается, что это связано с ростом необходимости умственной работы и снижением физической. Отрицательное воздействие также оказывают новые технологии и автомобили. В развивающихся стран проблема с малой активностью граждан не наблюдалась [3].

Наибольший показатель гиподинамии (около 50 %) наблюдалось в таких странах, как Кувейт, Ирак, Саудовская Аравия и Самоа. В то же время самыми активными гражданами являются жители Уганда и Мозамбик (гиподинамия лишь у 6 %). Россия в этом списке расположилась по середине с 17,1 % страдающих от гиподинамии. Отмечается тот факт, что, как в целом мире, так и в России, женщины более подвержены гипокинезии, нежели мужчины. В некоторых случаях такой разрыв доходил до нескольких десятков процентов.

Таким образом, исследования статистики показало, что и в нашей стране, и мире в целом наблюдается тенденция снижения активности граждан. Это явление ставит под угрозу тренд здоровья, здорового образа жизни. Дальнейшее ухудшение ситуации может привести к необратимым последствиям не только одного человека, но и всей цивилизации. Активная пропаганда ЗОЖ, объяснение гражданам о текущей ситуации с гиподинамией способны помочь при решении данной проблемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-229163.html> (дата обращения 08.10.2020).

2. Гиподинамия и гипокинезия. Их неблагоприятное воздействие на организм [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <http://newvrach.ru/gipodinamiya-gipokineziya.html> (дата обращения 10.10.2020).

3. Гиподинамия в России и в мире [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://m-oboz.ru/gipodinamiya-v-rossii-i-mire-13063.html> (дата обращения 11.10.2020).

4. Что такое гиподинамия (гипокинезия) [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://newvrach.ru/gipodinamiya-gipokineziya.html> (дата обращения 09.10.2020).

INFLUENCE OF HYPODYNAMIA AND HYPOKINESIA ON THE HUMAN BODY

Yu.S. Yurasov, E.B. Titova

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

Abstract: This article examines the influence of hypodynamia and hypokinesia on the human body, the causes of its occurrence and methods of struggle. The statistics of the occurrence of hypokinesia by age in our country and the world as a whole is analyzed.

Key words: hypokinesia, physical inactivity, organism, sport.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРНЕТА

И.И. Юсупов, Р.Р. Низамиев, Е.Б. Титова

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

Аннотация: в данной статье рассматриваются способы повышения мотивации к занятиям физической культурой молодого поколения с помощью интернета, проводится опрос студентов КНИТУ-КАИ на тему «Спорт. Мотивация. Здоровье»

Ключевые слова: студент, физические упражнения, здоровье, физическая культура, спорт, пропаганда, интернет.

На сегодняшний день проблема привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом не теряет своей актуальности. Сама система физического воспитания находится довольно в парадоксальной ситуации: с одной стороны, студенты понимают важность занятий физической культурой для укрепления здоровья, но с другой – большая часть этих же студентов ведут физкультурно-пассивный образ жизни. Поэтому стоит уделять достаточно большое внимание познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферам обучающегося для выработки мнения о привлекательности и полезности физической культуры.

Безусловно, к основным задачам государственной политики России относится создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения молодежи к здоровому образу жизни. Физическую культуру рассматривают не только как средство оздоровления и воспитания молодежи, но и как фактор улучшения качества жизни наших граждан.

Согласно образовательным стандартам, дисциплина «Физическая культура и спорт» остается обязательной, так как основной акцент делается на результатах освоения студентами образовательных программ. Важным компонентом здорового образа жизни является двигательная активность [2]. Сегодня уже существуют возможности не только агитировать народ на занятия спортом, но и активно пропагандировать оптимальный объем двигательной активности в неделю, повышать уровень знаний населения по вопросам физической культуры и спорта, а также мотивировать наше общество к ведению здорового образа жизни различными способами.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены [1]. Учитывая то, что сегодня молодое поколение (как школьники, так и студенты) проводит большое количество времени в интернете, как инструмент пропаганды можно использовать гаджеты. Уже сейчас есть возможность проводить вебсеминары и видеоконференции с участием известных спортсменов, специалистами медицинского профиля, различные презентационные материалы или короткометражные видео с историями успеха людей, преодолевшие различные трудности. Такие мероприятия можно проводить в различных платформах, таких как Zoom, WhatsApp, Microsoft Teams и др.

Социальные сети, такие как vk.com и instagram.com, также можно применить способ популяризации спорта. Например, vk.com есть различные сообщества, направленные на физическую активность и здоровый образ жизни, которых можно найти краткие сведения по упражнениям, рекомендации по питанию. Этот сайт позволяет общаться людям и обмениваться опытом ведения здорового образа жизни. Однако в сообществах не всегда выкладывается верная информация, поэтому нужно быть аккуратным при использовании советов из этого источника.

На платформе instagram.com люди делятся своими фотографиями и результатами. Смотря на внешность и успехи других пользователей, человек может также захотеть быть в хорошей физической форме. На этом источнике также можно общаться и обмениваться опытом.

Видеохостинг youtube.com содержит различные видео, которые люди сами загружают. Здесь можно получить как теоретические знания, так и увидеть наглядное выполнение тех или иных упражнений. Платформа позволяет просмотреть видео профессиональных тренеров и взять базу для освоения физической культуры. Поэтому данный способ считаю наиболее информативным [3].

В интернете много тематических сайтов, где можно обнаружить новые для себя комплексы упражнений, рекомендации по питанию или готовые меню. Также в этих сайтах можно найти статьи, связанные с физической культурой, новыми исследованиями по поводу здоровья и прочее.

В процессе изучения данной темы был проведен опрос среди 200 студентов КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева среди 1-4 курсов на тему «Спорт. Мотивация. Здоровье», где были выяснены следующие данные: 75 % студентов активно укрепляют свое здоровье, занимаясь спортом. Студенты предпочитают следующие виды спорта: 40 % бег, 20 % подвижные игры, 20 % боевые искусства и оставшиеся 20 % фитнес и тренажерный зал. В процессе опроса было выявлено, что лишь 56 % студентов делают утреннюю зарядку. Около 70 % студентов сообщили, что посещают спортивные сообщества в социальных сетях, из них лишь 50 % применяют информацию из этих групп. Отметим, что 90 % респондентов хотя бы 1 раз смотрел видео видеохостинге youtube.com, посвященный спортивной тематике. Больше половины студентов (57 %) читали статьи о правильном питании в тематических сайтах.

Результаты опроса показали, что студенты КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева активно занимаются спортом, в ведении активного образа жизни часто используют интернет.

Таким образом, интернет может быть использован, как инструмент пропаганды здорового образа жизни, привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Интернет-ресурсы позволяют найти различные способы развития физической формы, скорректировать под свое здоровье, получить полезные советы. Связи с тем, что молодежь много уделяет внимание своим гаджетам, необходимо уделять внимание на медиапространство в сфере физической культуры и спорта.

Конечно, есть проблемные «зоны» в мотивации студентов к занятиям спортом, но прослеживается положительная динамика в приобщении студентов к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2012.
2. Доклад «О задачах по развитию спорта высших достижений в Российской Федерации на основе анализа выступлений российских спортсменов на Играх XXX Олимпиады 2012 года в г. Лондоне (Великобритания)». – М.: Минспорт РФ, Олим. Комитет России, 2012. – С. 46 – 48.

3. *Инюткина, А.С.* Способ повышения мотивации к физической культуре с помощью интернета / А.С. Инюткина, Г.И. Тараканова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы V Международной научно-методической конференции. Казань, 29-30 ноября 2019 г.; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 327 – 329.

WAYS TO INCREASE STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS USING THE INTERNET

I.I. Yusupov, R.R. Nizamiev, E.B. Titova

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

Abstract: this article discusses ways to increase motivation for physical education of the younger generation using the Internet, conducted a survey of students of KNRTU-KAI on the topic «Sport. Motivation. Health».

Key words: student, physical exercises, health, physical culture, sport, propaganda, Internet.

С Е К Ц И Я 6

**ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ
МЕРОПРИЯТИЯМИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
И СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА**

ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ

А.И. Нургалеева, Э.Г. Шакирова

Научный руководитель: **В.Б. Вакс**, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье описано теоретическое рассмотрение экономических рисков спортивных организаций, а также направлений планирования в целях их снижения.

Ключевые слова: спортивные организации, спортивная сфера, риски, направления снижения рисков.

Спорт в России представлен не только спортивной деятельностью, спортивными мероприятиями и событиями, но и особыми организациями, в которых, как и во всех остальных, реализуются различные бизнес-процессы. Спортивные организации также являются участниками рыночных отношений и подвержены различным экономическим рискам. Экономическое положение организации сказывается на её деятельности, а значит, может прямо влиять на качество и развитие спорта. В свою очередь, специфика спортивных организаций предполагает некоторые характерные особенности в планировании и выборе подходов предотвращения рисков. Кроме того, развитие спорта тоже оказывает влияние на экономику, но в данной статье будет рассматриваться деятельность организаций с точки зрения рыночных процессов, а именно в условиях экономических рисков. Под риском в данной статье понимается событие с отрицательными, особо невыгодными экономическими последствиями, которые, возможно, наступят в будущем в какой-то момент в неизвестных размерах. В зависимости от сферы влияния или возникновения риски делятся на внутренние и внешние. Внутренние риски возникают в результате деятельности компании. Внешние риски – это те, которые связаны с внешней средой.

К внутренним рискам относят несовершенства структуры самой организации в плане операционно-технологических и административно-управленческих факторов. Сюда же относятся факторы криминального свойства и человеческие факторы, а именно добросовестность выполнения работы и форс-мажорные обстоятельства, связанные с ошибками человека. Отдельно стоит выделить финансовые риски: работа с инвесторами и кредитными организациями [5].

Для нивелирования внутренних рисков спортивным организациям можно предложить запланировать следующие шаги:

1. Приглашение опытных менеджеров из других организаций или других стран [2] в качестве экспертов при организации спортивного мероприятия;

2. Создание подробной инструкции по организации спортивного мероприятия, плана соответствующих расходов, предусматривая форс-мажорные обстоятельства;

3. Найм людей, которые разбираются в спорте и относятся к нему положительно;

4. Трансформация процессов в открытые и явные для руководства спортивной организацией;

5. Поиск инвесторов среди увлечённых фанатов спорта и конкурентное развитие.

К внешним факторам риска относят конкуренцию, экономическую ситуацию в целом, ситуации техногенного характера, например, некачественное оборудование и здания, природные катаклизмы, например, склонность к землетрясениям (в данном случае могут иметь значение погодные условия). А также социальная, политическая и правовая ситуация в стране [5].

Предотвращение внешних рисков гораздо сложнее, потому что на некоторые ситуации спортивная организация не имеет влияния, но и в данном случае можно также запланировать определённые действия:

1. Приглашение опытных юристов в качестве экспертов при планировании и проведении спортивных мероприятий;

2. Проведение мероприятий в проверенных спортивных сооружениях;

3. Предварительное исследование природных особенностей местности, где будет проведено спортивное мероприятие;

4. Маркетинговые исследования как популярности конкретного вида спорта, так и конкретной команды;

5. Вовлечение населения в деятельность данной организации с помощью акций и рекламных мероприятий;

6. Выбор наиболее благоприятных регионов, например, Татарстан, а именно Казань, или Сочи.

7. Недопущение скандалов религиозного, полового и политического характера и по другим острым социальным вопросам;

8. Учёт дохода и покупательской способности населения;

9. Обеспечение бесплатной сувенирной продукцией.

Таким образом, спортивная сфера, как и любая другая, подвержена рискам. Но наряду с общими рисками для спортивной деятельности существуют и специфические риски, связанные с изменением физического и психологического состояния игрока; с низким уровнем мастерства игрока; с непрофессионализмом тренерского штаба; с возможными судейскими ошибками; со снижением популярности спортивных мероприятий и т.д. [4].

Наличие риска является сильным стимулом для эффективного планирования использования средств и ресурсов спортивной организации, которая, пытаясь минимизировать уровень риска, из нескольких альтернативных вариантов выбирает вариант с минимальным уровнем риска, и стратегическое планирование помогает ей в этом. Планирование обеспечивает основу для принятия решений, помогает уточнить наиболее целесообразные пути действий, а также способствует снижению риска при принятии решений, помогает создавать единство общей цели внутри организации и является технологическим процессом подготовки организации к будущему [3].

Для снижения рисков в сфере спортивной деятельности для профессиональных клубов может быть предложена стратегия, основанная на диверсифицированной бизнес-модели. Это ассоциация развлекательных (спортивных) мероприятий и сопутствующих товаров и услуг в сфере коммерческого спорта. В результате клубы будут генерировать более стабильный доход, который связан с осуществлением деятельности, менее подверженной рискам, присутствующим в спортивной практике. Повышение производительности произойдет в результате слия-

ния отдельных частей в единую систему и будет происходить за счет ведения бизнеса под брендом популярного спортивного клуба [1].

Из всего вышеописанного можно отметить, что риски, делясь на различные виды, достаточно взаимосвязаны между собой, как и способы их снижения. Спортивная сфера характеризуется собственными проблемами, но также и своими возможностями для планирования предотвращения типичных организационных рисков, например, положительное отношение к спорту и желание населения вкладываться в него как финансовыми ресурсами, так и собственным участием могут благотворно влиять на ситуацию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гремина, Л.А.* Управление рисками спортивной предпринимательской деятельности в современных экономических условиях хозяйствования [Электронный ресурс] / Л.А. Гремина, Е.П. Гетман // Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 22.06.2015. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/upravlenie-riskami-sportivnoy-predprinimatelskoy-deyatelnosti-v-sovremennykh-ekonomicheskikh-usloviya/> (14.10.2020)

2. *Измайлов, С.* Особенности взаимоотношений конкурирующих субъектов в глобальной экономике / С. Измайлов, В. Вакс // Общество, государство, личность: модернизация системы взаимоотношений в современных условиях XVI Межвузовская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей (с международным участием): в 2 частях. Министерство образования и науки Республики Татарстан; Министерство труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан; УВО «Университет управления «ГИСБИ». – 2016. – С. 183 – 185.

3. *Остроухов, С.А.* Управление развитием спортивных организаций как предпринимательно-ориентированных структур [Электронный ресурс] / С.А. Остроухов // диссертация на соискание учёной степени кандидата экономических наук. – 2017. – Режим доступа: <http://ords.rea.ru/wp-content/uploads/2018/03/Ostroukhov.pdf> (14.10.2020).

4. *Починкин, А.В.* Стратегическое планирование деятельности спортивной организации [Электронный ресурс] / А.В. Починкин // Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/34485> (14.10.2020).

5. *Титов, В.А.* Риски профессиональных спортивных клубов и механизм их страхования [Электронный ресурс] / В.А. Титов, Р.Р. Вайнберг, О.В. Литвишко, Ю.Ю. Мягкова // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 5 (часть 3) – Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=40358> (14.10.2020).

PLANNING THE DEVELOPMENT OF SPORTS ORGANIZATIONS AND WAYS TO REDUCE RISKS

A.I. Nurgaleeva, E.G. Shakirova

Scientific Supervisor: *V. Vaks*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes the theoretical consideration of the economic risks of sports organizations, as well as planning directions in order to reduce them

Key words: sports organizations, sports sphere, risks, areas of risk reduction.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ И ИХ РЕНТАБЕЛЬНОСТИ

К.А. Мухарлямова, В.Е. Резчикова

Научный руководитель: **В.Б. Вакс**, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье описана методика оценки эффективности управления спортивными сооружениями и их рентабельности, приведены показатели оценки экономической эффективности, а также рассмотрены основные элементы рентабельности спортивных сооружений.

Ключевые слова: спортивные сооружения, рентабельность, экономическая эффективность, оценка эффективности.

Не так давно в нашей стране к индустрии спорта начали относиться не только как к специфическому роду деятельности, совершаемой с целью соревнований, но и как к способу формирования и реализации экономических интересов. Еще одно десятилетие назад единственным инвестором в данной отрасли было государство, выполняющее социальные функции [1], однако в настоящее время финансирование основывается на государственно-частном партнерстве.

Спортивные сооружения являются неотъемлемой частью спортивных организаций, а также одним из главных средств осуществления спортивной деятельности. Поэтому в российском спорте именно они представляют особый интерес как объекты инвестирования. Однако недостаточно лишь построить спортивное сооружение. Главными задачами управления спортивными сооружениями становится обеспечение их конкурентоспособности, особенно в условиях появления международных потребителей [2] – так называемых «спортивных туристов». Доход от спортивных сооружений возможен лишь в том случае, когда поставлена задача по приращению окупаемости, т.е. предпринимаются меры для повышения экономической эффективности функционирования спортивных сооружений.

Экономическая эффективность – это показатель, который определяет соотношение экономического результата и затрат, вызвавших этот результат. Для оценки эффективности управления спортивными сооружениями необходимо применять процедуру поиска и анализа информации на основе грамотной реализации комплекса этапов. Для начала следует учесть все возможные аспекты функционирования спортивных объектов, при этом используемые при оценке показатели должны в максимальной степени отражать исследуемое явление, быть простыми в расчете и наглядными для использования. Кроме того, необходимо постараться исключить дублирование показателей, то есть система оценок должна быть сбалансирована при минимуме рассчитываемых показателей.

И завершающим этапом оценки эффективности является возможность практического использования полученных на основе имеющихся источников информации данных. Показателями эффективности функционирования спортивных сооружений являются: показатель экономической эффективности, окупаемость, рентабельность и т.д. [3].

Показатель экономической эффективности различных спортивных сооружений рассчитывается по формуле:

$$E_i = \frac{\Delta \mathcal{E}_i}{C_i + E_n K_i} \leq E_n, \quad (1)$$

где E_i – показатель экономической эффективности i -го типа сооружения; $\Delta \mathcal{E}_i$ – прирост социально-экономической эффективности i -го типа сооружения, руб.; C_i – годовые эксплуатационные расходы i -го типа сооружения, руб/год; E_n – отраслевой нормативный показатель экономической эффективности; K_i – затраты, капиталовложения на строительство, модернизацию i -го типа сооружения, руб.

Срок окупаемости помогает сравнить объекты спортивных сооружений и выбрать наиболее перспективный для финансирования. Чем короче срок окупаемости, тем быстрее объект может принести прибыль.

Показатель рассчитывается по формуле:

$$O = \frac{K_i}{d}, \quad (2)$$

где d – доход от функционирования спортивного комплекса, руб.

Срок окупаемости спортивного сооружения представляет собой период с начала осуществления проекта по его строительству и до того, как размер чистой прибыли будет тождественен объему расходов на проект. Одной из важных задач является повышение дохода от функционирования спортивного сооружения для уменьшения срока его окупаемости.

Рентабельности является комплексным показателем и определяется по формуле:

$$P = \frac{\Pi}{C} \cdot 100\%, \quad (3)$$

где P – уровень рентабельности, %; Π – прибыль, руб; C – себестоимость функционирования спортивного комплекса (годовые эксплуатационные расходы), руб.

В нашей стране проблема рентабельности спортивных сооружений чрезвычайно актуальна. Без эффективного профессионального управления, нацеленного на максимизацию прибыли, невозможно добиться рентабельности крупных спортивных сооружений. Исходя из этого, можно выделить основные факторы рентабельности [4]:

1. Расположение. Правильное расположение спортивного сооружения во многом определяет возможности его эксплуатации. Близкое расположение жилого комплекса и остановок общественного транспорта делает спортивный объект более доступным.

2. Инфраструктура. Хорошее состояние транспортной и прочей инфраструктуры определяет доступность объекта для зрителя, а значит повышает конкурентоспособность сооружения.

3. Загруженность. Для получения дохода необходимо обеспечить максимально возможную загруженность спортивного объекта.

4. Менеджмент. Без профессионального менеджмента невозможно достичь экономического успеха, поэтому важно наличие подготовленных, высокообразованных профессионалов.

5. Маркетинг. Чтобы спортивное сооружение приносило прибыль, оно должно располагать значительным коммерческим потенциалом. Маркетинг позволяет оптимизировать позиционирование, продвижение и ценообразование при эксплуатации спортивного сооружения.

6. Конкурентоспособность. Обдуманная собственная конкурентная стратегия и контроль за действиями своих конкурентов способствуют повышению рентабельности спортивного объекта.

Можно утверждать, что на всех этапах разработки будущего проекта спортивного сооружения, начиная с самых ранних стадий, необходимо учитывать требования управления и обеспечения рентабельности путем применения методов оценки эффективности [5]. Эффективное управление спортивными сооружениями позволяет обеспечить их рентабельность, таким образом управление спортивными сооружениями оценивается как качественными, так и количественными показателями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Герасимова, А.В.* О проблемах социального государства / А.В. Герасимова, Г.М. Квон, А.В. Веселовский // Общество, государство, личность: модернизация системы взаимоотношений в современных условиях. XVI Межвузовская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей (с международным участием): в 2 частях. УВО «Университет управления «ТИСБИ». 2016. С. 94 – 98.
2. *Измайлов, С.* Особенности взаимоотношений конкурирующих субъектов в глобальной экономике / С. Измайлов, В. Вакс // Общество, государство, личность: модернизация системы взаимоотношений в современных условиях XVI Межвузовская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей (с международным участием): в 2 ч. УВО «Университет управления «ТИСБИ». – 2016. – С. 183 – 185.
3. *Карнейчик В.В.* Характеристика показателей оценки социальной эффективности функционирования спортивных объектов / В.В. Карнейчик // Экономика и управление. – 2018. – № 3 (39). – С. 26 – 30.
4. *Лавриненко, А. Р.* Анализ эффективности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений / А.Р. Лавриненко // Бухгалтерский учет и анализ. – 2017. – № 6. – С. 23 – 34.
5. *Файзуллин, Р.В.* Методика расчета социально-экономической эффективности спортивных объектов / Р.В. Файзуллин, Т.Н. Иванова // Проблемы экономики и менеджмента. – 2015. – № 11 (51). – С. 83 – 88.

METHODOLOGY FOR ASSESSING THE EFFICIENCY OF MANAGEMENT OF SPORT FACILITIES AND THEIR PROFITABILITY

K.A. Mukharlyamova, V.E. Rezchikova

Scientific Supervisor: *V. Vaks*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes a methodology for assessing the effectiveness of management of sports facilities and their profitability, provides indicators for assessing economic efficiency, and also considers the main elements of the profitability of sports facilities.

Key words: sports facilities, profitability, economic efficiency, efficiency assessment.

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАЛОГО БИЗНЕСА В СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ РОССИИ

Р.А. Осипов

Научный руководитель: *Н.В. Кашина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы развития малого бизнеса в спортивной и физкультурно-оздоровительной сфере экономики в России. Были выявлены несовершенства системы поддержки малого бизнеса в этом сегменте экономики, обозначены предполагаемые изменения в плане упрощения ведения малого и среднего бизнеса в России.

Ключевые слова: малый бизнес, спортивный сектор экономики, налоги.

Если сравнивать российскую систему с уровнем развития малого бизнеса в других странах, становится очевидно, что проблема в этой отрасли есть и ее нужно срочно решать. Например, количество малых предприятий в Германии 2290 тыс., их доля в валовом внутреннем продукте (ВВП) страны 50-52 %. Количество малых предприятий в Италии 3920 тыс., их доля в валовом внутреннем продукте (ВВП) страны 57-60 %. Количество малых предприятий в США 7300 тыс., их доля в валовом внутреннем продукте (ВВП) страны 50-52 %. Количество малых предприятий в России 844 тыс., их доля в валовом внутреннем продукте (ВВП) страны 17 %.

Рост числа малых предприятий в спортивной отрасли позволит увеличить число рабочих мест, что очень важно в нынешней экономической ситуации России, где после кризиса 2014-2015 годов резко увеличилось число безработных, укрепит здоровую конкуренцию на рынке, что впоследствии увеличит качество выпускаемой продукции и уменьшит ее стоимость для рядового потребителя.

В настоящее время имеются сдерживающие факторы для развития малого бизнеса спортивных отраслей, например, отсутствие оборотных средств для развития предприятия и предприниматель ищет варианты кредитования.

Банкам рискованно кредитовать малый бизнес, так как сложно рассчитать будущие риски, то есть увеличивается риск того, что предприниматель не сможет вернуть кредит. Из-за этого ужесточаются правила выдачи кредитов и появляются большие процентные ставки, Запрет государства на кредитование в зарубежных банках сильно повлияло на кредитные возможности банковской отрасли нашей страны. Так же есть третий источник заемных средств – частное инвестирование. Но частные лица не спешат инвестировать в российскую экономику, им проще инвестировать свои средства в акции крупных компаний или купить готовый малый бизнес за рубежом.

Государство предлагает малому бизнесу субсидирование, выделяя дотации регионам. Проблема в том, что эти дотации не всегда доходят до бизнеса, муниципалитеты их расходуют на другие цели. А если же субсидия выделяется именно на поддержку предпринимательства, то она слишком мала и составляет несколько процентов от типичного бюджета региона.

Для усовершенствования механизма поддержки малого предпринимательства предлагаю выделять многоцелевые субсидии регионам, чтобы региональные власти не могли их расходовать на другие статьи расхода.

Кроме выделения субсидий к основным формам поддержки малого бизнеса в спортивной сфере экономики можно отнести:

1. Оказание бесплатных консультаций на базе ФНС или Фондов развития малого предпринимательства.

2. Обучение ведению бизнеса. При региональных Промышленных палатах, используя современные технологии образования.

4. Предоставление муниципальной земли и муниципальных помещений в аренду на льготных условиях.

5. Допуск к участию в выставках и ярмарках на безвозмездной основе.

Также к вышеуказанным проблемам можно отнести сложную систему налогообложения малого предпринимательства:

– Единый налог на вмененный доход (ЕНВД). Предприниматель использует ЕНВД, платит налог в зависимости от вида своей деятельности, на величину налога влияют различные факторы – вид бизнеса, физический показатель, связанный с тем, чем занимается предприниматель, он освобожден от уплаты налогов – налога на прибыль, налога на добавленную стоимость (НДС), имущественного налога. К сожалению, эта система налогообложения отменяется в ближайший год;

– Упрощенная система налогообложения (УСН). Если предприниматель выбирает упрощенную систему, то он освобождает себя от уплаты некоторых видов налога (налога на прибыль, НДС, имущественный налог), уплачивает единый налог (УСН), ставка по нему равна 6 % от доходов предпринимателя или 15 % от разницы между доходами и расходами от деятельности;

– Общая система налогообложения (ОСН). Предприниматель, использующий ОСН, обязан оплачивать все установленные законодательством налоги – НДС, налог на прибыль, налог на имущество;

– Патентная система налогообложения (ПСН) – уплачивается патент, его стоимость зависит от решения региональных властей и от вида деятельности предпринимателя, территориального расположения бизнеса, заменяет такие налоги как налог на прибыль, НДС, налог на имущество.

Таким образом, для укрепления роста малого бизнеса в спортивной и физкультурно-оздоровительной сфере экономики в России необходимо:

1. Увеличить субсидирование регионов и ввести льготную ставку по кредиту для малого бизнеса данной отрасли;

2. Снизить ставки по специальным налоговым режимам в некоторых отраслях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Единый Федеральный реестр сведений о банкротстве.
2. *Леликова, Н.А.* Зарубежный опыт налогообложения малого бизнеса / Н.А. Леликова, Е.В. Конвисарова // *Успехи современного естествознания.* – 2014. – № 12 (2). – С. 127 – 129.
3. *Шевченко, Д.А.* Перспективы развития банковского кредитования малого бизнеса / Д.А. Шевченко, Д.В. Енотов // *Финансовые аспекты модернизации экономики России: сборник статей.* – Ростов н/Д: Содействие-XXI век, 2014. – С. 94 – 99.

4. *Бакеева, Й.Р.* Применение дистанционной образовательной технологии «Blackboard» в вузе / Й.Р. Бакеева // PR и реклама в изменяющемся мире: региональный аспект. – 2014. – № 12. – С. 146 – 151.

5. *Галимов, Р.Н.* Управление рисками в малом бизнесе России / Р.Н. Галимов, Й.Р. Бакеева // В сборнике: EurasiaScience Сборник статей IX международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 102 – 104.

THE PROBLEM OF SMALL BUSINESS DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN ECONOMY

R.A. Osipov

Scientific Supervisor: *N. Kashina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article discusses the problems of small business development in Russia. Imperfections of the small business support system were identified, proposed changes in the sports and physical culture and health sector of the economy in Russia. The imperfections of the system for supporting small business in this segment of the economy were identified, and the proposed changes in terms of simplifying the conduct of small and medium-sized business were identified.

Key words: small business, sports sector of the economy, taxes.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛИЗИНГ КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНВЕСТИЦИЙ В СПОРТИВНЫЙ СЕКТОР РОССИЙСКОЙ ЭКОНОМИКИ

А.С. Простакова

Научный руководитель: *Н.В. Кашина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье проводится анализ международных лизинговых операций в Российской Федерации, а также анализируются дальнейшие перспективы развития международного лизинга в спортивный сектор российской экономики.

Ключевые слова: Международный лизинг, заемный лизинг, спортивный сектор экономики.

Оптимизация международных лизинговых операций и обеспечение выгод от участия в международной лизинговой деятельности важны в современных международных отношениях, поскольку развитие международной лизинговой деятельности дает компаниям возможность получить доступ к мировому финансовому рынку и к рынку новейших технологий, что позволяет компаниям активно развиваться и получать все необходимые ресурсы.

Объем лизинговой деятельности в Российской Федерации в 2018 году увеличился на 36 %, показав рост за счет крупных сделок.

Международный лизинг является неотъемлемой частью общего объема рынка лизинга. В 2018 году произошли существенные изменения в региональной структуре российского лизинга. Впервые за многие годы удельный вес Москвы в общем объеме лизинга страны опустился ниже отметки в 40 %. Также впервые доля Санкт-Петербурга и Ленинградской области выросла почти до 16 %, и эти два субъекта Федерации суммарно вышли на второе место в стране [2]. В 2018 году сделки по Республике Крым и Севастополю вошли в показатели Южного федерального округа.

Наибольшее количество международных лизинговых договоров в России в 2018 году предоставляла ПАО «Государственная транспортная лизинговая» компания, сумма договоров которой составила 15107,02 млн. руб. [3] ОАО «ВТБ – Лизинг» занимает второе место по предоставлению международных лизинговых сделок, сумма которых 3464,09 млн. руб. [4] Лизинговые компании АО «ВЭБ – Лизинг» и ООО «РЕСО – Лизинг» предоставили наименьшее количество международных лизинговых сделок в 2018 году. Сумма международных лизинговых договоров в 2018 году компании АО «ВЭБ – Лизинг» 2180,50 млн. руб. [5], а компании ООО «РЕСО – Лизинг» составила 2024,91 млн. руб. [6].

На примере этих лизинговых компаний проанализируем долю международных лизинговых договоров в общем объеме предоставления лизинговых сделок. Сумма лизинговых договоров, заключенных ПАО «Государственной транспортной лизинговой компанией» составила 188 332,9 млн. руб., а сумма международных лизинговых договоров составляет 15 107,02 млн. руб., что говорит о том, что доля международных лизинговых операций в

ПАО «ГТЛК» составляет 8 % [3]. 100 % дочерняя компания «GTLK Europe» успешно работает на международном рынке лизинга с 2012 года.

Компания «ВТБ – Лизинг», входящая в группу ВТБ, сегодня является универсальным лизинговым провайдером в аренде широкого спектра оборудования и транспортных средств, в том числе для различных отраслей экономики. Компания была основана в 2002 году и является дочерней компанией ОАО «Банк ВТБ». Региональные подразделения открыты не только во многих регионах России, но и в Украине и Белоруссии. Сумма лизинговых контрактов в 2018 году составляет 114 млн. руб., тогда как объем международного лизинга 3 464,09 млн. руб., соответственно, доля международных лизинговых сделок ОАО «ВТБ Лизинг» составляет 3 % от общего объема лизинговых сделок [4].

Сумма международных лизинговых договоров в 2018 году компании АО «ВЭБ – Лизинг» составляет 2 180,50 млн. руб., когда общая сумма договоров лизинга в 2018 году 49 303,2 млн. руб., соответственно, доля международных лизинговых сделок составляет 4 % от общего объема лизинговых сделок [5].

Если рассматривать долю международных лизинговых сделок в ООО «РЕСО – Лизинг» можно отметить, что при меньшем объеме лизинговой деятельности за 2018 год доля международного лизинга из всего объема составляет 9 %. Таким образом, доля международного лизинга в общем объеме лизинговых операций в России составляет только 2 % [6].

Если рассматривать стабилизацию экономики и повышение привлекательности продуктов за счет снижения стоимости банковского финансирования для лизингодателя, то прогнозируется, что количество лизинговых сделок будет только увеличиваться. Стимулом для роста станет сектор малого и среднего бизнеса в том числе в спортивный сектор экономики.

Значительному росту международных лизинговых операций способствовало увеличение среднего срока лизингового соглашения и перераспределение бывшего в эксплуатации имущества между отдельными странами.

Перспективной формой развития лизинговых компаний в Российской Федерации является форма финансового супермаркета.

Зарубежный опыт показывает важность развития промышленных предприятий в форме финансовых супермаркетов. В странах ЕС средняя доля лизинговых продуктов через банковскую сеть составляет 34 %. Для сравнения, в России этот показатель составляет лишь 0,5 % от общего объема продаж лизинга [7].

Финансовый супермаркет является перспективной и инновационной формой организации компаний, основной целью которых является предоставление клиентам доступа к крупному спектру финансовых продуктов, включая банковское кредитование, международный лизинг, страхование, консультационные и аналитические услуги и др.

На современном этапе развития экономики требуется разработка новых подходов к изучению международных лизинговых процессов в экономике Российской Федерации. Росту лизинговых операций в спортивный сектор экономики способствовало бы применение операции «заемный-лизинг» – это дополнительный канал привлечения иностранных инвестиций в больших объемах. Для нашей страны преимущества заемного-лизинга будут следующими:

- на основе возможностей применения налоговых льгот, если правильно структурировать сделку, можно получить преимущества одного инвестиционного проекта в двух странах;

- учитывая действующее таможенное и налоговое законодательство, заемный лизинг позволяет экономить от 15 % до 18 % в конкретных инвестиционных проектах по сравнению с другими схемами финансирования;

– возможна интеграция в международные инвестиционные проекты, реализуемые в нашей стране, элементы других моделей, которые послужат дополнительным источником пополнения оборотных средств проекта;

– в качестве залога в сделках лизинг будет использовать само имущество, а не международные контракты на поставку продукции [8].

Для проблем диверсификации лизинговых программ в спортивный сектор экономики предлагаем следующие рекомендации:

1. Использование левверидж-лизинга (заемного лизинга), что позволит на основе возможностей применения налоговых льгот получать преимущества от одного инвестиционного проекта в двух странах, привлекать иностранные инвестиции, а также станет возможной интеграция в международные инвестиционные проекты, реализуемые в стране.

2. Использование модели финансового супермаркета, обеспечит снижение затрат на управление организацией, маркетинг и поддержание технологических ресурсов, повышение конкурентоспособности финансовых институтов на рынке, развитие клиентской базы, доступ к новейшим каналам для продажи финансовых продуктов, повышение лояльности клиентов путем предоставления наиболее значимых услуг, а также накопление ресурсов внутри компании.

Положительное влияние на динамику лизинга в спортивный сектор экономики окажут субсидии Министерства промышленности и торговли Российской Федерации, когда субсидируется до 10% стоимости оборудования, мера уже принятая для некоторых отраслей экономики и льготы по некоторым налогам, например, по налогу на доходы физических лиц или налог на добавленную стоимость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Kommersant.ru, Финансы: Лизинг демонстрирует государственный рост. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа. <https://www.kommersant.ru/doc/3907381> (дата обращения: 28.02.2020)
2. Banki.ru, Лизинговый рынок. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа. <https://www.banki.ru/news/bankpress/?id=9697075> (дата обращения: 28.02.2020)
3. Gtlk.ru, Годовой отчет компании за 2018 год. [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. https://www.gtlk.ru/investors/god_otchetnost/Godovoj_otchet_GTLK_2018_.pdf (дата обращения: 29.02.2020)
4. Vtb-leasing.ru, Официальный сайт компании «ВТБ-Лизинг». [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. <https://www.vtb-leasing.ru/> (дата обращения: 01.03.2020)
5. Veb-leasing.ru, Лизинговая компания «ВЭБ-Лизинг». [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. <http://veb-leasing.ru/> (дата обращения: 29.02.2020)
6. Resoleasing.com, Официальный сайт компании «РЕСО-Лизинг». [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. <https://www.resoleasing.com/company/about/> (дата обращения: 01.03.2020)
7. Fin-arenda.com, Рынок лизинга: положительные тенденции. [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. <https://www.fin-arenda.com/news/2018/rynok-lizinga-nacelilsyana%C2%A0novyj-rubezh> (дата обращения: 02.03.2020)
8. Cyberleninka.ru, Левверидж-лизинг: финансирование крупных инвестиционных проектов. [Электронный ресурс]. Электрон. дан. – Режим доступа. <https://cyberleninka.ru/article/n/leveridzh-lizing-finansirovanie-krupnyh-investitsionnyh-proektov> (дата обращения: 02.03.2020)

INTERNATIONAL LEASING AS FORM OF ATTRACTING INVESTMENT IN THE SPORTS SECTOR OF THE RUSSIAN ECONOMY

A.S. Prostakova

Scientific Supervisor: *N.V. Kashina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article analyzes international leasing operations in the Russian Federation, as well as analyzes further prospects for the development of international leasing in the sports sector of Russian economy.

Key words: international leasing, operations and securing benefits from international leasing activities are important.

ВЛИЯНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЭКОНОМИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

И.И. Халимов

Научный руководитель: *Н.В. Кашина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние инфраструктуры спортивного туризма на экономическую безопасность Краснодарского края.

Ключевые слова: инфраструктура спортивного туризма, экономическая безопасность региона, физкультурно-оздоровительный сектор экономики.

Значимым элементом структуры экономической безопасности государства является экономическая безопасность его регионов, социально-экономические интересы которых не противоречат интересам развития страны, обеспечены региональным экономическим потенциалом и защищены правовой системой. И сегодня можно утверждать, что инфраструктура спортивного туризма является важнейшим фактором обеспечения региональной экономической безопасности. В свою очередь, Краснодарский край считается одним из перспективнейших для развития спортивного туризма регионов. Однако, развитие спортивного туризма сдерживают проблемы туристической инфраструктуры края, решение которых позволит не только привлечь в экономику денежные средства, но и повысить уровень экономической безопасности региона.

Краснодарский край, находясь сразу в нескольких природных зонах и обладая многообразным рельефом может предоставить оздоровительный отдых практически на любой вкус: это курорты на побережье моря, отдых на грязевых и минеральных лечебницах, альпинистские маршруты и исторические достопримечательности, этнотуризм; экотуризм.

В качестве индикаторов экономической безопасности Краснодарского края, характеризующих социально – экономическое и политическое состояние региона, ученые выделяют следующие группы ключевых показателей: 1) финансово-экономическое состояние региона; 2) социально-трудовая сфера региона; 3) демографическая ситуация в регионе; 4) социальная стабильность в регионе [3].

На наш взгляд, пятым индикатором экономической безопасности Краснодарского края следует считать инфраструктуру спортивного и физкультурно-оздоровительного туристического сектора региона. Проанализируем социально-экономические показатели, характеризующие состояние экономики Краснодарского края.

Индекс физического объема Валового регионального продукта (ВРП) за период 2016-2018 годы имеет низкий уровень социально-экономической безопасности региона по сравнению с оптимальным значением. Так как, ВРП выступает в качестве основного показателя, отражающего достигнутый уровень экономического роста региона, то динамика роста ВРП не соответствует оптимальному развитию Краснодарского края. При этом следует отметить, что прямой вклад спортивного и физкультурно-оздоровительного туризма в ВРП Краснодарского края (объем услуг санаторно-курортного и туристского комплекса Краснодарского края) в 2016 г. составил

5,5 %, в 2017 г. 5,3 %, а в 2018 г. 5,2 %. Принимая во внимание мультипликативный эффект можно отметить, что совокупный вклад данной отрасли в структуру региональной экономики по оценкам специалистов в 2016 – 2018 гг. достигает значения в 14 – 17 %. Индекс физического объема инвестиций в основной капитал в рассматриваемый период находится в оптимальных пределах. Инвестиции в основной капитал предприятий санаторно-курортного и спортивного туристского комплекса в 2016 г. составляли 12,5 млрд руб., а в 2018 г. они уменьшились и составили 10,5 млрд рублей. Таким образом, объем инвестиций в основной капитал предприятий спортивного туристского комплекса сокращается, что является одним из факторов уменьшения индекса физического объема инвестиций в основной капитал.

Дефицит бюджета в Краснодарском крае с 2016 г. по 2018 г. находится в оптимальных пределах социально – экономической безопасности региона и имеет положительную динамику. Следует отметить, что налоговые поступления в краевой консолидированный бюджет от деятельности спортивного и физкультурно-оздоровительного туристского комплекса в 2018 г. составили 7,5 млрд руб. Вместе с тем, можно повысить рассматриваемый показатель, совершенствуя инфраструктуру туризма.

В целом, можно сделать вывод, что состояние экономики края оценивается как удовлетворительное. Большая часть социально – экономических показателей находится в пределах пороговых значений.

Что касается инфраструктуры спортивного туристического сектора региона, как важнейшего показателя его экономической безопасности, то здесь необходимо выделить ее основные проблемы.

Во-первых, проблемы транспортной инфраструктуры: низкая транспортная связанность территории; недостаточный уровень развития инфраструктуры пешеходного туризма; недостаточное количество морского транспорта.

Во-вторых, проблемы информационно-коммуникационной инфраструктуры: отсталость технологического и технического оборудования и отсутствие в необходимом количестве современных телекоммуникационных технологий и средств информатизации; отсутствие системы популяризации использования информационных технологий среди предприятий туристической индустрии; отсутствие интернет сайтов у большого количества субъектов туристской деятельности; недостаточное количество информационных туристских центров; недостаточное применение интерактивных технологий; отсутствие информационных указателей на иностранных языках.

В-третьих, экологические проблемы: имеются незаконные свалки; плохо развита инфраструктура в сфере обращения с отходами; значительный износ объектов экологической очистки; недостаточное количество зеленых насаждений; инфраструктура морских курортов не рассчитана на большое количество приезжих; вода в многих реках и водоемах края совершенно не пригодна для купания и является опасной.

В-четвертых, проблемы коммунального хозяйства. В замене нуждаются: 48,4 % уличной водопроводной сети; 43,7 % уличной канализационной сети; 18,1 % тепловых и паровых сетей в двухтрубном исчислении. Все это приводит к постоянным авариям и перебоям в работе, в связи с чем, в частности, гостиницы и иные средства размещения не могут предоставлять туристам услуги на должном уровне.

В-пятых, проблемы инфраструктуры сферы услуг: вследствие происходящих кризисных явлений в экономике многие туроператоры и туристические агентства находятся в сложном экономическом положении, сократилось количество лиц, работающих в туристских фирмах; турфирмы Краснодарского края практически не работают напрямую с иностранными гражданами, поскольку имеется языковой барьер, кроме того, наблюдается низкое качество имиджа

туризма региона; важнейшей проблемой обеспечения безопасности туристов является то, что инфраструктура морских курортов не рассчитана на большое количество приезжих.

Таким образом, в результате проведенного исследования системы индикаторов экономической безопасности Краснодарского края, можно заключить, что инфраструктура спортивного и физкультурно-оздоровительного туризма оказывает существенное влияние на экономическую безопасность региона.

Следовательно, для повышения уровня экономической безопасности Краснодарского края необходимо оптимизировать инфраструктуру спортивного туризма региона, а именно совершенствовать транспортную инфраструктуру Краснодарского края через рост пропускной способности автомобильных дорог за счет их расширения; увеличить транспортную связность населенных пунктов на территориях предгорья за счет строительства новых дорог; совершенствовать информационно – коммуникационную инфраструктуру Краснодарского края: развить туристскую навигацию по спортивным и физкультурно-оздоровительным объектам, совершенствовать инфраструктуру сферы услуг: оптимизировать информационное сопровождение и более активно применять современные технологии в гостиничном секторе региона; повысить квалификацию работников сферы туризма за счет предоставления возможности получения дополнительного образования, изучения иностранных языков; решить проблемы с канализацией в поселках и городах на побережье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агентство по страхованию вкладов: Статистическая информация [Электронный ресурс]: – Режим доступа – https://www.asv.org.ru/agency/statistical_information/
2. *Белинская, И.В.* Методологические основы оценки региональной инфраструктуры сельского туризма / И.В. Белинская, А.В. Чайковская // Известия Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. – 2018. – № 1 (50). – С. 175 – 182.
3. *Герич, В.М.* Особенности в обеспечении социально – экономической безопасности регионального уровня (на примере Краснодарского края) / В.М. Герич, М.Е. Листопад // Молодой ученый. – 2017. – № 17. – С. 344 – 347.
4. Динамика среднемесячной заработной платы работника в сфере туризма. – URL: <https://min.kurortkuban.ru/> (дата обращения: 24.05.2019).
5. Обеспечение экономической безопасности регионов Российской Федерации / Р.В. Илюхина [и др.]. М.: Изд-во «Научный консультант», 2017. – 120 с.

INFLUENCE OF SPORTS-TOURISM INFRASTRUCTURE ON ECONOMIC SECURITY OF THE KRASNODAR REGION

I.I. Khalimov

Scientific Supervisor: *N.V. Kashina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article examines the impact of sports infrastructure on the economic security of the Krasnodar Territory

Key words: sports tourism infrastructure, economic security, health and fitness.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СМЫСЛ И ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТА В КОРПОРАТИВНОЙ СРЕДЕ

Э.Г. Шакирова

Научный руководитель: *Н.В. Кашина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье описан опыт различных компаний во внедрения спорта в корпоративную культуру и повседневную жизнь сотрудников. Рассмотрено как это влияет на работоспособность, эффективность, качество жизни и имидж компании. Кроме того, рассмотрены некоторые негативные стороны и сомнения относительно этого явления.

Ключевые слова: спорт, корпоративная культура, движение, внедрение, эффективность, мотивация.

На качество жизни, активность и работоспособность могут повлиять различные факторы: физические потребности, здоровье, порядок в вещах и на рабочем столе, организация интерьера, а также различные индивидуальные предпочтения. На предприятии или в компании особое внимание таким вещам стало уделяться относительно недавно. На данный момент эти факторы формируют корпоративную культуру, но, как правило, в крупных компаниях. Мы решили рассмотреть спорт, с точки зрения эффективности и мотивации в корпоративном секторе, а также обосновать экономический смысл во внедрении спорта в повседневную жизнь компании.

Положительное влияние спорта в умеренных количествах практически, бесспорно, причём как индивидуально, так и для общества. Стоит также отличать корпоративный фитнес и корпоративный спорт, потому как именно второе направлено на «командообразующее» мероприятие в корпоративной среде. Среди положительных сторон внедрения корпоративного спорта можно выделить:

1. Прямое влияние на рост показателей эффективности, доказанное канадским исследованием оздоровительных корпоративных программ Buffet National Wellness. Сотрудники реже берут больничные, уменьшая потери и неустойки и повышая прибыль акционеров на 25 %;

2. Снижение текучести персонала посредством реализации эмоциональной привязанности к компании и коллегам. Отмечаются случаи, когда работники не соглашались на должность в другой компании с большей заработной платой из-за нежелания покинуть спортивную команду;

3. Общение становится неформальным, что может способствовать увеличению карьерного роста и возможность проявить свои soft skills. В качестве примера можно привести ОЭЗ «Алабуга», где корпоративным спортом является бенди – спорт, совмещающий хоккей и футбол. Стажёры и участники различных лидерских программ имеют возможность пообщаться с успешными сотрудниками различных отделов, собственными начальниками и кураторами. Важно заметить, что этот спорт нравится не всем, но попытки организовать волейбол и другие виды спорта остались единичными;

4. Привлекает поколение Z, что даёт выигрывать компаниям на рынке труда и привлекать ценные кадры. Стоит отметить, что в ОЭЗ «Алабуга» большинство сотрудников являются молодыми;

5. Повышает уровень счастья сотрудников, что подтверждено британским Уорикским университетом. Производительность труда повышается на 12-30%;

6. Является наиболее эффективной альтернативой корпоративным тренингам с большими затратами.

Можно отметить, что корпоративный спорт развит в таких компаниях как: «Сбербанк», «Газпром», РЖД, Росатом, Транснефть и другие. Но рассмотрение опыта внедрения спорта в часть корпоративной культуры стоит начать с проекта КПСС о производственной гимнастике СССР, введенной 22 июня 1956 г. Это идея не оказалась реализованной успешно, потому что в начале это недостаточно сильно контролировалось партией и соответственно было несерьёзное отношение со стороны общества. Кроме того, этому не всегда способствовали технические условия предприятий.

В компании «Яндекса» предусмотрены тренажёрные залы, беговые дорожки, турники, душ и т.д. Один из сотрудников отметил увеличение продуктивности и добросовестности.

Фитнес центры Mail.Ru Group формировались с учётом пожеланий сотрудников. Ежедневно в нём занимается около 150 человек. Выбор корпоративного фитнеса широк. Также к спортивным мероприятиям добавляются турниры и туры. При этом организовано спортивное взаимодействие между сотрудниками с помощью интернета, где анонсируются соответствующие новости и есть возможность приглашать своих коллег.

Компания Yota воздерживается от навязчивого характера внедрения спорта и поддерживает инициативу от самих сотрудников. Недавно среди них стала популярна йога, а со стороны компании был нанят преподаватель. Постоянным этот вид спорта не остался.

В компании Superjob также спорт также продвигается за счёт инициативы спортсменов – любителей среди сотрудников. Кроме того, они могут получить абонемент в спортзал за счёт компании. Но в целом, также как и в «Яндексе» есть спортивные тренажёры и теннисные столы.

Офисное здание компании Samsung в штате Калифорния США было спроектировано так, чтобы сотрудники ходили по лестницам, а столовую, которую могли сделать внутри, сделали вне помещения, чтобы сотрудники не засиживались. Таким образом работники сжигают около 800 калорий в день.

В Rambler&Co, как и в Superjob, предусмотрены специальные предложения на абонементы известных фитнес-клубов.

На основе этого следует учесть, что эффекты от индивидуального фитнеса также считаются очень ценными из-за прямого влияния на самочувствие, сконцентрированность, умственные способности, мотивацию и волевые качества, способствующие завершению проектов. Скидки на абонементы популярны в тех компаниях, которые не могут позволить себе корпоративный спорт. Можно предположить, что престижность компании, который определяется величиной штата сотрудников, бюджетом, зарплатами и известностью, отрицательно коррелирует с ненавязчивым подходом внедрения спорта, основанных на инициативности сотрудников.

Если говорить о перспективах развития спорта, то можно обратить внимание на стартап MyRace, расположенный в Маунтин-Вью (Mountain View), занимающийся разработкой надлежащей статистики по спортивным показателям. Эта компания сотрудничает с организаторами гонок, спортивными компаниями и спонсорами. Возможно дальнейшее сотрудничество с компаниями, которые просто хотят вывести спорт на серьёзный уровень.

Вид деятельности: Многие спортсмены, которые соревнуются в гонках, часто испытывают трудности с получением надлежащей статистики по своим показателям. MyRace стре-

мится изменить это, вступая в партнерские отношения с организаторами гонок, спортивными компаниями и спонсорами, чтобы спортсмены получали правильные результаты и анализ, а также могли находить единомышленников.

При внедрении спорта в компанию есть следующие сомнения, риски и критика:

1. Непопулярность спорта среди сотрудников при больших затратах на него;
2. Неэффективность действия спорта в качестве улучшения финансовых показателей без учёта других факторов. Другими словами, спорт будет работать только в развитой корпоративной культуре в целом, а также с учётом других вещей, воздействующие на сознание, работоспособность и самочувствие сотрудников;

3. Перспективы развития удалённой работы. Особенно актуальным это стало после эпидемии коронавируса, когда предприятия и бизнесы были простимулированы на развитие удалённого обслуживания. Здесь имеет смысл отметить, что популяризация спорта среди сотрудников становится более важной, но менее возможной, а значит ещё и затратной. Если говорить о перспективах развития удалённой работы, можно обратить внимание на такие стартапы как Arc, расположенный в Маунтин-Вью, специализирующаяся на организации удалённого процесса рекрутирования кадров, и Hourly, расположенная в Пало-Альто, которая способствует развитию автоматизированной работы менеджеров по персоналу;

4. Дороговизна поддержки спорта и связанных проектов, которые могут поддерживать в основном большие компании. Следовательно это может не подойти малому бизнесу.

Таким образом, прежде, чем внедрять спорт, стоит заниматься развитием корпоративной культуры комплексно, учитывая различные факторы от санитарных норм до цвета интерьера. Предприятиям следует придерживаться равномерного и гармоничного подхода по всем вопросам. Стоит подбирать методы в зависимости от возможностей и бюджета компаний: если это относительно небольшая компания, то скидки на абонементы и инициатива сотрудников, если большая, то организация таких мероприятий как спартакиада по командным видам спорта. Наиболее важно значение имеет именно командные виды спорта, но и индивидуальный фитнес достаточно полезен. Доказано экономическое значение внедрения спорта, но не смотря на это, внедрение спорта не может стать приоритетной задачей. На данный момент, корпоративный спорт продолжает развиваться, но это зависит от роста и развития компаний страны в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зачем нужны программы корпоративного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sport.rambler.ru/other/43403757-zachem-nuzhny-programmy-korporativnogo-sporta/?article_index=1&updated]. – (Дата обращения: 11.10.2020).

2. Производственная гимнастика в СССР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<https://0-stranger.livejournal.com/304171.html>], – (Дата обращения: 11.10.2020).

3. Как крупные российские ИТ-компании поощряют занятия сотрудников спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<https://vc.ru/flood/7366-it-sport>]. – (Дата обращения: 11.10.2020).

4. Как на самом деле живется работникам, которые производят товары с мировым именем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<https://www.adme.ru/svoboda-kultura/kak-na-samom-dele-zhivetsya-rabotnikam-kotorye-proizvodyat-tovary-s-mirovym-imenem-2445465/>], – (Дата обращения: 11.10.2020).

5. 50 стартапов Силиконовой долины 2020 года активно действующих сегодня в технологиях и бизнес сферах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<https://b-mag.ru/50-startapov-silikonovoj-doliny-2020-goda-aktivno-dejstvujushih/>], – (Дата обращения: 11.10.2020).

THE ECONOMIC MEANING OF SPORTS IN CORPORATE CULTURE

E.G. Shakirova

Scientific Supervisor: *N.V. Kashina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes the experience of various companies in introducing sports into the corporate culture and daily life of employees. It is considered how this affects the performance, efficiency, quality of life and image of the company. The correlation of labor productivity, various sports measures, and employee mood is shown.

Key words: sports, corporate culture, movement, efficiency, motivation, image.

ТРАНСФОРМАЦИЯ СУЩНОСТИ КОРРУПЦИИ В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

С.Р. Сейтгазиева

Научный руководитель: *Л.Ф. Нугуманова*, д.э.н., доцент

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

Аннотация: статья посвящена исследованию одного из самых распространенных социальных явлений – коррупции. Раскрыты понятие и особенности коррупции, а также рассмотрены основные причины её появления, виды и формы, тенденции развития, меры профилактики и борьбы с ней.

Ключевые слова: коррупция, спорт, правонарушение, заинтересованность.

Первые упоминания о коррупции в России, которая имела понятие «мздоимство» исходят из русских летописей XIII века. Так, долгое время коррупция для чиновников была законным видом деятельности: до XVII века государственные чиновники жили благодаря «кормлениям», то есть, на средства от лиц, заинтересованных в их деятельности. С 1715 года получение взятки в любой форме стало считаться преступлением, поскольку чиновникам стали платить фиксированную зарплату.

Несмотря на опыт антикоррупционной политики, имеющей более чем тысячелетнюю историю, отношение к взяточникам в современной России остается лояльным, а значительная доля населения уже считает коррупцию «нормой» и неотъемлемой частью своей жизни.

Как социальное явление коррупция достаточно многолика и многогранна. Многообразие форм коррупции обуславливает и многообразие различных видов коррупционных правонарушений.

Под формой коррупции (от лат. *forma* – внешнее выражение) понимается правонарушение коррупционного характера, возникающие в результате вступления лиц в коррупционные отношения.

Коррупция, как и любое другое явление, возникла вследствие ряда причин и условий, которых объединяют родовым понятием «криминогенные детерминанты». К детерминантам коррупционной преступности относятся:

1. Политические факторы: закрытая политическая система; дисбаланс между ветвями власти; неразвитость институтов гражданского общества; отсутствие у политической оппозиции возможностей и механизмов влияния на власть.

2. Административные факторы: высокий уровень закрытости в работе государственных ведомств; неэффективная кадровая политика, возможность продвижения по службе вне зависимости от действительных результатов работы государственных служащих; коммерциализация системы государственной власти и управления (сращивание власти и бизнеса); отступление должностных лиц государственных органов от установленных правил; неэффективность механизмов внутреннего контроля в системе государственной власти и управления.

3. Правовые факторы: правовой нигилизм в общественном сознании; нарушение прав и свобод граждан; несовершенство законодательства; отсутствие прозрачности в системе зако-

нотворчества; чрезмерное нормотворчество государственных органов; отсутствие законодательного регулирования лоббистской деятельности.

4. Социальные факторы: бедность основной массы населения; снижение уровня образования населения; неспособность государства обеспечить достойное существование государственных служащих, в результате чего снижается их мотивация на эффективную работу.

5. Социально-культурные факторы: ухудшение морально-нравственных устоев социума; правовой нигилизм на всех уровнях общественной жизни; ухудшение качества образования; сохранение патриархально-традиционной политической культуры общества; проявления трайбализма; недостаточная информированность и организованность граждан; общественная пассивность в отношении своеволия государственных служащих.

Несмотря на растущий уровень коррупции и её массовой распространяемости в обществе, борьба с ней остается одной из главных задач государства. Главным инструментом которой является антикоррупционная политика, целью которой служит снижение уровня коррупции и обеспечение защиты прав и законных интересов граждан, общества и государства от угроз, связанных с ней. Противодействие коррупции в Российской Федерации основывается на следующих основных принципах:

- 1) признание, обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина;
- 2) законность;
- 3) публичность и открытость деятельности государственных органов и органов местного самоуправления;
- 4) неотвратимость ответственности за совершение коррупционных правонарушений;
- 5) комплексное использование политических, организационных, информационно-пропагандистских, социально-экономических, правовых, специальных и иных мер;
- 6) приоритетное применение мер по предупреждению коррупции;
- 7) сотрудничество государства с институтами гражданского общества, международными организациями и физическими лицами.

Реализацию контроля за коррупцией в пределах своих полномочий осуществляют федеральные органы государственной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления, в компетенцию которых входят следующие меры профилактики и борьбы с коррупцией:

- 1) формирование в обществе нетерпимости к коррупционному поведению;
- 2) антикоррупционная экспертиза правовых актов и их проектов;
- 3) квалификационные требования к претендентам на государственную службу и проверка их сведений;
- 4) представление сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера;
- 5) внедрение правил длительного, безупречного и эффективного исполнения обязанностей ГМС;
- 6) развитие институтов общественного и парламентского контроля за соблюдением законодательства Российской Федерации о противодействии коррупции.

Российская власть активно демонстрирует намерения покончить с коррупцией и взяточничеством. Однако данные о том, что Россия неизменно лидирует по уровню коррупции, свидетельствуют результаты Международного антикоррупционного движения «Transparency International». Начиная с 1996 г. эта организация ежегодно составляет рейтинг самых корруп-

пированных стран на основе формулы, выводимой в так называемый «индекс восприятия коррупции».

Индекс восприятия коррупции –это оценка коррумпированности страны на основании данных, полученных в опросе экспертов и предпринимателей, оценивающих уровень коррупции в их стране по 100 бальной шкале.

В рамках международной борьбы с коррупцией в области спорта следует отметить роль и вклад Международной организации уголовной полиции (Интерпола), которая в своих Докладах публикует конкретные сведения о проделанной работе в указанной сфере. Глобальное спортивное сообщество все чаще сталкивается с ростом числа договорных матчей, инцидентов и обвинений в коррупции, как уже было отмечено ранее. Появляется все больше организованных преступных групп, причастных к коррупции в спорте и договорным матчам в массовом масштабе. Эти преступления пересекают международные границы и генерируют огромные прибыли, которые затем направляются на другие противоправные действия.

Только скоординированная работа всех государств посредством различных форм сотрудничества, основанная на взаимопомощи и доверии, позволит достичь серьезных результатов в борьбе с коррупцией в сфере спорта, что, в свою очередь, будет способствовать достижению высоких результатов спортсменов всего мира, основанных на честности и прозрачности путей и способов их достижения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коррупция (понятие, ответственность, противодействие коррупции) [электронный ресурс] // Режим доступа: <https://29.мвд.рф/document/10960382>
2. *Стрельников, М.С.* Детерминанты преступности коррупционной направленности / М.С. Стрельников // Молодой ученый. – 2016. – № 14 (118). – С. 472 – 474. [электронный ресурс] // Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/118/32831/>
3. *Бекжанова, Т.К.* Основные факторы, влияющие на возникновение коррупции [электронный ресурс] / Т.К. Бекжанова // Режим доступа: <http://be5.biz/ekonomika1/r2015/2203.htm>
4. Федеральный закон «О противодействии коррупции» от 11.07.2011 г. № 200 [электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.rosпотребнадзор.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=360
5. *Зиборева, Т.С.* Факторы, влияющие на формирование и развитие коррупционной преступности в России / Т.С. Зиборева // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 207 – 208. [электронный ресурс] // Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/257/58928/>
6. Россия в Индексе восприятия коррупции-2019: 28 баллов и 137 место [электронный ресурс] // Режим доступа: <https://transparency.org.ru/research/v-rossii/rossiya-v-indekse-vospriyatiya-korrupsii-2019-28-ballo-v-i-137-mesto.html>
7. *Журавлев, А.Л.* Психологические факторы коррупции [электронный ресурс] / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Режим доступа: <http://yurpsy.com/files/fakt/172.htm>
8. Противодействие коррупции в спорте [электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.unodc.org/documents/Safeguardingsport/Combating_Corruption_in_Sport_instruction_booklet_Russian.pdf
9. Трубицына, Ю.Ю. Международные аспекты противодействия коррупции в спорте [электронный ресурс] / Ю.Ю. Трубицына // Режим доступа: <file:///C:/Users/LFNugumanova/Downloads/mezhdunarodnye-aspekty-protivodeystviya-korrupsii-v-sporte.pdf>

TRANSFORMATION OF CORRUPTION'S ESSENCE IN THE GLOBAL SPORTS INDUSTRY

S.R. Seitgazieva

Scientific Supervisor: *L.F. Nugumanova*, Doctor of Economic Sciences,
Associate Professor

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

Abstract: the article is devoted to research of corruption as the most widespread social phenomenon. Here the concept and features of corruption are revealed, reviewed the reasons for its appearance, its types and forms, development trends as well as prevention and control measures.

Key words: corruption, sports, offence, interest.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТОМ

А.И. Вологжанина

Научный руководитель: *Р.Н. Сафиуллина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В статье были рассмотрены основные пути повышения эффективности работы российских предпринимателей, в том числе в сфере спорта, обозначены современные проблемы эффективного развития малого и среднего предпринимательства в целом и в спортивной отрасли в Российской Федерации и определены пути их решения.

Ключевые слова: предпринимательство в спорте, эффективность, малое и среднее предпринимательство, развитие спортивной отрасли.

Эффективная предпринимательская деятельность оказывает огромное влияние на экономический рост, структуру и качество валового национального продукта. Каким же образом это происходит? Для начала стоит разобраться, что представляет собой понятие «эффективность» и как ее достичь.

Эффективность (лат. *effectivus* – действенный, дающий результат, производительный) – это качественная категория, которая отражает внутренние процессы, происходящие во всех областях деятельности. Она является ориентиром для предпринимателя: помогает принять конкретные меры для осуществления развития и отсекает те, которые ведут деятельность к деградации [4].

Понятие «эффективность» включает в себя не только результат деятельности, но и условия, при которых он достигнут, то есть эффективность – это отношения результата к затратам (величина является относительной). Одна из задач предпринимателя – максимизация результата на единицу затрат [1].

Стоит отметить, что существует множество работ отечественных и зарубежных экономистов, которые посвящены проблеме разработки системы показателей эффективности предпринимательской деятельности. В работах российских ученых (И.А. Бланк, О.В. Ефимова, Г.С. Савицкая, А.Д. Шеремет) анализ эффективности предпринимательства связан с оценкой его экономической эффективности и ограничивается расчетами соответствующих финансово-экономических показателей. Зарубежные системы расчета эффективности из-за плохой адаптации к российским условиям отражают неполную картину происходящих процессов в российской экономике.

Очевидно, что для осуществления эффективной предпринимательской деятельности, стабильного и сбалансированного развития организация должна адаптироваться к внешним и к внутренним факторам, которые влияют на ее активность на рынке. Все эти факторы образуют предпринимательскую среду. Предпринимательская среда, в свою очередь, – это условия и факторы, прямо или косвенно влияющие на субъекты предпринимательской деятель-

ности и требующие от них принятия управленческих решений для их исключения или адаптации к ним [5, 18]. Под внешней средой также понимается сложившаяся в стране экономическая, правовая, политическая и социальная ситуация, которая не зависит от предпринимателя. А под внутренней – понимают факторы рабочей среды, которые не только зависят от решений предпринимателя, но и формируются им [1].

Для того, чтобы предпринимательская деятельность была эффективна, необходимо сначала более детально разобраться в тех проблемах, которые могут стоять на пути у предпринимателей, и понять, как их можно наиболее выгодно разрешить.

Начнем с того, что наличие проблем обуславливается тем, что Россия, в отличие от стран Запада, только недавно прочувствовала на себе влияние трех «шоков», с которыми западные экономики столкнулись в 70-80-х годах XX века, и четвертого шока – уникального для России.

Первый – называется «ценовым шоком». Это такое состояние экономики, когда цены на сырье (в частности, на энергоресурсы) растут быстро и непредсказуемо. Второй шок – «шок конкуренции», когда иностранные компании выходят на российский рынок и начинают конкурировать с отечественными производителями, вступающими с ними в «неравную схватку». В результате отечественная продукция становится неконкурентоспособной из-за высокой цены и низкого качества, предпринимателям приходится разрабатывать новые изделия или оптимизировать свой производственный процесс. Третий шок – «институциональный», вызывающий установление «новых правил» и появление возможностей для бизнеса. Четвертый шок – «шок знания», другими словами, шок «обыденного подсознания». Отличительной чертой западных «шоков» от российских является то, что в России они происходят одновременно и проявляются сильнее, поэтому российским предпринимателям сложнее их обуздать и преодолеть их последствия [3].

Теперь, когда стало очевидно, что российское предпринимательство изначально не имело «твердой земли под ногами», стоит заметить, что негативная экономическая обстановкаотягощается целым рядом проблем. Рассмотрим их более детально.

Сегодня экономические санкции – самая актуальная проблема для развития малого и среднего предпринимательства (МСП) в РФ. В связи с обострением внешнеэкономической и политической ситуации, экономическим и финансовым кризисом, Россия переживает сложный этап в геополитической и экономической жизни в связи с введением США и странами ЕС антироссийских санкций, а также с принятием Россией ответных протекционистских мер.

Для того, чтобы конкретизировать влияние санкций на экономику, необходимо обратиться к опросу «Последствия введения санкций для российского бизнеса», проведенному в ходе ноябрьского раунда опроса «Индекс деловой среды Российского союза промышленников и предпринимателей». После введения санкций многие российские предприятия остались без дешевого сырья, оборудования, комплектующих (об этом свидетельствуют 64,6 % опрошенных). Половина участников (48,9 %) утверждают, что произошло снижение доступности кредитов. Треть опрошенных (35,4 %) говорит об уменьшении объемов инвестиций. И только 29,2 % респондентов уверены, что из-за санкций стало невозможно оснастить организацию новым оборудованием и современными технологиями. Но не стоит забывать о том, что санкции расширяют возможность для импортозамещения (заявляют 52 % респондентов). Поведение предприятий тоже различно. Большинство (78,3 %) компаний РФ собираются оптимизировать свои затраты без снижения объемов выпуска продукции. Четверть опрошенных (26 %) решили расширить производство. Пятая часть респондентов приняли решение переориентировать предприятие на выпуск другой продукции. Что касается влияния санкций на рабочий коллектив, то 19,6 % отечественных компаний приняли решение сократить штат сотрудников, 17,4 % планируют изменить кадровую политику, 15,2 % снизили размер

«социального пакета», а 10,9 % компаний используют в своих предприятиях план антисанкционных мер.

В такой ситуации государству нужно создать условия для активного участия предпринимателей в разработке научных открытий, внедрении новых технологий, создании и качественном изменении товаров и услуг. Главным направлением должны выступать программы по субсидированию инвестиционных проектов, реконструкции и усовершенствованию производства. Не стоит забывать про льготное кредитование, снижение фискальной нагрузки и введение прочих льгот при реализации масштабных инвестиционных проектов российскими компаниями. От успешной реализации данной работы зависит повышение качества жизни россиян и усиление конкурентоспособности российских компаний и, в целом, России на мировом рынке.

Проблема в нахождении рынков сбыта продукции. Эта проблема наиболее остро встает в сфере производства товаров, в которой нет границ для поиска потенциальных клиентов. Например, при добыче полезных ископаемых, в производстве и распределении газа, воды, электроэнергии, в обрабатывающих производствах, около 50 % малых и средних предприятий систематически встречаются с проблемой «недостаточного спроса на внутреннем рынке». Это объясняется тем, что предприниматели не обладают информацией о потребностях в конкретной продукции на соседних (по территориальному признаку) рынках, что усложняет поиск возможных потребителей продукции [2].

Усугубляет ситуацию и то, что сектор государственных и муниципальных закупок остается для большинства представителей малого и среднего предпринимательства недоступным. Это происходит в связи с систематическим изменением законодательства в сфере закупок, сложностью и высокой ценой процедур, отсутствием доступной системы обучения сектора МСП в РФ по участию в закупках, а также высокой долей влияния «человеческого фактора» на принятие итогового решения.

Для решения данной проблемы необходимо продумать пути поиска и расширения потребительской аудитории для производителей на уровне регионов. Конкретную помощь могут оказать органы государственной власти, для которых сбор и публикация статистической информации не потребует дополнительных затрат со стороны бюджета.

Третья проблема заключается в растущей нестабильности российского законодательства, регулирующего развитие предпринимательской сферы. В России систематически принимаются законы, которые увеличивают требования к ведению предпринимательской деятельности и повышают финансовые риски для МСП. Особенно хотелось бы отметить политику в налоговой сфере (например, введение торгового сбора, отмена льготы по налогу на имущество предпринимателей для плательщиков по упрощенной системе налогообложения) и в сфере обязательных страховых платежей (увеличение фиксированного платежа для индивидуальных предпринимателей) [6]. Ежегодно в России принимаются более 22 000 нормативных правовых актов! Такой гигантский объем документации приводит к «загромождению» законодательной системы, и, как следствие, создает неэффективную правовую среду для развития предпринимательства в РФ.

Другой стороной данной проблемы является наличие множества мероприятий, реализуемых каждым из федеральных или региональных органов исполнительной власти. Эти мероприятия не согласованы и не имеют единых критериев. Они приводят к ограничению доступа государственной поддержки, снижают эффект от ее получения и ставят под вопрос эффективность расходования бюджетных средств.

Очевидно, что для решения сложившейся негативной ситуации необходимо скоординировать все направления государственной политики, составить единые и непротиворечивые

законы на уровне региональных субъектов, которые дадут начинающим предпринимателям комплексную и единообразную поддержку и смогут стимулировать их деятельность различными способами. Также требуется создать единый источник получения понятной, актуальной и доступной информации и проработать место и форму предоставления консультационных услуг в режиме реального времени.

Четвертая проблема для российского МСП – недоступность финансирования. Эта проблема стала актуальной в связи с нестабильностью экономической ситуации на внутренних и внешних рынках. Государство пытается ее решить за счет создания различных финансовых инструментов с помощью средств из федерального, региональных и муниципальных бюджетов (например, МСП Банк, гарантийные фонды, микрофинансовые организации регионального и муниципального уровней). Но это только частично решает проблему, по причине незначительного охвата сектора, отсутствия прямой работы с получателями услуг, специальных и целевых условий получения.

Банковское кредитование остается недоступным инструментом, потому что кредитные организации ограничены в своих возможностях из-за увеличения главной ставки Центральным Банком. Существуют пробелы в программах долгосрочного кредитования с фиксированной процентной ставкой. А также отсутствуют механизмы оценки непроизводственной залоговой базы, в том числе интеллектуальной собственности [7, 75].

Решением этой проблемы является формирование механизма предоставления субсидий (из бюджетов федерации и регионов) МСП, которые осуществляют промышленные виды деятельности и реализуют планы импортозамещения. Для осуществления данных мер предлагается сформировать перечень стратегических отраслей, кредитование предприятий которых будет рефинансироваться на льготных условиях. Также необходимо развивать институт проектного финансирования, который будет обеспечивать субъекты МСП высокотехнологичных секторов экономики комфортными правилами кредитования.

Недостаток квалифицированных кадров – пятая проблема МСП. Эту проблему условно можно разделить на две составляющие: недостаточная компетенция руководящих звеньев и подчиненных работников.

Проблема возникает из-за неэффективной «старой» парадигмы мышления руководителей МСП в спорте. Это модель мышления строится на том, что развитием инноваций должны заниматься крупные компании, допустим функционирующие в сфере спортивных услуг [5]. Именно поэтому представители МСП в данной сфере не считают нужным иметь необходимый багаж знаний для начала собственного дела. Даже после открытия своего бизнеса и понимания значимости определенных знаний, они не обращаются за помощью в существующие институты развития (для финансовой поддержки) и в нефинансовые структуры (такие как технопарки, научные центры, особые экономические зоны технико-внедренческого типа и т.д.). МСП в спорте предпочитает самостоятельно, зачастую неумело, заниматься деятельностью в тех нишах, где возможно получить отдачу практически мгновенно, поэтому не происходит развитие по инновационному типу.

Что касается связи сферы образования и предпринимательства в спорте, то не только наличие «старой» парадигмы мешает получать необходимые умения и навыки для развития предпринимательских талантов. Сегодня в России чаще всего дают узконаправленные знания, без комплексных и системных в области управления. В то время, как международный опыт доказывает, что только долгосрочные программы подготовки специалистов, например в сфере спорта, включающие и самостоятельную работу, способны подготовить по-настоящему взрастить квалифицированные кадры.

Другой причиной появления данной проблемы является неконкурентоспособная заработная плата. Для ее решения потребуется немало времени, но все же она разрешима. Во-первых, необходимо провести модернизацию системы образования высшего и среднего звена, обновить методическую и материально-техническую базу для подготовки выпускников согласно современным мировым стандартам. Не стоит забывать, что каждый регион в состоянии сделать упор именно на те специальности, которые ему необходимы для развития спорта.

Во-вторых, учебным заведениям страны необходимо тесно сотрудничать с различными не только крупными предприятиями, но с МСП. Для этого потребуется вносить систематические изменения в список требующихся специальностей, где упор необходимо делать на развитие квалифицированного персонала, способного работать и получать высокие спортивные результаты при использовании современного оборудования с учетом новых тенденций и веяний в спорте.

Таким образом, список проблем и не только в сфере спортивных услуг постоянно расширяется, и предпринимателю необходимо учитывать и порой предугадывать то, с чем он может столкнуться на пути к развитию собственного бизнеса. Очевидно, что государственная поддержка, включающая субсидирование и льготное налогообложение важнейших отраслей предпринимательской активности, включая спорт, борьба с монополизмом и повышение уровня образовательных услуг на всех уровнях поможет отечественному малому и среднему предпринимательству адаптироваться к внешней неблагоприятной среде, что, в свою очередь, должно создавать необходимые условия для обновления и роста предпринимательского сектора и, в частности, развитию бизнеса в сфере спорта в России и будет способствовать экономическому росту, росту благосостояния населения и улучшению условий жизни и здоровья нации в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кулиш, С.М.* Анализ эффективности использования ресурсов и оценка деловой активности субъекта предпринимательской деятельности / С.М. Кулиш // Вестник экономики, права и социологии. – 2017. – № 2. – С. 47 – 49.
2. *Морковкин, Д.Е.* Совершенствование механизмов финансовой поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства как фактор устойчивого развития экономики российских регионов/ Д.Е. Морковкин, С.Б. Дохолян // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2017. – № 10. – С. 51 – 60.
3. *Пономарев, О.Б.* Исторические особенности российского предпринимательства / О.Б. Пономарев // Российское предпринимательство. – 2018. – Т. 16. – № 17. – С. 2707 – 2726.
4. *Пурыжова, Л.В.* Оценка эффективности предпринимательской деятельности: основные подходы / Л.В. Пурыжова // Молодой ученый. – 2015. – № 10.2. – С. 76 – 78.
5. *Семак, Н.А.* Дефицит квалифицированных кадров в России как фактор низкой инновационной активности малого и среднего предпринимательства инновационной сферы / Н.А. Семак, Е.В. Бондаренко // ИТпортал. – 2017. – № 2(14). – С. 1 – 11.
6. *Шеменева, О.В.* Организация предпринимательской деятельности: учебное пособие/ ред. О.В. Шеменева, Т.В. Харитоновна. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. – 294 с.
7. David Hanna (2014) The Organizational Survival Code: Seven Capabilities to get the results you want, 239 p.

**PROBLEMS AND WAYS OF INCREASING
THE EFFICIENCY OF ENTREPRENEURSHIP IN SPORT
IN THE RUSSIAN FEDERATIONSPO**

A.I. Vologzhanina

Scientific Supervisor: **R. Safiullina**, Ph.D., associate professor

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

Abstract. The article discusses the main ways to improve the efficiency of Russian entrepreneurs, including in the field of sports, outlines the current problems of the effective development of small and medium-sized businesses in general and in the sports industry in the Russian Federation, and identifies ways to solve them.

Key words: entrepreneurship in sports, efficiency, small and medium-sized businesses, development of the sports industry.

ПРОБЛЕМА КОНТРАФАКТНОЙ ПРОДУКЦИИ И КОНТРАФАКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА ЗАЩИТЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПРАВ

А.И. Хузиахметова

Научный руководитель: *Р.Н. Сафиуллина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В данной статье представлена одна из основных проблем отечественной экономики – борьба с контрафактной продукцией, где особое внимание уделяется сегменту спортивных товаров. В работе проведен анализ развития рынка контрафактной продукции за период с 2018 по 2019 гг., а также предложены пути совершенствования способов выявления и методов борьбы с контрафактными товарами на российском рынке и, в частности, рынке спортивных товаров.

Ключевые слова: контрафактная продукция, спортивные товары, конкуренция, методы борьбы с контрафактными товарами, здоровье, защита интеллектуальных прав.

Достаточно часто, особенно, в последние годы, появляются новости о контрафактных товарах, их изъятии и уничтожении. Как правило, речь идёт о носителях информации с определённым содержанием, однако нередко упоминаются в сводках новостей такие товары, как одежда, алкогольная продукция и даже лекарственные средства.

Понятие контрафакта (англ. counterfeit «подделка») трактуется как новый продукт, созданный на основе существующего оригинала с нарушением интеллектуальных прав; фальсифицированные потребительские товары.

Федеральная таможенная служба (ФТС) России в 2018 году выявила 16,2 млн. ед. контрафактной продукции, что на 6,1 млн. ед., или в 1,6 раза, больше, чем в 2017 году. Предметами правонарушений чаще всего являлись: этикетки (бирки), пищевые пакеты, автозапчасти, биологически активные добавки, медицинские изделия, упаковочные материалы, алкогольная продукция, леска, бритвенные станки, парфюмерная продукция и товары легкой промышленности.

За три года из «серой» зоны в легкой промышленности выведено около 400 млрд. руб. В других отраслях дела с контрафактом обстоят то лучше, то хуже. На проблему контрафакта не раз обращал внимание президент России Владимир Путин, называя ее «катастрофой» [1].

Обувь и одежда – довольно лакомый сегмент для контрафакта и фальсификата, в числе причин – частая смена покупателями этих товаров и большие обороты. Доля контрафактной продукции в легкой промышленности сокращается, но все еще составляет огромные цифры – 20 %. За три года она снизилась на 10 %, «обелены» почти 400 млрд. руб.

Три года назад страны Евразийского союза (ЕАЭС) договорились о чипировании меховых изделий, в апреле 2016 года эксперимент стартовал в России. По данным Федеральной налоговой службы (ФНС), в 2015 году объем продаж меховых изделий составил 7 млрд. руб. За четыре месяца «пилота» объем легальных продаж вырос в 3 раза. Мало того, оказалось, что и самих продавцов гораздо больше, чем предполагали в профильных ведомствах. На старте эксперимента было заказано 6 млн. контрольных знаков, хотя ранее считалось, что в

России продается до 400 тыс. меховых изделий. На момент введения электронные метки доля контрафакта на рынке достигала 70 %. По данным Ассоциации компаний розничной торговли, с помощью чипов сейчас отслеживается до 65 % процентов рынка.

Сегодня «огромная доля контрафакта продается через объявления, которые появляются на таких площадках, как «Яндекс.Маркет» и Avito. С 2017 года компанией было изъято более 10 000 пар контрафактной обуви, продававшейся через интернет. Рынок продажи спортивных кроссовок в России достигает 234 млрд. руб., из этой суммы почти 33 % (около 77 млрд руб.) приходится на нелегальный оборот. Основная часть контрафакта – 70 %, или 54 млрд. руб., – реализуется в торговых центрах и на вещевых рынках, остальное – через интернет. Средняя стоимость поддельных кроссовок варьируется от 2 тыс. до 2,9 тыс. руб. в зависимости от канала продаж, тогда как средняя цена на оригинальную продукцию составляет 4 – 5 тыс. руб. в зависимости от площадки и города, говорится в исследовании» [4]. С этим тезисом соглашается директор мегапроекта маркетплейса Ozon в РФ Анна Калеева. Она утверждает, что «сам формат торговой интернет-площадки предполагает большое многообразие поставщиков, которые сами управляют ассортиментом. Вследствие чего контролировать контрафакт становится сложнее» [2]. В том числе аналитики BrandMonitor называют основной целевой аудиторией контрафактной продукции молодых покупателей до 24 лет. Для большинства из них (68 % опрошенных) подлинность играет меньшую роль, а намеренно контрафактную обувь покупают около 38 % участников рынка, в том числе из-за недостатка средств. Во всех возрастных категориях подделки специально приобретает лишь четверть опрошенных россиян.

До 50 % респондентов уверены, что смогут распознать подделку при покупке через интернет. Но, с другой стороны, 42 % опрошенных заявили, что не смогли распознать подделку при покупке товара через онлайн-магазин. В целом, до 30 % покупателей приобретают контрафактную продукцию по незнанию, хотя у них есть средства на покупку оригинальной продукции [3].

Гендиректор и основатель маркетплейса Oskelly Альберт Осканов говорит, что в люксовом сегменте среди самых подделываемых марок – Gucci, Louis Vuitton, Balenciaga и Yeezy Boost. Аннуш Гаспарян добавляет, что наиболее активно копируются самые известные спортивные бренды, включая Adidas, Nike, Reebok, New Balance. Рынок контрафакта кроссовок продолжит расти, несмотря на постоянную борьбу со стороны производителей и ритейлеров.

Росту продаж контрафактной продукции способствует продолжающееся в России падение платежеспособности населения. По данным Росстата, в первой половине 2019 года доходы россиян снизились на 1,3 %. Российский fashion-рынок в 2018 году стагнировал, оставшись на уровне 2,36 трлн. руб [5].

Рассмотрев общие проблемы ввоза контрафактной продукции и общую картину рынка данной продукции в России, можно дать некоторые рекомендации по их решению. Как известно, эффективность защиты прав интеллектуальной собственности напрямую зависит от активности самих правообладателей, поэтому правообладателям необходимо более активно отстаивать свои права и использовать все существующие способы для защиты их интеллектуальной собственности.

В ходе работы нами выделены следующие пути решения проблем, связанных с ввозом контрафактной продукции в страну:

– Во-первых, необходима регистрация интеллектуальной собственности: товарные знаки, дизайн упаковки, промышленный образец или полезная модель. Регистрация не только названия, но и дизайна упаковки (сочетания слов и изображения), что также поможет усилить защиту от подделки. Даже какая-либо нестандартная коробка может быть зарегистрирована как промышленный образец и дает право продавать товар в такой упаковке только владельцу либо производителю, которые получили это право у собственника. Все эти действия будут направлены на дополнительную защиту объектов интеллектуальной собственности.

– Во-вторых, в мировой практике известны различные технологии защиты товаров от подделок: нанесение штрихкодов, QR-кодов, голограмм. Одним из последних и простых апробированных методов являются технологии удаленной идентификации продукции. Одна из наиболее известных технологий – система бренд-контроля DAT. Она позволяет за считанные секунды проверить подлинность продукта с помощью смс или через окно проверки на сайте системы DAT. Производитель получает оперативный инструмент выявления подделок и оценки объема контрафактного товара, поступающего на рынок под его брендом, а покупатель может обезопасить себя от поддельных товаров.

– В-третьих, по нашему мнению, наиболее действенной мерой, несомненно, является внесение товарного знака в Таможенный реестр объектов интеллектуальной собственности. Так производители прикроют канал поступления на территорию страны контрафактного товара.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Газета.ру. Серая смерть: почему не побежден контрафакт – [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://www.gazeta.ru/business/2018/10/01/12004939.shtml?updated/>.

2. РБК.ру. Более 80 % россиян согласились покупать контрафакт [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/business/08/03/2018/5a9fb9929a7947569afe785a>.

3. Экономическая оценка территории. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://moluch.ru>.

4. *kommersant.ru*. Щуренков Н. Треть кроссовок — левые. Рынок поддельной спортивной обуви на подъеме [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/4103253>.

5. *RG.RU*. Необъяснимо, но контрафакт [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Frg.ru%2F2018%2F04%2F22%2Fminpromtorg-v-rossii-kontrafakt-realizuetsia-cherez-legalnye-magaziny.html>.

THE PROBLEM OF COUNTERFEIT PRODUCTS AND COUNTERFEITING OF SPORTS GOODS AS AN ELEMENT OF DEVELOPMENT OF THE INSTITUTE FOR THE PROTECTION OF INTELLECTUAL RIGHTS

A.I. Khuziakhmetova

Scientific Supervisor: *R. Safiullina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article presents one of the main problems of the domestic economy – the fight against counterfeit products, where special attention is paid to the segment of sports goods. The paper analyzes the development of the counterfeit goods market for the period from 2018 to 2019, as well as suggests ways to improve the detection methods and methods of combating counterfeit goods in the Russian market and, in particular, the sports goods market.

Key words: counterfeit goods, sporting goods, competition, methods of combating counterfeit goods, health, protection of intellectual rights.

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.П. Любимцева, А.Р. Хамзина

Научный руководитель: *Р.Н. Сафиуллина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. Актуальность выбранной темы заключается в том, что избежать конфликтов в нашей жизни невозможно и поэтому управление конфликтами в спортивной организации является одним из главных направлений в деятельности руководителя в сфере спорта. Целью данной статьи является понимание конфликта, как явления и изучение способов его контролирования в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная организация, понятие конфликта, управление конфликтами, способы контролирования конфликтов.

Конфликт – способ социального взаимодействия между людьми при столкновении противоположных взглядов, точек зрения, интересов, целей или ценностей. Когда люди работают в коллективе, и, в том числе, в спортивном коллективе в любой ситуации имеется возможность возникновения конфликта между ними, так как они по-разному воспринимают ситуацию, в которой они оказываются. Менеджер (или спортивный менеджер), согласно своей роли, находится обычно в центре любого конфликта в организации и призван разрешать его всеми доступными ему средствами.

Снижение производительности труда, эффективности, сокращение общения между членами спортивного коллектива, снижение мотивации к спортивной деятельности и неудовлетворенность результатами и атмосферой в коллективе – это лишь некоторые из многочисленных негативных последствий конфликта. При введении изменений, которые неизменно сопровождают любую организацию и, в том числе, спортивную, конфликты могут проявляться в виде сопротивления переменам [1], деструктивного поведения и даже вредительства и саботажа.

Но сам конфликт не должен быть отрицательным; большинство конфликтов на самом деле могут стать прекрасной почвой для достижения лучших результатов в спорте, а также импульсом к внутрисистемным преобразованиям и развитию самой организации.

Конфликты происходят ежедневно, и их успешное управление является ключевым элементом организационного и управленческого успеха. Наконец, конфликт – это факт нашей жизни, и если мы сможем понять это и его влияние на работу, то мы можем сделать конфликт полезным и использовать его для достижения лучшего результата.

Более того, если конфликты приводят к конструктивным изменениям, они должны поощряться с целью установления хороших отношений между сотрудниками на основе взаимного уважения.

Иногда конфликты следует рассматривать как ресурс, который позволяет нам получать новые знания, потенциальный рост и развитие. Конфликты позволяют выявить нарушение действия внутрисистемных законов организации. Например, нарушение закона соответствия элементов организационной системы может проявляться в том, что чрезмерная нагрузка од-

ного из членов коллектива [2] и снижающееся при этом качество его работы и низкая отдача приводит к конфликту между спортивным менеджером и спортсменом и может вызвать стресс и болезни у спортсмена или члена спортивного коллектива.

Очевидно, что современной организации и, в частности, спортивной организации требуется стратегия, которая полностью снижает негативные последствия конфликтов и способствует организационному обучению, построению обучающейся организационной системы и успеху. В целом, выделяют следующие элементы управления конфликтами в любой организации:

– Диагноз. Важнейшим элементом управления конфликтами является проблема признания. Только в случае распознавания правильной проблемы можно сделать эффективное вмешательство. На этом этапе необходимо выяснить количество конфликтов в организации, а также изучить взаимосвязь между аффективными и предметными конфликтами и изучить стратегии, которые используются менеджерами и членами коллектива в решении этих конфликтов. Самая важная проблема заключается в том, чтобы выяснить причину конфликтов.

– Вмешательство. Существует два типа вмешательства: технологический подход и структурный подход.

1) Технологический подход. Этот подход предполагает изменение интенсивности конфликта и стиль его обработки. Другими словами, используя этот подход, менеджеры пытаются сопоставить стили, обрабатывая конфликты в разных ситуациях.

2) Структурный подход. Этот подход предполагает улучшение организационной эффективности и изменения дизайна организации. Он пытается управлять конфликтом, изменяя восприятие интенсивности конфликта на разных уровнях.

– Конфликт. Конфликты имеют два аспекта, один из которых состоит из разногласий связанных с задачами, а другой, состоящий из эмоциональных и межличностных проблем, которые приводят к конфликтам. В последние годы исследовали эти два аспекта конфликта и пришли к выводу, что эти типы конфликта имеют разные последствия в организационной системе.

– Обучение и эффективность. Одна из основных задач управления конфликтом в современной организации любого типа заключается в усилении организационного обучения, которое включает в себя: приобретение знаний, распространение знаний, информацию интерпретации и сохранение организационной памяти. Индивидуальное обучение необходимо, но это не является адекватным условием для организационного обучения. Должны быть процессы и структуры для передачи того, что изучено отдельными людьми в коллективе.

Управление конфликтами в организации разного типа – это очень актуальная проблема в наше время. Проблема конфликтов остро стоит в любой организации. Наиболее известными в зарубежной конфликтологии являются тактические методы управления конфликтным процессом, которые предложил К. Томас:

- Уход от конфликта (т.е. избегание) – это отрицание существования проблемной ситуации, затягивание решения проблемного вопроса.

Вполне вероятно, что если вы постараетесь игнорировать ее, не выражать к ней свое отношение, уйти от решения, сменить тему или перенести внимание на что-нибудь другое, то конфликт разрешится сам собой. Если нет, то вы сможете заняться им позже, когда будете готовы к этому.

- Приспособление – это отказ от настаивания на своем, отказ от борьбы, от собственных позиций. Принять подобную стратегию в конфликте человека могут различные мотивы:

- осознание человеком собственной неправоты;
- необходимость сохранить хорошие отношения со своим оппонентом.

– соперничество представляет собой навязывание другой стороне конфликта выгодного для себя решения, осуществляется с конкретным давлением и оправдывается в следующих случаях:

– полезность результата для всех членов группы;

– значимость исхода соперничества (материальная, моральная) для использующего эту стратегию;

– недостаток, ограничение времени на мотивацию, уговоры оппонента.

• Компромисс – это желание обеих сторон прекратить конфликт частичными уступками и характеризуется готовностью признать, принять претензии другой стороны обоснованными;

Когда вы стараетесь прийти к компромиссному решению, вам следует начинать с прояснения интересов и желаний обеих сторон. После этого необходимо обозначить область совпадения интересов. Вы должны выдвигать предложения, выслушивать предложения другой стороны, быть готовым к уступкам, обмену услугами и т.п. Продолжайте переговоры до тех пор, пока не выработаете приемлемую для обеих сторон формулу взаимных уступок. В идеальном варианте компромисс устроит вас обоих.

• Сотрудничество – это обоюдная направленность оппонентов на эффективное, конструктивное обсуждение и решение их общей проблемы. Сотрудничество в спорте является дружеским, мудрым подходом к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует некоторых усилий от сторон конфликта. Обе стороны должны затратить на это время, они должны уметь объяснить свои желания, выразить свои нужды, выслушать друг друга и затем выработать альтернативные варианты решения проблемы. Отсутствие одного из этих элементов делает этот подход неэффективным.

Стиль сотрудничества среди прочих стилей является самым трудным, однако он позволяет выработать решение в сложных конфликтных ситуациях в сфере физической культуры и спорта [3].

Поскольку конфликт является частью жизни человека, то невозможно избежать его в жизни любой организации. Современные организационные системы признали необходимость конфликтов. Ключевыми ролями являются руководители, работающим в сфере физической культуры и спорта на разных уровнях, которые должны быть обучены основам организационного поведения, с акцентом на управление конфликтами и уметь осуществлять функции управления, принимая большинство решений, ориентированных на устранение возникающих спорных ситуаций. Если менеджеры должным образом оценивают уровень конфликта внутри организации, тогда они смогут принять меры по устранению конфликтов. Своевременность и правильность принятия управленческого решения – основные «рецепты здоровья» успешного существования спортивной организации. Необходимо, чтобы каждый специалист в этой области знал теорию конфликтов, а также способы подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации. Целью управления конфликтом является достижение оптимального уровня функционирования организации.

Практический опыт показал, что менеджеры не могут полностью исключать конфликты, но они должны принять в нем активное участие. Нецелесообразно оставлять решение конфликтов для высшего руководства, поскольку это показывает, что менеджеры на более низких уровнях не способны справляться с конфликтами и членами коллектива в целом. Опыт также показал, что разрешение конфликтов на более высокие уровни отрицательно влияют на эффективность спортивной организации, поскольку у менеджеров есть другие важные задачи. В результате для успешного функционирования спортивной организации, необходимо обеспечить эффективное взаимодействие между членами коллектива на всех уровнях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бакеева, Й.Р.* Факторы активности производственной системы предприятия / Й.Р. Бакеева, Б.В. Бакеев, А.В. Корнилин, В.М. Бабушкин, В.В. Судников // Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. – 2017. – Т. 73. – № 4. – С. 83 – 89.

2. *Бакеев, Б.В.* Совершенствование производственных процедур на основе принципов организации производства / Б.В. Бакеев, Й.Р. Бакеева, А.В. Корнилин, В.В. Судников, Ю.В. Нефедова // Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. – 2017. – Т. 73. – № 4. – С. 124 – 129.

3. *Целютина Т.В., Линкина Д.Л., Поляков А.Н.* Рациональное поведение руководителя и эффективная коммуникация в конфликте: стратегии управления конфликтами / Т.В. Целютина, Д.Л. Линкина, А.Н. Поляков // Перспективы науки и образования. – 2015. – № 1 (13). – С. 135 – 139.

FEATURES OF KONFLICTS MANAGEMENTS IN SPORTS ORGANISATION

A.P. Lyubimtseva, A.R. Khamzina

Scientific Supervisor: *R. Safiullina*, Ph.D., Associate Dozent

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

Abstract. The relevance of the chosen topic lies in the fact that it is impossible to avoid conflicts in our life and therefore conflict management in a sports organization is one of the main directions in the activities of a leader in the field of sports. The purpose of this article is to understand the conflict as a phenomenon and to study the ways of controlling it in the field of physical culture and sports.

Key words: sports organization, the concept of conflict, conflict management, ways of controlling conflicts.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФРАНЧАЙЗИНГА В ОБЛАСТИ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ

В.Е. Гоголина

Научный руководитель: *Р.Н. Сафиуллина*, к.э.н., доцент

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

Аннотация. В ближайшие годы франчайзинг может стать одним из наиболее эффективных методов развития малого и среднего предпринимательства, в сфере франчайзинга в области спорта и здоровья в России. Франчайзинг получил широкую известность благодаря устойчивости и доступности данного вида предпринимательства. В данной статье рассматриваются проблемы, препятствующие развитию франчайзинга в России, и предлагаются пути их решения.

Ключевые слова: франчайзинг, проблемы франчайзинга, предпринимательство, спорт, здоровье, мотивация.

В последние годы иностранный бизнес проявляет все больший интерес к российскому рынку с точки зрения запуска предприятий франчайзинговой сети. Очевидно, что экономическая ситуация в стране и общемировые тенденции негативно влияют на развитие франчайзинговой системы в стране и, в частности, развитие франчайзинга в области спорта и здоровья. Согласно мнению аналитиков, российская экономика обладает потенциалом для дальнейшего распространения франчайзинга после пандемии коронавирусной инфекции. Сегодня в России осуществляют свою деятельность такие центры по развитию этой формы бизнеса, как Российская ассоциация франчайзинга, Российская ассоциация развития малого и среднего предпринимательства, Федеральный фонд поддержки малого и среднего предпринимательства, Московский фонд поддержки малого предпринимательства, Фонд развития науки, техники и франчайзинга. Однако есть ряд ограничений, которые замедляют этот процесс. На наш взгляд, основными проблемами экономического характера, которые препятствуют развитию франчайзинга в нашей стране, являются:

Во-первых, отсутствие экономических предпосылок для развития сетей франчайзинга в России [3]. Франчайзинг, как известно, – это экономический инструмент роста экономики в развитых странах, который получил широкое распространение в последние десятилетия. В зарубежных странах франчайзинг представляет собой наиболее популярный и престижный способ открытия и ведения собственного бизнеса, и для его реализации необходимы соответствующие экономические предпосылки, которые в России на данный момент еще находятся на стадии формирования.

Во-вторых, другим негативным фактором стагнации франчайзингового бизнеса и, в частности, в сфере спорта и здоровья в РФ является нестабильность российской экономики. В период развертывания глобализационных процессов мы наблюдали период бурного роста франчайзинговых компаний, однако сегодня развитие российского франчайзинга происходит в условиях экономической нестабильности, внешнеполитических шоков, разрастания мирового экономического кризиса и распространения COVID-19, что приводит к резким колебаниям спроса на все виды товаров, в том числе спортивных товаров.

В-третьих, отсутствие стартового капитала привносит существенные трудности на пути развития франчайзингового предпринимательства в России. Большинство российских франчайзи ведут свой бизнес в арендованных помещениях, что отрицательно сказывается как на работе самого франчайзи, так и франчайзинговой системы в целом.

В-четвертых, очевидные препятствия создают трудности в получении кредитов под бизнес для создания стартового капитала или их недоступность. Для получения кредита необходимо учитывать целый ряд критериев благонадежности кредитозаемщика: уровень доходности франчайзи, регулярность платежей по кредиту, срок погашения кредита, его длительность и т.д.

В-пятых, проблемы организационно-правового характера являются одними из главных сдерживающих факторов, отрицательно воздействующих на развитие франчайзинга в РФ [1]. Корни этой проблемы лежат в правовой сфере. Общеизвестно, что данная отрасль предпринимательства остро нуждается в юридическом сопровождении. Однако в России отсутствует соответствующая правовая база в сфере коммерческой концессии, правила которой изложены в главе № 54 ГК РФ [2]. Существует несколько основных недостатков документа, в котором отражены основные принципы коммерческой концессии. Например, существенной недоработкой юридического документа является то, что договор коммерческой концессии сохраняется в силе в том случае, если одна из сторон изменяет его.

Сложности сохраняются и при осуществлении финансовых расчетов между партнерами как в России, так и за рубежом. Поскольку в российском законодательстве отсутствует юридический термин «франчайзинг», и, соответственно, – понятие «роялти». Возникает затруднительная ситуация: франчайзи не может законным способом расплатиться с головной компанией, находящейся за границей. Разработка и реализация законодательного акта «о франчайзинге» могла бы помочь разрешить эти противоречия и наметить реальные перспективы развития франчайзинга. Важно понимать, что без соответствующих законодательных актов франшиза не сможет заработать в полную силу. Кроме того, существует необходимость в мощной государственной поддержке бизнес-проектов, связанных с притоком иностранных инвестиций.

В-шестых, существенным препятствием развития этой формы предпринимательской деятельности являются социально-психологические проблемы, к которым можно отнести [3]:

- отсутствие отечественного опыта и боязнь провала у субъектов франчайзинговой системы (франчайзера и франчайзи);
- боязнь франчайзи потерять свою независимость и «лицо» предпринимателя и менеджера;
- отсутствие понимания вопросов интеллектуальной собственности (ИС).

Проблемы подготовки кадров высшего звена и среднего персонала и культуры уважения к интеллектуальной собственности занимают особое место среди проблем развития сферы франчайзинга. Низкий уровень подготовки представителей малого бизнеса в области франчайзинга и вопросы воспитания уважения к собственному и чужому труду и ИС лежат в основе механизма возникновения социально-психологических проблем в этой области предпринимательства. Следует отметить, что главная роль в решении этих вопросов отводится государству.

Таким образом, вышеперечисленные проблемы требуют комплексного анализа, поскольку все они соприкасаются друг с другом, либо оказывают влияние друг на друга. Экономические проблемы франчайзинга обусловлены не только общим состоянием национальной экономики, но и влиянием других проблем, прежде всего организационно-правовых. Отсутствие правовой базы существенно сужает возможности развития франчайзинга в России и, прежде всего, существенно усложняет возможность кредитования франчайзи. В свою очередь, правовое обеспечение франчайзинга реализуется через решение проблем экономического характера и требует дополнительных затрат со стороны государства с целью совершенствования нормативно-правовой базы с целью внедрения дополнительного комплекса мер по разви-

тию франчайзингового бизнеса в РФ. По аналогии, социально-психологические проблемы связаны как с экономическими, так и с правовыми проблемами.

Очевидно, что в России существуют достаточно широкие возможности для развития франчайзинга в России, однако со стороны государства требуется создание определенных условий для реализации франчайзинговой стратегии:

1. Создать нормативно-правовую систему актов, которые призваны регулировать отношения между франчайзи и франчайзером без двойности;
2. Включить программу развития франчайзинга в государственную программу поддержки малого бизнеса;
3. Выработать механизмы налогового стимулирования для франчайзи в форме налоговых льгот, преференций и стимулов, что поможет создать благоприятные условия для развития франчайзинговой сети особенно на начальном этапе;
4. Предусмотреть возможность работы для начинающего франчайзи по упрощенной системе налогообложения;
5. Развивать сеть обучающих центров и услуг консалтинга в сфере франчайзинга по всей России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грисько, Е.С. Тенденции и проблемы развития франчайзинга в России / Е.С. Грисько // Вестник СИБИТа. – 2018. – № 2 (26). [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-i-problemy-razvitiya-franchayzinga-v-rossii> (дата обращения: 26.09.2020).

2. Горгадзе, Ш.О. Проблемные вопросы реализации договора франчайзинга / Ш.О. Горгадзе, Н.В. Куркина // Вестник МГОУ. Серия: Юриспруденция. – 2018. – № 1 [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-voprosy-realizatsii-dogovora-franchayzinga> (дата обращения: 26.09.2020).

3. Хабарова, Н.Е. Франчайзинг в России как инструмент ускорения инновационного развития / Н.Е. Хабарова. – [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/search?q=Хабарова%20Наталья%20Евгеньевна&page=1> (дата обращения: 26.09.2020).

PROBLEMS OF FRANCHISING DEVELOPMENT IN SPORT AND HEALTH IN RUSSIA

V.E. Gogulina

Scientific Supervisor: *R. Safiullina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. In the coming years, franchising may become one of the most effective methods of developing small and medium-sized businesses in the field of sports and health franchising in Russia. Franchising has become widely known due to the sustainability and availability of this type. This article examines the obstacles to the development of franchising in Russia and the ways to solve them.

Key words: franchising, franchising problems, entrepreneurship, sports, health, motivation.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДОПИНГА В МЕЖДУНАРОДНЫХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ

А.А. Домрачева, Р.Н. Сахибуллин

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

Аннотация. В данной статье проведен анализ правового регулирования допинга в международных правовых актах.

Ключевые слова: допинг, правовое регулирование, международное законодательство, международное спортивное право.

В настоящее время борьба с допингом является одной из самых актуальных проблем спорта высших достижений, поскольку использование стимулирующих препаратов приводит к негативным, в ряде случаев, трагическим последствиям для здоровья спортсменов, к нарушениям нравственных принципов вследствие создания неравных условий в достижении спортивного результата, к нанесению ущерба престижу страны и команды, международному спорту в целом.

В международном спортивном движении долгое время официального определения понятия «допинг» не было вообще. Считалось, что давать определение «допинга» необязательно, достаточно только иметь список запрещенных препаратов [4, с. 767].

В настоящее время в научной литературе наиболее употребительным является следующее определение: «допинг – фармакологические средства, резко усиливающие физическую и нервную активность организма; в спорте под допингом принято понимать введение в организм спортсмена перед соревнованием или в процессе его веществ, повышающих физическую работоспособность и улучшающих спортивный результат» [5, с. 38].

Одним из возможных способов решения данной проблемы является эффективное правовое регулирование в сфере противодействия допингу, как на международном уровне, так и в рамках деятельности международных организаций [6, с. 264].

Первым международно-правовым документом в области борьбы с допингом стала Конвенция против применения допинга ETS № 135 [1], подписанная 16 ноября 1989 г. в Страсбурге. Конвенция была ратифицирована и действует в России в настоящее время. Основное содержание указанной Конвенции говорит о том, что стороны координируют политику и деятельность своих правительственных и других заинтересованных государственных организаций, занимающихся борьбой против применения допинга в спорте, поощряют ее, а также следят за практическим применением Конвенции.

По инициативе ВАДА 20 февраля 2003 г. был принят Всемирный антидопинговый кодекс [2], целями которого являются защита фундаментального права спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, пропаганда здоровья, справедливости и равенства для всех спортсменов мира; обеспечение создания согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровне, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

Для установления международных договорных рамок в целях борьбы с допингом в спорте была принята Международная конвенция ЮНЕСКО от 19 октября 2005 г. [3] в г. Париж,

которая содержит политические обязательства государств по имплементации Всемирного антидопингового кодекса. В настоящий момент в конвенции участвуют более 130 государств, в том числе и Россия. Конвенция в числе основных направлений деятельности по борьбе с допингом на национальном уровне содержит обязательства о принятии государствами-участниками мер по ограничению доступности запрещенных субстанций и методов.

Кроме вышеназванных международно-правовых актов, регулирующих вопросы в области допинга, также применяются еще и международные стандарты, которые являются неотъемлемыми частями Всемирного антидопингового кодекса.

Первым является Международный стандарт терапевтического использования запрещенных в спорте веществ и методов (International Standard for Therapeutic Use Exemption – ISTUE), который был разработан как часть Всемирной антидопинговой программы. Он допускает использование атлетами запрещенных веществ (субстанций) и методов. Процесс терапевтического использования был создан для того, чтобы спортсмены с заболеваниями могли конкурировать в спорте, но при этом необходимо отметить, что применение терапевтического использования не должно давать преимущество спортсмену перед конкурентами.

Следующим является Международный стандарт по тестированию и расследованиям, который составляет неотъемлемую часть Всемирного антидопингового кодекса и который является обязательным к применению Международным стандартом, разработанным в рамках программы. Впервые Международный стандарт по тестированию был принят в 2003 году и вступил в силу 1 января 2004 года.

Основной задачей Международного стандарта по тестированию и расследованиям является установление обязательных стандартов для обеспечения целесообразного расходования ресурсов и эффективности процедур сбора, оценки и использования информации, относящейся к области борьбы с допингом, а также для обеспечения целесообразного расходования ресурсов и эффективности проведения расследований случаев возможного нарушения антидопинговых правил.

Именно указанные международно-правовые акты составляют основу международного антидопингового законодательства.

Таким образом, существует множество международных нормативно-правовых актов и международных организаций, которые способствуют правовому регулированию допинга. Наличие международно-правовой базы говорит о том, что спорт и физическая культура, и в том числе и борьба с допингом являются важной для мирового сообщества областью жизни и деятельности, которая обеспечивает взаимодействие разных культур и государств через спортивную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конвенция против применения допинга (ETS N 135) (Заключена в г. Страсбурге 16.11.1989) // Бюллетень международных договоров. – 2000. – № 2. – С. 14 – 26.

2. Всемирный Антидопинговый Кодекс (утв. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте в Йоханнесбурге 15 ноября 2013 г.) // Текст Кодекса официально опубликован не был.

3. Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19.10.2005 г.) // Собрание законодательства РФ. 11 июня 2007 г. № 24. Ст. 2835.

4. *Чеботарев, А.В.* Теоретические аспекты антидопинговых правил в международном и национальном регулировании / А.В. Чеботарев // Правоведение. – 2018. – Т. 62. – № 4. – С. 765 – 778.

5. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

6. Андреев, А.В. Актуальные проблемы международного сотрудничества в борьбе с применением допинга в спорте / А.В. Андреев // В сборнике: ШЕСТЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ. сборник статей. Ответственные редакторы: В.Д. Потапов, В.В. Воробьев. – 2019. – С. 264 – 271.

LEGAL REGULATION OF DOPING IN INTERNATIONAL LEGAL ACTS

A.A. Domracheva, R.N. Sakhibullin

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

Abstract. This article analyzes the legal regulation of doping in international legal acts.

Key words: doping, legal regulation, international legislation, international sports law.

ПРАВА СПОРТСМЕНОВ

А.Ф. Шайхиева, Р.Н. Сахибуллин

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

Аннотация. В статье отражены основные права спортсменов, а также предложены пути урегулирования определенных трудностей.

Ключевые слова: права спортсменов, правовое регулирование, спортивное законодательство, физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт всегда были и остаются важной составной частью общественной и государственной жизни, наиболее глобальным способом физического и духовного оздоровления нации. От уровня организации и правового регулирования этой глобальной сферы деятельности человека зависят духовное и физическое здоровье общества, и отчасти его сохранность. В связи с этим, правовое регулирование труда спортсменов – важная составляющая осуществления ими профессиональной спортивной деятельности. Можно сказать, что сейчас в России быстрыми темпами вырабатывается и прогрессирует законодательство, регулирующее отношения в сфере спорта и физической культуры. В тот же момент отношения в области профессионального спорта на уровне законодательства отражены достаточно слабо. Отсутствие комплексного научного подхода к правовому регулированию отношений в сфере профессионального спорта повлекло ряд отрицательных последствий, отмеченных, в частности, в [2, с. 197].

В связи с этим для улучшения правового регулирования, нужно постараться изучить этот вопрос и найти способы решения.

Статья 24 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] закрепляет перечень прав спортсменов, в частности к ним относятся:

1. Выбор видов спорта;
2. Участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
 - 2.1. Включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения, установленного статьей 36 настоящего Федерального закона порядка формирования спортивных сборных команд Российской Федерации;
3. Получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
4. Заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
5. Содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях;
6. Осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Перечень прав спортсменов в законе о физической культуре и спорте является нечеткой [3, с. 93]. Она лишь отсылает к правилам спорта. Как же государство может улучшить регулирование прав спортсменов?

Можно выделить следующие принципы:

– обеспечение права каждого человека на свободный доступ к физической культуре и спорту, не смотря на признак расы, цвета кожи, религии, возраста, пола, сексуальной ориентации, инвалидности, языка, политических или других взглядов, национальных или социальных происхождений;

– защита психического и физического здоровья, обеспечение безопасности жизни лиц, занимающихся спортом и физической культурой, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий;

– запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

– соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

– содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Таким образом, если следовать этим принципам, то можно избежать отрицательные последствия в регулировании прав спортсменов. Но это поможет избежать только некоторых проблем. Чтобы доработать закон о спорте и физической культуре, нужно привести перечень прав, которая четко сформулирована. Это поможет обеспечить декларируемые права спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Парламентская газета», № 178-180, 14.12.2007.

2. *Беляев, А.А.* К вопросу о договорном регулировании отношений с участием спортсменов / *А.А. Беляев, Б.Р. Кагиров* // Евразийский юридический журнал. – 2016. – № 9 (100). – С. 196 – 198.

3. *Юрлов, С.А.* Правовые проблемы реализации прав спортсменов // *Законы России: опыт, анализ, практика.* – 2014. – № 6. – С. 92 – 95.

ATHLETES' RIGHTS

A.F. Shaikhieva, R.N. Sakhbullin

*(Kazan national technical University named after A. N. Tupolev, (KNRTU-KAI),
Kazan, Russia)*

Abstract. The article reflects the basic rights of athletes, as well as suggests ways to resolve certain difficulties.

Key words: athletes' rights, legal regulation, sports legislation, physical culture and sport.

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.А. Емельянова, Е.Ю. Николаева, О.В. Филина

(Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия)

Аннотация: В данной статье описаны общие сведения о физической культуре, спортивном менеджменте, характерные закономерности, функции, основы, а также законы управления этой областью, выполнение которых повлечет за собой, безусловно, благоприятный результат.

Ключевые слова: Физическая культура, менеджмент, спортивный менеджмент, управление.

Обнаружить базы маркетинга систем физкультуры и спорта нельзя без осознания главных основ. По этой причине нужно начать с разделения определений «физическая культура», а также «спорт». Удивительно то что, даже те, кто в этой области действует уже не 1-ый год, не осознают отличие.

Физическая культура – сфера общественной работы, нацеленная на поддержку, а также усиление самочувствия человека, в ходе сознательной моторной активности. Это доля культуры, показывающая собою комплекс ценностей и познаний, формируемых, применяемых окружением в целях физиологического и умственного формирования способностей человека, улучшения его двигательной деятельности и развития здорового образа жизни, общественной адаптации путём физиологического обучения, физиологической подготовки и развития.

Одно и то же предприятие способно осуществлять как спортивную, так и физкультурно-оздоровительную деятельность: Физкультурно-оздоровительное направление рассчитано на наиболее обширной области потребителей спортивных услуг – данное направление укрепления самочувствия и формы в каждом возрасте и при любой работе.

На сегодняшний день перед спортивными организациями раскрывается вероятность выхода на новый уровень становления. Этому способствует формирование маркетинга, в том числе спортивного маркетинга как отраслевого направления управления системой.

Спортивный маркетинг – самостоятельный тип профессиональной работы, сосредоточенной на результат целей физкультурно-спортивного учреждения, функционирующей в рыночных обстоятельствах методом оптимального применения вещественных, трудовых и информативных ресурсов. Спортивный маркетинг – это практическая деятельность и концепция результативного управления физкультурно-спортивными организациями и комплексами в нынешних рыночных условиях. Перенастройка финансовой концепции с учетом современных рыночных взаимоотношений влияет на работы физкультурных учреждений. Они, в свою очередь, функционируя в обстоятельствах нынешней экономике, заинтересованы сформировать подобную концепцию маркетинга, что гарантирует значительную результативность деятельности, вероятность инновационного формирования, но кроме того стойкое экономическое состояние на рынке. Независимость физкультурно-спортивного предприятия в обстоятельствах современного рынка приводит к усложнению характера исполняемых координационных и административных работ, к повышению объема трудов управляющего персоналом как внутри компании, так и из-за ее пределами.

Спортивный маркетинг считается базой результативного управления учреждениями спортивной либо физкультурно-оздоровительной ориентированности в рыночной экономике, которые выделены в отдельную область физиологической культуры.

Предметом спортивного маркетинга считаются административные взаимоотношения, которые формируются среди предмета и объектом управления во внутренней области спортивного института и с внешней сферой учреждения при продвижении услуг спортивного учреждения. Объектом маркетинга считается лицо – управляющий физкультурно-оздоровительного и спортивного учреждения.

Суть спортивного маркетинга выражается посредством влияния субъекта управления на контролируемую концепцию с целью перехода предмета управления в наиболее высококачественное положение.

С точки зрения фактического подхода к спортивному менеджменту следует проанализировать проблема возникновения менеджмента как специальности, что сопряжено с задачами результативного управления процессами физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений.

Управляющий компании реализовывает управление физкультурно-оздоровительным учреждением, занимая управляющую обязанность в компании, берет на себя административные постановления и реализовывает наблюдение за их осуществлением.

Как и в каждом ином производстве, в атлетически-оздоровительных и спортивных организациях имеется распределение работы. При этом спортивные менеджеры (высочайшее руководство компании) разрешают неоднозначные задачи и несут обязанность за утверждение административных заключений, выполняя в компании несколько функций:

1. Функция принятия решения проявляется в том, что управляющий компании равно как спортивный руководитель берет на себя разрешение о течении воздействия спортивной компании, распределяет средства внутри учреждения и несет абсолютную обязанность за итоги установленных административных заключений. Образцами об осуществлении этой функции считаются указы компании об изобретении нового отделения либо внесении в штатный график новой должности либо ряда должностей с целью расширения области работы компании.

2. Информационную функцию управляющий компании как спортивный руководитель осуществляет посредством получение и обрабатывание как внешней, так и внутренней информации по спортивной организации, и кроме того посредством доведение нужных данных вплоть до работников учреждения.

3. Функция управляющего содержит в себе развитие взаимоотношений изнутри компании посредством мотивации работы служащих, координацию стремлений абсолютно всех работников с целью достижения определенной миссии, но кроме того представительство учреждения в случае контактов с иными организациями.

Один с образцов функции управляющего считается предприятие соревнований физкультурно-оздоровительного учреждения с целью поднятия физкультурной атмосферы всевозможных целевых аудиторий.

Подходящей можно рассматривать подобную структуру спортивного менеджмента, при которой при небольших количествах уровней управления в компании добивается безопасность маркетинга, выраженная в точном отображении данных на абсолютно всех уровнях управления, принятие административных заключений в согласовании с целями.

В случае если анализировать управление как руководство, то это и есть приведенные уровни управления. Также в любом уровне имеется разнообразные разновидности маркетинга. Спортивный менеджмент – не исключение, так же как и другой тип менеджмента.

Высший уровень управления – это непосредственно стратегическое руководство.

На среднем уровне находятся специальные разновидности, такие как пиар-менеджмент, рекламный маркетинг, руководство персоналом, экономический и инновационный менеджмент, непосредственно управление физкультурно-оздоровительных услуг – все это принадлежит к среднему уровню.

На нижнем уровне управления располагается непосредственно менеджмент на уровне исполнения – это менеджмент технологий. К Примеру, берем категории занимающихся, детскую секцию по акробатике. Там обыкновенный инструктор-методист, который ведет категорию, также считается управленцем, однако лишь на нижнем уровне управления.

Таким образом, появление спортивного менеджмента как специальности связано с возникновением должностей управляющих физкультурных и спортивных учреждений, профессиональных управляющих и менеджеров. Возникновение физической культуры и спорта как особого типа работы считается беспристрастной базой для исследования наравне с общей концепцией маркетинга и специализированных отраслевых теорий, которые могут помочь отобразить характерные закономерности, функции, основы также законы управления этой областью, выполнение которых повлечет за собою безусловно благоприятный результат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Галкин, В.В.* Экономика и управление физической культурой и спортом / В.В. Галкин. – Ростов на/Д: Феникс, 2006.
2. *Переверзин, И.И.* Менеджмент спортивной организации / И.И. Переверзин. – М.: ФОН, 1998.

SPORTS MANAGEMENT AS THE BASIS FOR EFFECTIVE MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ORGANIZATIONS

N.A. Emelyanova, E.Yu. Nikolaeva, O.V. Filina

(Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia)

Abstract: this article describes General information about physical culture, sports management, characteristic patterns, functions, fundamentals, as well as the laws of management of this area, the implementation of which will entail, of course, a favorable result.

Key words: physical culture, management, sports management, management.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

И.В. Храмова, О.В. Филина

(Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия)

Аннотация. В работе рассмотрена проблема анализа и планирования деятельности физкультурно-оздоровительных организаций, эффективное использование специальных видов анализа, с дифференциацией факторов оказывающих влияние, что является немаловажной задачей в условия современного конкурентного рынка и социально-экономических условий, решение которой позволит оптимизировать деятельность предприятия и качество предлагаемых товаров и услуг.

Ключевые слова: экономический анализ, методы, микросреда, макросреда, спортивная организация.

Вопросы организации, анализа и управления деятельностью спортивной организации нераздельны с проблемой оценки этой деятельности и анализа внешней и внутренней среды.

Внешнюю средой спортивной организации разделяют на макросреду, которую сложно контролировать, и микросреду, которая напрямую зависит от стратегии ведения деятельности самой организации. Целый комплекс факторов внешней среды влияет на потенциал развития организации, для их качественного анализа широко применяется методика T.E.M.P.L.E.S., которая позволяет проводить анализ вопросов, касающихся внешней среды, при этом разделяя их на группы для дальнейшей классификации и изучения. Любой из факторов можно проанализировать, определить потенциальные проблемы и оценить возможности их решения.

Внутренняя среда спортивной организации включает в себя область маркетинговой среды, находящуюся не только в тесной связи с деятельностью спортивной организации, но и под ее контролем. Контроль внутренней среды очень важный инструмент менеджмента организации необходимый для оценки внутреннего потенциала и корректной формулировки целей и задач.

Отдельное внимание уделим факторам внешней маркетинговой среды спортивной организации, которые представляют собой систему материальных, финансовых и информационных связей. Под внешней средой понимают общественные и экономические условия, а также институциональные структуры и иные внешние факторы, которые оказывают прямое или косвенное влияние на сферу спортивной организации. Для выявления факторов и оценки их влияния на организацию необходимо их разделить на две основные группы: микросреду (среду прямого воздействия) и макросреду (среду косвенного воздействия) [1].

Первую группу (микросреду) формирует деловое окружением организации, или другими словами субъекты среды, оказывающие прямое влияние на функционирование организации, к таким субъектам относятся поставщики, потребители, конкуренты и государственных органов управления. Главной задачей анализа потребителей заключается в составлении профиля потребителя, для определения его потребности и дальнейшей реализации посредством товаров и услуг. Анализ конкурентной среды позволяет определить привлекательность и позицию спортивной организации на рынке. Оценка поставщиков позволяет выделить слабые стороны и путем их решения повысить качество своего товара и услуг. Учет влияния государственных органов управления так же необходим, так как любая, в том числе спортивная организация, имеет правовой статус, определяющий условия реализации ее деятельности [2].

Вторая группа (макросреда) состоит из технико-экономических, социально-культурных, политико-правовых и других факторов, которые зачастую имеют слабое влияние на деятельность организации, однако анализ таких факторов не менее важен в виду более сложной системы. Возможные последствия влияния таких факторов на спортивное предприятие незначительно отличаются от их воздействия на организации в любой другой сфере.

Среди наиболее перспективных методов анализа внутренней и внешней среды спортивной организации можно выделить SWOT-анализ, позволяющий определить преимущества и недостатки в деятельности организации, повышая тем самым конкурентность организации, кроме того предупредить возможные угрозы, источниками которых могут стать субъекты внешней как микро, так и макро среды, помогая избежать ухудшения положения организации на рынке [3].

Еще одним часто применяемым методом анализа является SNW-анализ, который подразумевает анализ сильных, нейтральных и слабых сторон деятельности организации, часто данный вид анализа используют в комплексе с SWOT-анализом для глубокого изучения внутренней среды спортивной организации. Элементами SNW-анализа внутренней среды выступают стратегия, организационная структура, финансы, маркетинговая логистика, уровень сервисного обслуживания, маркетинг, бренд, персонал и имидж организации [4].

Таким образом, применение данных методик и видов анализа рационально применять в процессе планирования и анализа деятельности физкультурно-оздоровительных организаций для получения качественной и достоверной картины результатов деятельности организации, и своевременной корректировки ее для достижения требуемого результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Набиев, Р.А.* Управление развитием физкультурно-оздоровительной деятельности в современных экономических условиях / Р.А. Набиев, В.В. Зверев // Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Экономика. – 2018. – №. 3.

2. *Булах, Т.С.* Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и их объединениях / Т.С. Булах // Актуальные подходы к формированию физической культуры работающего населения и использованию физкультурно-оздоровительных технологий в процессе профессиональной деятельности. – 2019. – С. 24 – 27.

3. *Левковец, И.И.* Экономический анализ физкультурно-оздоровительных объектов / И.И. Левковец. – 2016.

4. Калашников Г.М. Анализ экономического потенциала организации / Г.М. Калашников, Э.В. Балян, М.Е. Матросов // Научное обозрение: теория и практика. – 2018. – №. 3. – С. 93 – 100.

ECONOMIC ANALYSIS IN THE ACTIVITIES OF A PHYSICAL HEALTH ORGANIZATION

I.V. Khramova, O.V. Filina

(Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia)

Abstract. The paper considers the problem of analyzing and planning the activities of physical culture and recreation organizations, the effective use of special types of analysis, with the differentiation of factors that influence, which is an important task in the conditions of the modern competitive market and socio-economic conditions, the solution of which will optimize the activities of the enterprise and the quality of the goods offered. and services.

Key words: economic analysis, methods, microenvironment, macroenvironment, sports organization

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭКОНОМИКИ НА СПОРТ

Э.А. Шакирова, О.В. Филина

*(Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В этой статье рассматривается становление экономики спорта как отдельной науки, а также его последующее развитие, раскрывается понятие экономики спорта. В статье проанализированы различные экономические факторы, влияющие на развитие спорта, выявлена степень их влияния, а также участия в спортивной сфере страны.

Ключевые слова: экономика, общество, физическая культура и спорт, физическая активность.

Экономика и спорт тесно переплетены в современном обществе. Спорт оказывает огромное экономическое воздействие, в частности, при помощи инновационных спортивных продуктов, объектов и соревнований. Правительство поощряет спортивные исследования и инновации в спорте для того, чтобы помочь спортсменам показать лучшие результаты, а также стимулировать их участие в спортивной сфере. Поддержка спортивного сектора страны совершенствует культуру людей и активное проведение досуга, оказывает общественную пользу в области укрепления здоровья людей. Важно отметить влияние спорта и физической культуры на экономический сектор общества и государства – на качественную характеристику рабочей силы, туризм, внешнеэкономические связи, а также другие показатели системы экономики.

Поскольку спорт четко классифицируется с управленческой и экономической сторонами деятельности, многое из теории управления и экономической теории касается спорта. Под экономикой спорта можно понимать науку, которая изучает как экономические стороны спорта, так и юридические, психологические и социологические, с которыми непосредственно соприкасаются в своей деятельности различные виды спортивных организаций. Экономика спорта и физкультуры изучает процессы и отношения, которые возникают в процессе оказания физкультурно-спортивных услуг. В комплексе эти процессы и связанные с ними отношения формируют экономическую систему спорта и физической культуры. С точки зрения экономики спорт и физическую культуру можно трактовать как вид общественно полезной работы по оказанию разнообразных услуг, относящихся к непроизводственной сфере и прямо не участвующей в создании материальной продукции.

В экономические связи в области спорта и физической культуры также всецело включается государство, непосредственно заинтересованное в развитии такого рода отношений и в их полноценной поддержке. Таким образом, государство стимулирует и регулирует спрос на рынке спортивной продукции и информации, что способствует росту предложения. Государством реализуется поддержка физической культуры и спорта посредством оказания помощи спортивной промышленности и предпринимательству в области спортивных отношений в форме налоговых и иных льгот, так и в форме прямого финансирования из бюджетов всех уровней.

Экономическая функция спорта и физкультуры проявляется по следующим основным направлениям:

– физическая активность, туризм и спорт в настоящее время являются важнейшей сферой предпринимательства, так как с одной стороны, обеспечивают занятость людей и трудовую деятельность в отраслях туристического комплекса и спортивной индустрии, а с другой стороны, данные отрасли предпринимательства благодаря налоговым поступлениям пополняют федеральные, а также местные бюджеты, что помогает государству обеспечивать решение социальных проблем населения;

– оздоровительно-массовый спорт и физическая активность способствуют снижению экономических потерь во многих сферах жизни общества и, в свою очередь, позиционируются как альтернатива вредным привычкам;

– спорт и физкультура являются одним из главных компонентов подготовки высококачественных трудовых ресурсов, в том числе и фактором для обеспечения экономического роста;

– физическая активность представляет собой значимый фактор повышения продолжительности жизни населения, тем самым оказывает влияние на количество трудоспособного населения.

Экономика спорта имеет достаточное количество неисследованных вопросов. Это вопросы, в частности, спортивного менеджмента, спортивного спонсорства, а также рынка труда в спорте. Возможно даже сказать, что экономика спорта не сформировалась как наука. Одна процесс ее развития в виде составляющей экономической науки протекает довольно быстро. При этом экономике спорта необходимо проявлять и демонстрировать особенности, которые присущи каждой стране. Становление российской экономики спорта как отдельной науки нужно с целью использования с наибольшим эффектом того, что осталось от прошлого, а также продемонстрировать возможные запасы ресурсного обеспечения спорта, но в конечном счете – для сохранения и повышения здоровья нации. Спорт – это одна из тех отраслей, где Россия довольно-таки конкурентоспособна. И даже сегодня, когда большая масса людей в поисках баланса между стрессом и разрядкой пытаются найти свое призвание, чувствуя себя работоспособными и сохраняя свое здоровье, спорт, физическая культура, реабилитация и профилактика – это и есть понятия, которые связаны с успехами в современном обществе. Если мы хотим иметь здоровую нацию в будущем – на текущий момент нам необходимы специалисты, которые понимают, что спорт – это значительно большее, чем события с рекордами, медалями и победами, находящимися в центре внимания.

Спорт – это часть экономики и управления ею в профессиональной, коммерческой и другой сфере, требующей соответствующих форм, методов и специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бауэр, В.Г.* Социальная значимость физкультуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физ. культуры. – 2001 – № 1. – С. 50 – 56.

2. *Золотов, М.И.* Менеджмент и маркетинг в спорте: краткий словарь-справочник / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М.: Союз менеджеров СССР (Моск. отдел), Школа спортивного бизнеса ГЦОЛИФК, 1991. – С. 112.

3. *Завадская, З.Л.* Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / З.Л. Завадская, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, В.В. Кузин, Е.В. Кузьмичева, М.Е. Кутепов // Под общ. ред. В.В. Кутана. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 26.

ASSESSING THE IMPACT OF THE ECONOMY ON SPORTS

E.A. Shakirova, O.V. Filina

(KSPEU, Kazan, Russia)

Abstract. The article examines the concept of sports Economics, the influence of economic factors on the development of sports, as well as the formation and development of the economy of sports as a science, and the degree of influence and participation of the economy in the sports life of the country.,

Key words: physical culture and sport, economy, society, physical activity.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ

А.М. Сатрутдинова, Л.В. Сараева, О.В. Филина

(Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье раскрывается тема экономики и спорта, приведены примеры влияния физической культуры и спорта на экономический рост.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, экономический рост, экономика.

Ни одна отрасль народного хозяйства не может успешно развиваться, не опираясь на сознательное использование экономических законов. Предметом спортивной экономики являются экономические отношения, между членами общества в сфере физической культуры и спорта. Спортивная экономика изучает конкретный механизм проявления экономических законов. Он отличается своеобразием эксплуатации материально-технической базы, особенностями экономических отношений и, прежде всего отношениями собственности на средства производства, на средства физкультурной и спортивной деятельности, особенностями труда и его результата. Экономически обоснованные решения позволяют успешно достигать общих и конкретных целей, которые ставят перед собой физкультурные и спортивные организации по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений.

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становится все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, главной частью которого является занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях.

В последние десятилетия активно развивается спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. В современном обществе физическая культура и спорт являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, способом общения, активного проведения досуга, альтернатива вредным привычкам и пристрастиям.

Эффективность формирования здорового образа жизни и, в конечном счете, развитие самого общества в решающей степени зависит от роста вовлеченности людей в спорт и физическую культуру; поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед обществом, является развитие спорта и физической культуры. Несмотря на то, что многие факторы, влияющие на массовый характер спорта в обществе, субъективны, однако, как показывает опыт ряда государств мира, возможно массовое вовлечение населения в спорт. Современное общество не в состоянии полностью решить проблему массовой физической культуры и спортивного движения без поддержки государства. Поэтому проблемы развития спорта и физической культуры, как правило, находят свое решение на самом высоком государственном уровне. В целом распространение массовых видов спорта является приоритетом для государства во всех развитых обществах мира.

История человечества сопровождается созданием и потреблением благ, некоторые из которых мы называем достижениями цивилизации, будь то архитектурные памятники или

научные открытия. Желание удовлетворить всё новые и новые потребности, с одной стороны, и увеличение численности человечества, с другой, порождает постоянное наращивание производства товаров и услуг. Увеличение масштабов экономики получило название экономического роста. Экономический рост – это устойчивое долгосрочное увеличение производства товаров и услуг. В нашем же случае, это увеличение вовлеченности людей в спорт и физическую культуру.

Как известно из экономической теории, повысить благосостояние граждан какой-либо страны возможно только за счет неуклонного экономического роста. Для обеспечения стабильного экономического роста правительство может избрать два основных пути: экстенсивный и интенсивный. Экстенсивный тип экономического роста предполагает расширение масштабов производства. Это означает, что экономический рост достигается благодаря количеству вовлеченных в производство факторов производства на прежней технической основе. Например, рост числа работников, увеличение капиталовложений, рост объема потребляемого сырья.

Интенсивный тип экономического роста представляет применение более эффективных средств производства, технологий и процессов. Это означает, что экономический рост достигается за счет улучшения факторов производства. Например, повышение квалификации работников, режим экономии, научно-технический прогресс, совершенствование технологии и организации труда и производства, повышение качества продукции.

Очевидно, что с точки зрения ограниченности и редкости ресурсов наиболее целесообразно ориентироваться на вариант интенсивного экономического роста. Большую роль в данном типе играют трудовые ресурсы, которые являются одним из важных звеньев в цепочке факторов производства, это земля, капитал, ресурсы, информация, труд.

Производительность труда является важным фактором, обеспечивающим рост реального продукта и дохода. Она зависит от качества рабочей силы, то есть от физических и интеллектуальных возможностей, жизненной активности и творческой инициативы рабочих. Можно сказать, что регулярные занятия спортом в экономической системе снижают общее количество невыходов на работу по болезни, что оказывает позитивное влияние на рост ВВП и благосостояние общества. Систематические занятия физической культурой и спортом оказывает благоприятное влияние на здоровье, умственную активность, целеустремленность человека.

Научно доказано, что физическая культура и спорт значительно продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивает продолжительность его жизни. Например, утренняя гимнастика – это один из лучших способов привести свой организм в рабочий тонус и повысить мозговую активность.

Тип экономического роста зависит от конкурентоспособности рабочей силы, от ее дисциплинированности, аккуратности, целеустремленности и работоспособности. Эти характеристики представляют собой конкурентные преимущества трудящихся во всех сферах экономики: в строительстве, промышленности, сельском хозяйстве, на транспорте и других отраслях. Недостатками являются неорганизованность, недобросовестность и безответственность, их можно устранить лишь в процессе воспитания личности.

Таким образом, работник, который больше внимания уделяет физкультуре и спорту, меньше болеет, включается в работу значительно быстрее, создает вокруг себя благоприятный эмоциональный фон и более целеустремлен. Данные показатели, повышают конкурентоспособность рабочей силы, позволяют увеличить темпы экономического роста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Галкин В.В.* Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов физ. культуры / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. 2-е изд. – Воронеж: Изд-во Моск. акад. экономики и права, 2000.
2. *Разуваева, И.Ю.* Экономика в области спорта / И.Ю. Разуваева, Г.М. Мадаминова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 672 – 674. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/41051/> (дата обращения: 11.10.2020).
3. *Галкин, В.В.* Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / В.В. Галкин. – 324 с.

IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON ECONOMIC GROWTH

A.M. Satrutdinova, L.V. Saraeva, O.V. Filina

(Kazan state power engineering University, Kazan, Russia)

Abstract. This article covers the topic of Economics and sports, provides examples of the impact of physical culture and sports on economic growth.

Key words: physical culture, sports, economic growth, economy.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБЪЕКТОВ ФКИС

Р.М. Мяздеев, А.Ш. Мубараков, А.Л. Байтимиров

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье описаны аспекты развития спорта в РФ, способы привлечения людей в спорт, факторы влияющие на экономику.

Ключевые слова: спорт, страна, экономика, здоровье.

В статье рассматривается спорт, как неотъемлемая часть не только в жизни человека, но и экономического функционирования государства. Экономическое развитие спорта и пропагандирование здорового образа жизни оказывает влияние на увеличение продолжительности жизни, демографическую ситуацию в стране, что в свою очередь имеют отражение практически во всех отраслях государства.

Спорт – важная составляющая в жизни людей, влияющее не только на их здоровье, но и на экономику государства в целом. Ни для кого не секрет, что данное направление является одним из самых инвестируемых. Для максимального вовлечения людей в спорт, привлекают большое количество инвесторов, строят различного рода спортивные комплексы: открытые или крытые объекты – стадионы, бассейны, футбольные, хоккейные площадки, теннисные корты и т.д., кроме того вводят новые виды спорта, таким образом расширяя спектр разнообразий, снимают социальные видеоролики, призывают участвовать медийных персон в социально значимых проектах, подавая пример молодежи, выделяют капитал на обмундирование спортсменов, организацию соревнований, для обмена опыта участников, открывают новые рабочие места, приглашая тренеров, врачей, секундантов, монтажников и т.д. В общем говоря, государство использует различные методы для создания такой модной тенденции как спорт.

Причины производства данных действий имеют не только социальный, но и так же экономический характер. Ведь данное направление имеет сразу несколько положительных качеств. Большая вовлеченность людей в спорт, говорит о том, что народ все меньше интересуется предметами отрицательного характера, например, наркотики, оружие, грабежи, убийство, что очень хорошо отражает существо культуры народа. Положительная репутация государства, сказывается на туризме, что приносит огромный вклад в экономику страны. Если страна не только поддерживает положительную культуру, но и готовит хороших профессиональных спортсменов, это приводит к межгосударственным взаимодействиям, фамилии спортсменов и тренеров славятся на весь мир, создаются новые политические отношения. А как все уже знают из курса обществознания, одна любая сфера жизни влияет на другие 3 сферы жизни, в данном случае положительно. Спортсмены из других стран желают тренироваться с лучшими тренерами и спортсменами, которые уже добились успеха в этой сфере.

Из всего этого возможно выделить несколько ключевых причин продвижения спорта в стране с экономической точки зрения:

- увеличение количества рабочих мест;
- увеличение туристического потока;
- увеличение продолжительности жизни народа (влияние на пенсионный возраст, соответственно и на экономику государства);
- спорт – одно из самых развивающихся направлений в сфере предпринимательства;
- снижение оценки вредных деятельностей, оказывающие деструктивное воздействие на экономическую систему.

Одним из аспектов продвижения спорта в стране является проводимая государством политика в области спорта. А именно прямое взаимодействие Министерства спорта с регионами, спортивными ассоциациями, студенческими и спортивными клубами.

В последнее десятилетие в России активно занимаются проведением реформ в области спорта и физической культуры. Не вызывает сомнения тот факт, что в современном мире индивидуальное и общественное здоровье определяет социально-экономическое развитие страны. Несмотря на положительные результаты деятельности государства по поддержке физической культуры, спорта и здравоохранения, в России все еще достаточно остро стоит социально-демографическая проблема.

Как показывает общемировая практика, массовый спорт способен решать глобальные проблемы, среди которых увеличение продолжительности жизни, повышение здоровья населения, отвлечение представителей молодежи от таких вредных привычек, как алкоголизм и наркомания. Улучшение данных показателей приводит к продлению работоспособности населения, что в свою очередь обуславливает увеличение предложения рабочей силы, рост производительности труда и, соответственно, рост экономических показателей развития государства. Это особенно важно в наблюдающихся условиях уменьшения рождаемости и общего старения населения.

В данное время в России принята стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, которая является закономерным развитием «Стратегии 2020», предусматривающее комплексное развитие физической культуры, массового спорта, системы подготовки спортивного резерва, спорта высших достижений и направлена на вовлечение всех категорий и групп населения в занятия физической культурой, спортом и обеспечение конкурентоспособности российского спорта на международной арене.

Основными принципами «Стратегии 2030», является обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой всех категорий граждан, создание условий для занятий спортом, подготовка высококвалифицированных спортсменов, возможность саморазвития и самореализации в спортивной сфере, духовно-нравственное и патриотическое воспитание населения, учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта, обеспечение «чистоты» спорта, ориентация на долгосрочное стратегическое планирование с учетом мировых тенденций развития.

В рамках «Стратегии 2020» в 2008 – 2019 годах были достигнуты следующие целевые показатели: по аналитическим данным более 40 % граждан систематически занимаются физической культурой и спортом, уровень обеспеченности населением объектами всех видов спорта составил 55,5 %. Численность граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом увеличилось с 22 млн. человек до 58,6 млн. человек, в том числе среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с 0,2 млн. человек

до 1,4 млн. человек; создано более 84 тыс. капитальных спортивных сооружений. Общее количество объектов спорта достигло 322 тыс. единиц, в том числе около 73 тыс. единиц адаптированы под нужды лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Введена в действие программа системы физического воспитания – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», доля граждан, принявших участия в испытаниях достигла 59,4 %. До 15,5 тыс. увеличилось количество официальных спортивных мероприятий.

В России были проведены на высочайшем уровне мероприятия всемирного масштаба: XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры, XVIII Сурдоолимпийские зимние игры, Всемирные игры колясочников и ампутантов IWAS, всемирные летняя 2013 года и зимняя 2019 года Универсиады, чемпионаты мира по футболу FIFA 2018, водным видам спорта, чемпионат мира по легкой атлетике 2013 года.

В заключении можно отметить, что в Российской Федерации за последние 20 лет оказывается большое внимание развитию и популяризации спорта. Государство с мощными инструментами воздействия, такими как средства массовой информации, поддержка крупных государственных компаний, регионов и ассоциаций, делает спорт более доступным для маломобильных групп населения, прививает ответственность за здоровье у граждан с малых лет. Финансирование государством спортивных мероприятий, объектов, движений направлено на укрепление здоровья граждан, увеличения продолжительности жизни, демографический рост, профилактика заболеваний способствуют уменьшению экономических затрат, которое государство несет в связи с заболеваемостью населения, увеличению производительности труда. Проведение различных международных спортивных мероприятий, также повышает имидж страны, туристическую востребованность и инвестиции международных спортивных ассоциаций в спортивную деятельность регионов и страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Министерство спорта РФ. Отчет о реализации инвестиционной деятельности Минспорта России 2006-2015 гг. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/economy/5/29696/> (дата обращения 15.10.2020).
2. Министерство спорта РФ. Документы и материалы по развитию адаптивной физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28279/> (дата обращения 16.10.2020).
3. Министерство спорта РФ. Программы развития видов спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/poryadok-razrabotki/> (дата обращения 12.10.2020).
4. Кузнецова, Е.В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи / Е.В. Кузнецова, Е.В. Шутов // Социально-экономические аспекты развития современного общества. – 2014. – С. 132 – 137.
5. Хозяинова, И.С. Государственное финансирование спортивной деятельности в Российской Федерации: современное состояние, тенденции и перспективы / И.С. Хозяинова // Энергия науки. – 2016. – С. 117 – 118.
6. Самутин, К.А. Здоровье населения как составной элемент экономической политики государства / К.А. Самутин // Российское предпринимательство. – 2012. – Т. 13. – № 11. – С. 131 – 136.

SOME ASPECTS OF THE ORGANIZATIONAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FACILITIES

R.M. Myagdeev, A.S. Mubarakov, A.L. Baitimirov

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes aspects of the development of sports in the Russian Federation, ways of attracting people to sports, factors affecting the Economy.

Key words: sport, country, economy, health.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.О. Васимов, Р.О. Муравьев

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье рассмотрены некоторые источники финансовой поддержки студенческих спортивных организаций и мероприятий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, финансирование, экономика.

В производстве Российской Федерации область физической культуры и спорта занимает место как сфера потребления, но стоит отметить её высокую роль для экономики и социальной жизни страны, в связи с чем её активно поддерживают государственные органы Российской Федерации.

Поддержка государством может включать в себя:

1. Строительство спортивных объектов (стадионы, площадки, беговые и велосипедные дорожки и т.п.);
2. Прямое финансирование спортивных мероприятий, исследований в области Физической культуры и спорта, поддержка высшего образования, содержания спортивных команд и т.п. (выделение денежных средств из бюджета);
3. Косвенное финансирование (обеспечение инновационных проектов необходимыми материально-техническими, трудовыми и информационными ресурсами);
4. На законодательном уровне (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция)).

Источники финансирования государством обычно делят на централизованные и децентрализованные. Централизованная поддержка – финансирование из государственного бюджета, при котором правительство целенаправленно выделяет деньги в определенную сферу спорта (строительство определенных спортивных объектов, зарплаты и содержание людей, занятых в конкретном виде спорта и т.п.). К децентрализованной же поддержке относится финансовая помощь других статей государственного бюджета косвенным образом, связанных со спортом (пример: министерство науки и высшего образования Российской Федерации – расходы на научные исследования в сфере физической культуры и спорта).

Финансирование государством может быть обязательным и даже подкрепленным законодательно, но может быть в форме дополнительного вливания или же в виде грантов.

Отдельной категорией следует вынести нематериальный механизм финансирования спорта, который делят на бюджетную и коммерческую поддержку.

К бюджетной относятся: помощь волонтеров в организации спортивных мероприятий на безвозмездной основе, предоставление содействие органами власти в реализации мероприятия (пример: предоставления помещений, инвентарь, работников, привлечение внимания общественности к данному мероприятию). Органы местного и регионального самоуправления обладают определенными рычагами давления, чем могут оказать влияние на частные инвестиции. Мероприятия, проведенные под покровительством администрации, могут объединить деятельность спортивных организаций для массовых городских, региональных, всероссийских мероприятий.

В качестве примера коммерческой поддержки может служить взаимоотношение спортивного клуба, занимающимся организацией мероприятия, и частной компанией, заинтересованной в рекламе своих изделий, либо услуг (спортивные компании, выпускающие одежду, спортивные браслеты, инвентарь, фитнес-клубы, организаторы забегов и других соревнований). Может быть и сотрудничество и с компанией чей профиль деятельности не связан со спортом, только интерес в привлечении клиентов (предприятие общественного питания, предоставляющее свою продукцию на спортивные соревнования).

К основным проблемам финансирования спортивных организаций за счет государственных финансов можно отнести следующее: недостаточный объем денежных средств из бюджетов, во-вторых, средства расходуются не совсем эффективно без должных расчетов и детально проработанного плана действий по организации мероприятий. Однако, в этих случаях, стоит упомянуть, что область физической культуры и спорта также имеет и свои собственные источники накопления ресурсов и денежных средств:

1. Производство и продажа специфических спортивных изделий (продажа изделий с атрибутикой спортивного клуба);

2. Сбор вступительных и членских взносов спортивных организаций (спортивные секции для детей на платной основе);

3. Предоставление платных услуг, проведение спортивных соревнований (проведение за материальную оплату соревнований среди трудовых коллективов).

Необходимо понимать, что зачастую только лишь собственных поступлений не хватает для полного покрытия расходов проведения спортивных мероприятий, это приводит к необходимости поддержания некоего баланса между финансовой поддержкой государства и собственными ресурсами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Слободянюк Н.В. Ключевые аспекты механизма финансирования студенческих спортивных клубов в образовательных организациях/ Н.В. Слободянюк // ЭКОНОМИКА ЗНАНИЙ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. – 2017. – № 4. – С. 40 – 56.

2. Учебные материалы онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/2463891/finansy/resursnoe_obespechenie_oblasti_fizicheskoy_kultury_sporta, свободный – (18.10.2020).

3. Общедоступный студенческий информационный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html, свободный – (18.10.2020).

SOME ASPECTS OF RESOURCE SUPPORT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

R.O. Vasimov, I.Yu. Muravyov

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article discusses some of the sources of financial support for student sports organizations and events.

Key words: physical culture, sports, financing, economics.

ГЛОБАЛЬНАЯ СВЯЗЬ СПОРТА И ЭКОНОМИКИ

О.К. Штатнова, А.Р. Юсупов

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация. В настоящей статье основное внимание уделяется познанию связей между экономикой и спортом, путем опроса людей, которые увлекаются спортом, и непосредственно самих спортсменов. Выдвинуты и анализированы предположения по финансированию спортсменов, хоккейных команд, футбольных команд и бойцов ММА и UFC.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, финансирование спорта.

Главной целью данной работы можно назвать «Придание огласки связи спорта и экономики».

Чтобы осуществить поставленную цель необходимо решить следующие задачи:

1. Опрос фанатов популярных видов спорта;
2. Опрос собственно спортсменов;
3. Изучение предложенных теорий и сравнение их с реальными данными.

Спорт в целом является одним из главных инструментов решающий такие проблемы, как: продолжительность жизни, здоровье нации, сплочение людей, заполнение пустой траты времени, мотивации отказаться от вредных привычек, новые (полезные) знакомства, финансовая независимость, полезные навыки и тд. Страна с доступной разным слоям населения спортивной сферой будет более развита, чем та, где эта сфера не приняла больших масштабов. Этим на данный момент времени и занимается государство, пропагандой здорового образа жизни.

Диалоги и обсуждения людей о взаимосвязи спорта и экономики является одним из источников возможных догадок о работе двух, казалось бы, несвязанных вещах. Так, несколько из интервьюированных считают, что экономика напрямую связана с спортом. Многие компании готовы инвестировать свои средства в мероприятия с целью получения выгоды в виде рекламы и узнаваемости бренда. В пример были приведены бойцы ММА и UFC. Например, банальная наклейка на шортах бойца обходится компании в 10.000\$. В футбольные клубы финансирование также приходит от гигантских компаний, с целью получения рекламы и дальнейшей выгоды.

Как считают опрошенные, большие достижения спортсменов, на которых был определенный бренд, может также влиять на поведение зрителей. Причиной тому действует мотивация людей на совершение аналогичных достижений: телосложение, навыки, здоровье и конечно же выделение самого себя из повседневной серой массы. Чтобы достичь необходимых потребностей, людям необходимо оказаться в виде своего кумира, на что и работают компании производители. Они производят спортивные майки, футболки, шорты, кроссовки, эспандеры, напульсники и остальное спорт оборудование.

В опросе также приняли участие и игроки хоккейных команд Юрматы, Орлан, Ак Барс и Волна. Как было замечено выше, спортсмены подтверждают мнения зрителей. Всем известная российская транснациональная энергетическая компания готова инвестировать большие суммы в спорт, от приобретения спортивного инвентаря до проведения межрегиональных игр.

Им была выдвинута теория, о том, что закупка хоккейной формы выбирается также по бренду, которые используют популярные хоккеисты. После дискуссии игроки единогласно пришли к тому же мнению.

Во время интервью была затронута тема государства. Ссылаясь на источник «Коммерсантъ», игрок утверждает, что на финансирование в спорт подталкивает государство под предлогом того, что “развитие спорта является одним из национальных приоритетов”.

Действительно, общественно-политическая газета приводит явные примеры поощрительной системы государства в сторону компаний при условии финансирования. Многие компании получают временные или договорные привилегии, такие как выплаты налогов или кредиты с пониженной ставкой.

Таким образом, спорт поддерживается и внутри компаний. Создание собственных межкорпоративных соревнований играет роль в поддержании физического здоровья работников и разнообразии в повседневности и рутине. Как небольшие бонусы, работники имеют возможность получить место на предстоящем мероприятии, куда было направлено финансирование от компаний.

Можно действительно сказать, что физическая культура и спорт является наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации. Многие компании являются спонсорами для создания уличных спортивных комплексов, закупщиками спортивного инвентаря для профессиональных игроков. Чего стоит создание своего спортивного зала внутри компании.

Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств. Для достижений необходимых качеств, людям необходима мотивация и примерка на себе роли своего кумира.

Развитие компаний внутри страны также является немаловажным фактором улучшения экономики страны. Путем рекламы, эмблем и символов компаний, юридические лица повышают свои экономические состояния, в чем им и помогает государство в виде поощрений и налоговых льготах.

Все вышеперечисленное можно отнести к огромной взаимосвязи экономики и спорта в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Общественно-политическая газета «Коммерсантъ Деньги»: Спорт высших вложений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/823483> (дата обращения: 12.11.2007).

GLOBAL CONNECTION OF SPORT AND ECONOMY

O.K. Shtatnova, A.R. Iusupov, A.F. Sadreeva

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article focuses on understanding the links between economics and sports by interviewing people who are into sports and the athletes themselves. Funding assumptions for athletes, hockey teams, soccer teams, and MMA and UFC fighters are put forward and analyzed.

Key words: physical culture and sport, healthness, sport funding.

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РАСЧЕТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА – ЛЮБИТЕЛЯ К ПЕРВОМУ МАРАФОНУ

Р.Р. Низамиев, И.И. Юсупов

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация: в данной статье рассматриваются сущность, правовые документы и основные преимущества и недостатки марафона. Производится анализ необходимых вещей и аксессуаров спортсмена – любителя к первому марафону. Анализируются денежные расходы.

Ключевые слова: марафон, экономика, спортсмен – любитель, AIMS.

Марафонский бег является одним из самых популярных видов спортивных состязаний во всем мире. Популярность и массовость этого вида легкой атлетики обусловлены такими факторами, как относительная легкость выполнения техники бега, отсутствие дорогостоящей или сложной экипировки, относительно низкий минимальный порог входа, возможность проведения тренировок или соревнований при отсутствии различных специальных сооружений и оборудования, всесезонность, эффект укрепления здоровья.

Как и у каждого официального соревнования, у марафона есть свои правовые документы. Все официально признанные мировые марафоны проходят по правилам, разработанным Ассоциацией международных марафонов и пробегов (AIMS).

В правилах четко прописано, что марафон представляет собой забег на дистанцию не менее 42 километра и 195 метров, а также не длиннее этого расстояния более, чем на 0,1 % (то есть на 42 метра). Мировые рекорды и прочие достижения марафона регистрируются с точностью до секунды. Перепад высот на всей дистанции, сертифицированной IAAF, не должен превышать 1/1000, то есть один метр на один километр дистанции. В случае перепада высоты более 42 метров, все результаты, показанные на этом марафоне, являются неофициальными, а мировые рекорды – аннулируются [1].

С каждым годом число участников марафона по всему миру увеличивается как среди мужчин, так и женщин [2]. Это является свидетельством того, что все большее количество людей в мире ведут здоровый образ жизни. Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают риски различных заболеваний [3].

Бег на большие дистанции можно рассматривать не только с точки зрения укрепления физического здоровья, но также и как усовершенствование себя и поддержание морального и психологического здоровья.

Однако, даже у бега есть свои недостатки. К ним можно отнести риск травм при неправильной технике бега, а также переутомление и ухудшение самочувствия при частых тренировках.

В данной статье проведем анализ необходимых вещей и аксессуаров для марафона и изучим ориентировочные цены на них.

Перед началом подготовки к бегу важно уделить большое внимание к экипировке. Именно правильно подобранные одежда и обувь способны снизить риски получения травмы до минимума.

Безусловно, самая важная вещь для бегуна – это кроссовки, поэтому не следует на них экономить. Перед покупкой стоит уделить внимание на такие характеристики кроссовок как: стабилизация (способность кроссовок сохранять голеностоп в нейтральном положении); амортизация (свойства кроссовок поглощают силу удара при приземлении на жесткую поверхность асфальта); мягкость (способность подошвы изгибается при перекачивании во время переноса веса бегуна с пятки на носок); отдача (свойства кроссовок, благодаря которой увеличивается возможность отталкивания стопы от поверхности); способность кроссовок к вентиляции. На сегодняшний день у спортсменов довольно большой выбор бренда обуви: начиная от Nike, Adidas и заканчивая Asics или Mizuno. Отметим лишь тот факт, что у каждого бренда есть много хороших моделей и выбор зависит лишь от «вкуса» спортсмена. Важно знать, что во время самого марафона наши стопы способны отекать, поэтому следует покупать на пол размера больше. Средняя цена на кроссовки колеблется от 5000 до 7000 руб. (при сезонных скидках можно найти и по 3500 – 4000 руб.). Однако ресурс многих кроссовок рассчитан на 1000 км., поэтому за цикл подготовки (минимальное время подготовки к марафону составляет 6 месяцев при объеме 50-100 км за неделю) потребуется как минимум еще одна пара кроссовок. Так, общий расход на кроссовки составит около 10 000 руб.

Далее рассмотрим шорты (беговые трусы) и беговые футболки (майки). Шорты во избежание дискомфорта следует покупать удобную и не слишком обтягивающую. Футболки рекомендуется выбирать с максимальным использованием сетчатых тканей и минимумом швов. Такой комплект известных брендов обойдется спортсмену в 1500 – 3000 руб. Учитывая погодные условия (холод, дождь, снег), следует сразу приобрести теплые беговые вещи: тайтсы и футболки с длинными рукавами или комплект термобелья. Теплую одежду следует также использовать при разминке или заминке. Цена комплекта составит около 3000 – 5000 руб. Общий расход на одежду составит 5000 – 8000 руб.

Важным составляющим как при подготовке, так и непосредственно во время марафона, является питание. Ученые подсчитали, что во время марафона у спортсмена-любителя сжигается около 3200 Ккал, из организма уходит большое количество солей, необходимых для нормального клеточного функционирования. В связи с тем, что обычная пища неспособна восполнить энергетические запасы, бегуна используют различные спортивные добавки, такие как: гели, энергетические батончики, «шоты» с кофеином или магнием, изотонические таблетки и восстановительные смеси. Гели (210 руб. за 1 шт.) используются для восполнения солей и взбадривания организма на последних километрах дистанции. Энергетические батончики (140 руб. за 1 шт.) восстанавливают после серьезной нагрузки, «шоты» с кофеином или магнием (около 250 руб. 60 мл.) помогают избавиться от судорог, изотоники (около 350 руб. 20 таблеток) поддерживают баланса жидкости и электролитов в организме. Общий расход на спортивное питание за время подготовки будет больше 2000 руб.

Из аксессуаров следует приобретать часы (желательно с пульсометром), сумку на пояс или беговые жилеты, а также кепку. Благодаря часам (недорогие модели можно приобрести за 2000 – 3000 руб.) можно узнать ключевые показатели нашего текущего состояния, а именно: пульс, темп с которым вы бежите дистанцию, а также сожженные калории. Необходимо заранее разобраться досконально в функционале часов, протестировать их работу на финальных тренировках, сделать все необходимые настройки и зарядить аккумулятор перед забегом [4]. Во время марафона сумка на пояс (альтернатива -беговой жилет) является важным и необходимым аксессуаром. Туда помещается запас гелей, несколько «шота» с магнием, телефон, обезболивающие таблетки и изотоники). Цена на беговой жилет составит 1500 – 2000 руб., а общий расход на аксессуары – 3500 – 5000 руб.

Саму подготовку к марафону можно проводить как с тренером (желательно), так и самому. Однако базовую необходимо составлять с соответствующим специалистом. Такой сеанс может стоить от 1500 руб. и более.

Перед главным стартом – марафонам специалисты рекомендуют пробежать хотя бы 2 полумарафона. Покупка слотов на 2 полумарафона составит около 3000 руб., а сам слот на марафон – 2000 руб. Поэтому общий расход на 3 старта обойдется нам на 5000 руб.

Общий расход на подготовку к марафону и на сам марафон составит около 27 000 руб.

Таким образом, бег, особенно на марафонские дистанции, имеет много достоинств: повышает общий уровень физической подготовки человека, уменьшает риски различных заболеваний, развивает ментально – психологические характеристики человека. В результате подсчетов выяснилось, что минимальный денежный ресурс спортсмена – любителя на подготовку к марафону составляет около 27000 руб.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Качурин, А.С. История развития марафонского бега / А.С. Качурин, А.В. Сорокин // Проблемы науки, 2019. – № 10. – С. 86 – 88.
2. Марафонская статистика: какие страны бегают быстрее всех // [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://marathones.ru/marathon-statistics/> (дата обращения: 16.10.2020)
3. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
4. Снаряжение для Московского марафона: что выбрать? // [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: <https://www.kant.ru/articles/1742557/> (дата обращения: 18.10.2020)

ECONOMIC CALCULATION OF AN AMATEUR ATHLETE'S PREPARATION FOR THE FIRST MARATHON

R.R. Nizamiev, I.I. Yusupov

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Annotation: this article discusses the essence of the marathon, legal documents, and the main advantages and disadvantages. The analysis of necessary things and accessories of an Amateur athlete for the first marathon is made. Various monetary expenses are analyzed.

Key words: marathon, economy, Amateur athlete, AIMS.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ В КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Р.И. Ахмедов

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация: Физическая культура и спорт являются многообразным феноменом и имеют множество разных аспектов – биологических, экономических, правовых. В данной работе рассматриваются экономико-правовые вопросы и аспекты в организации культурно-оздоровительных мероприятий в Российской Федерации.

Ключевые слова: физкультура, активность, молодежь, экономические аспекты.

Целью данной работы является исследование вовлеченности подростков к мероприятиям спортивного характера, а также влияние экономических и правовых аспектов на желание и возможность участия в них. Рассматриваются организация и управление физико-оздоровительного характера с точки зрения права.

Федерации, спортивные ассоциации, профессиональные лиги, ДЮСШ, спортивные клубы, добровольные спортивные общества и фитнес-клубы – все это организации, работающие в сфере физкультуры и спорта. В России функционирует множество таких организаций, преследующих конкретные цели, будь то учебно-тренировочная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа с населением или организация физкультурно-спортивной работы по воспитанию спортсменов-профессионалов. Пропаганда ЗОЖ, внедрение в массовое сознание идеи важности физического развития, воспитание спортивной культуры становятся все более актуальными в современном обществе. Это связано с тем, что продолжительность и качество жизни населения напрямую зависят от проводимой в стране физкультурно-спортивной политики.

Было доказано, что быть физически активным полезно не только для физического здоровья, но и для психологического состояния. Считается, что это даже продлевает жизнь. Ниже приведены 8 способов, которыми регулярные физические упражнения положительно влияют на организм:

1. Они могут помочь чувствовать себя более счастливым.
2. Упражнения помогают избавиться от лишнего веса.
3. Упражнения полезны для мышц и костей.
4. Упражнения увеличивают запас энергии в организме.
5. Физические упражнения уменьшают риск возникновения хронических заболеваний.
6. Физические упражнения способствуют улучшению состояния кожи.
7. Физические упражнения способствуют улучшению памяти и других функций мозга.
8. Упражнения помогают укрепить сон.

Все это позволяет сделать вывод о том, что занятия спортом необходимы для подростков, а организация культурно-оздоровительных мероприятий благоприятно сказывается на желании молодежи вести здоровый образ жизни.

Для России особенно актуально повышенное государственное внимание к вопросам развития массового спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом у широких масс граждан, особенно у детей и подростков.

В настоящее время основные функции развития массового спорта переданы муниципальным образованиям. В соответствии с интересами государства и требованиями общества перед муниципальными образованиями ставится задача совершенствования структуры управления и организации мероприятий, направленных на вовлечение наибольшего количества детей и подростков в активный досуг и систематические занятия физической культурой.

Для решения задачи, связанной с созданием новых привлекательных форм организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства с подростками во внутригородском муниципальном образовании, необходимо совершенствование системы обеспечения информацией населения, поиск и внедрение инновационных научно-методических разработок, технологий, благодаря которым реально увеличится количество подростков, как регулярных участников спортивных мероприятий и физкультурных занятий.

Социально-экономический кризис 90-х годов прошлого столетия отрицательно отразился на социальной сфере Российского государства и в частности на физической культуре и спорте. Заметно снизился интерес среди населения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Количество граждан, в том числе подростков, занимающихся массовой физической культурой и спортом, сократилось. Проведенные социологические исследования показывают, что в настоящее время в Российской Федерации физическими упражнениями постоянно занимаются только около 11 % населения, что значительно ниже, чем в развитых странах, где этот показатель порой достигает 40 % .

Сокращение бюджетного финансирования физической культуры и спорта привело к тому, что занятия многими видами спорта стали платными, из-за чего резко снизилась их доступность для широких слоев населения. Это особенно сказалось на подростках, приводя к заметному увеличению уровня наркомании, алкоголизма, преступности в подростковой среде.

Сегодня, несмотря на созданный нормативно-правовой механизм регулирования системы физической культуры и спорта в Российской Федерации, остался ряд проблем, влияющих на организацию физкультурно-спортивной работы по месту жительства с подростками в муниципальных образованиях.

Разумеется, улучшение условий жизни населения ведет к повышению возможности реализовать свои интересы в сфере физической культуры и спорта.

При этом в современной практике экономические отношения в области спорта на рыночной основе находятся на начальной стадии развития и можно отметить позитивные стороны: формируется индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры. Положительные изменения можно заметить в области спортивной инфраструктуры: в течение последних лет сформировалась целая отрасль производства, направленная на спортивные мероприятия, а именно:

- страхование спортсменов и организаций спорта;
- предоставление юридических услуг спортсменам и тренерам;
- поиск зарубежных спонсоров для обеспечения деятельности спортсменов, клубов;
- снабжение спортсменов и тренеров сервисными услугами.

Все это позволяет сделать вывод о том, что современная Россия поддерживает молодежь и дает возможность занимать здоровым образом жизни, а переход к рыночной экономике позитивно отразился на спортсменах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Разуваева, Э.Ю.* Экономика в области спорта / Э.Ю. Разуваева. – Молодой ученый – 2017. – № 15. – С. 35 – 38.
2. *Березанцева-Низяева, Т.В.* Экономические и правовые аспекты физической культуры и спорта / Т.В. Березанцева-Низяева. – Москомспорт, 2015. – С. 7 – 8.
3. Актуальные проблемы организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы // [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2014/01/15/aktualnye-problemy-organizatsii-i-upravleniya> (дата обращения: 16.10.2020)

ECONOMIC ASPECTS OF YOUTH PARTICIPATION IN CULTURAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES AND SPORTS

R.I. Akhmedov

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract: Physical culture and sport are a diverse phenomenon and have many different aspects – biological, economic, and legal. This paper deals with economic and legal issues and aspects in the organization of cultural and recreational events in the Russian Federation.

Key words: physical education, activity, youth, economic aspects.

СПОНСОРСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Р.В. Краснова

Научный руководитель: *Г.Г. Мустафина*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о спортивном спонсорстве в России и за рубежом, а также затронуты темы такие как: мировые компании, спонсирующие спорт, последние тенденции спонсоринга.

Ключевые слова: спонсорство, спорт, спортивное спонсорство.

Как мы знаем, спорт это действенный фактор физического воспитания, подготовки человека к трудовой и другим необходимым видам деятельности. Спорт является важным средством этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов человека и общества, упрочения и расширения интернациональных связей [1]. Спортивные мероприятия привлекают множество зрителей, в том числе и международных, а финансирование спортивной деятельности объединяет множество источников, в том числе и государственных. Это является некой гарантией успешного спонсорства. Безусловно, успешное спонсирование зависит также от организаторов спортивных состязаний, они умеют достаточно грамотно формулировать спонсорские пакеты, что является дополнительным фактором, привлекающим к проекту потенциальных спонсоров.

Спонсорство – участие физического или юридического лица, чья коммерческая деятельность находится вне медиаиндустрии, в прямом или косвенном финансировании СМИ с целью содействия известности имени, торговой марки или имиджа этого лица [2]. Основное отличие спортивного спонсорства от обычной рекламы заключается в том, что спортивное спонсорство подразумевает вовлеченность аудитории в данную маркетинговую коммуникацию, тогда как обычная реклама воспринимается лишь как досадное вторжение в частную жизнь. В случае грамотной реализации, спортивное спонсорство способно максимально приблизить рекламируемый бренд к широкому кругу потенциальных потребителей и создать положительную ассоциативную связь между любимым видом спорта и той или иной компанией [4].

Спонсорская деятельность в сфере спорта – это взаимодействие спонсора и спонсируемого с возможным участием различных посредников, в процессе которого спортивные организации и организаторы мероприятий, спортсмены и специалисты получают разнообразную материальную поддержку (финансовые средства, товары, услуги и т.п.) в ответ на их участие в реализации маркетинговых функций (выпуск, продвижение, сбыт продукции и т.п.) изготовителей средств производства и потребления, а также фирм сферы обслуживания. Взаимодействие субъекта спонсорской деятельности является результатом осознания социальной ответственности, как правило, законодательно стимулируемым и нормативно закрепляемым, и имеет такие характеристики, как целенаправленность, взаимовыгодность, долгосрочность и инновационность [8].

Также не стоит забывать о поддержке, оказываемой спорту, спортивным мероприятиям, спортивным организациям и соревнованиям внешней по отношению к ним фирмой или лицом.

В современном мире спортивное спонсорство охватывает большой круг лиц, чем в других общественных сферах. Для успешного продвижения спортивного спонсорства нужны

субъекты, которые осуществляют эту деятельность. В нашей стране эта рекламная программа очень популярна и существуют компании.

«Газпром». Данная компания занимает лидирующие места не только в нефтяной промышленности, но и в спортивной сфере. В СМИ утверждается, что на попечении «Газпрома» находятся: футбол («Зенит», «Оренбург», «Томь», «Шальке 04», «Црвена Звезда», «Австрия», Лига чемпионов УЕФА), хоккей (СКА, «Авангард»), баскетбол («Зенит»), волейбол («Зенит»), велоспорт («Газпром-РусВело»)[6]. Как нам известно, в 2012 году «Газпрома» стал партнером Лиги Чемпионов УЕФА, в 2018 году контракт был продлен до 2021 г.

Red Bull. Активы: Формула-1 (Red Bull Racing, Scuderia AlphaTauri Honda), футбол («Ред Булл» Зальцбург, «РБ Лейпциг», «Нью-Йорк Ред Буллз», «Ред Булл Бразил», «Ред Булл Брагантино»), хоккей («Ред Булл Зальцбург», «Ред Булл Мюнхен») и др.

Компания Red Bull является самым крупнейшим владельцем спортивных активов. Red Bull особенно известна, как владелец многочисленных футбольных клубов сразу в нескольких странах, которые выступают под именем компании. «Ред Булл» Зальцбург из Австрии (с 2005 года) становился 11-кратным чемпионом страны, семикратным обладателем Кубка и полуфиналистом Лиги Европы УЕФА. «РБ Лейпциг» (с 2009), выступающий в немецкой Бундеслиге, является одной из сильнейших команд Германии. Согласно рейтингу Forbes, Маттешиц занял четвертое место среди самых богатых владельцев спортивных команд. В 2020 году его состояние составило 15,5 млрд долларов.

Emirates. Активы: футбол («Арсенал», «Реал Мадрид», ПСЖ, «Бенфика», «Олимпиакос», «Гамбург», «Милан», «Нью-Йорк Космос», Кубок Англии), регби (Кубок мира по регби), теннис (Ролан Гаррос, US Open, АТР) и др.

Известным партнером Emirates в 2012 году стал мадридский «Реал» и принес авиакомпании дивиденды и еще большую популярность. Emirates можно увидеть на футболках итальянского «Милана», португальской «Бенфики», немецкого «Гамбурга», греческого «Олимпиакоса» и американского «Нью-Йорк Космоса». Также компания спонсирует футбольные, теннисные, регбийные турниры и ряд других спортивных соревнований.

Образ женщины в спорте. В отчете Nielsen Sports говорится, что 84 % поклонников всех видов спорта считают, что женский образ в спорте выглядит наиболее «вдохновляющим» и «прогрессивным», чем мужской [15]. Многие считают, что мужской образ более материален и «ориентирован на деньги». Данные показывают восприимчивость общественности к женскому спорту, благодаря таким показателям – маркетологи смело могут использовать данный образ в целях коммуникации с фанатами и поклонниками. Например, Nike запустил рекламу «Из чего сделаны наши девчонки», в котором был показан прекрасный женский образ, участие женщины в разных видах спорта, показаны ее достижения. Потребитель сегодня хочет, чтобы бренды отражали равенство, интеграцию различных образов, как мужских, так и женских. Следовательно, у коммерческих брендов есть смысл извлекать выгоду из женского потребительского рынка.

Безусловно, чтобы спортивные команды и спортсмены осознавали важность ведения своих социальных сетей для создания своих фан-сообществ и использования их для привлечения брендов/рекламы клуба. Социальные сети, такие как Instagram и Twitter, представляют собой пространство, где можно развивать и поддерживать фан-сообщества, можно поддерживать спортивные события. Например, в Москве существует футбольный клуб «АМКАЛ», который состоит из популярных блогеров футболистов. Благодаря ребятам можно активно наблюдать за жизнью клуба и в целом следить за развитием новостей в футбольном мире.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Никитушкин, В.Г.* Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин. 2017.
2. Материально-техническое снабжение: словарь-справочник. – М., Экономика, 1985.
3. *Кузин, В.В.* Спонсорство в спорте / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М., РГАФК, Школа спортивного бизнеса, 2007.
4. Исследовательская работа «Мониторинг развития спонсорства российского спорта» М.Е. Кутепов, Российская государственная академия физической культуры.
5. Спортивный отчёт Nielsen Sports.

SPONSORSHIP OF SPORTS COMPETITIONS

R. V. Krasnova

Scientific Supervisor: *G. Mustafina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes general information about sports sponsorship in Russia and abroad, as well as touches upon topics such as: global companies sponsoring sports, the latest trends in sponsoring.

Key words: sponsorship, sports, sports sponsorship.

ОЦЕНКА ИНВЕСТИЦИЙ И РИСКОВ В ЭКОНОМИКЕ СПОРТА

О.О. Петрова

Научный руководитель: *Э.Р. Алтынбаева*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье дана оценка эффективности инвестиционных вложений и проведен анализ рисков в экономике спорта.

Ключевые слова: экономика спорта, риск, эффективность, физическая культура и спорт.

Происходящие в последнее время глубокие экономические преобразования вызывают соответствующие изменения в области экономики спорта [2]. Как отмечается в [4], существенное место в экономическом механизме спортивного менеджмента занимают коммерческий расчет, методы расчета цены на физкультурные услуги и товары, и другие методы. Особое внимание уделяется вопросам финансирования конкретных спортивных проектов и обоснованию их привлекательности для потенциальных инвесторов.

Финансирование физической культуры и спорта неразрывно связано с проблемой оценки эффективности использования финансовых ресурсов. Нередко инвесторы опасаются напрямую финансировать массовые физкультуру и спорт, не имея расчетных оценок эффективности инвестиций, выполненных в соответствии с современной методологией инвестиционного анализа. Подобное осторожное отношение наблюдается и в оценках эффективности спонсорской деятельности. Так, например, многие из тех, кто занимается маркетингом, стремятся оценивать спонсорские программы по выполнению задач торговли – продвижению и увеличению продажи своих товаров на рынке [1]. Очевидно, что такое положение дел не способствует притоку прямых инвестиций в сферу массовой физической культуры и спорта. В процессе анализа эффективности инвестиций необходимо использование конкретного аналитического инструментария, включающего современные методы экономико-математического моделирования и специальные методы оценки рисков.

Для определения финансово-экономической эффективности спортивных проектов удобно применять инструментарий, хорошо зарекомендовавший себя в области стратегического анализа [2]. Технология выполнения оценок и принятия стратегических управленческих решений в данном случае предполагает учет текущей стоимости будущих прибылей и степень риска. Оба эти аспекта объединены в следующей модели оценки:

$$NPV = \sum_{i=1}^n \frac{P_i}{(1+r)^t} - IC,$$

где NPV – чистый дисконтированный доход (Net Present Value); P_i – доходы за период; IC – сумма начальных инвестиций; r – ставка дисконтирования; n – число учитываемых периодов; t – номер периода

Ставка дисконтирования является параметром, который позволяет корректировать суммы денежных выплат с учетом различной стоимости денег в разные моменты времени. Показатели эффективности, рассчитанные с учетом ставки дисконтирования, демонстрируют срав-

нительную эффективность инвестиций в спортивный проект по отношению к другим финансовым инструментам, доступным для инвестора. Поправка на риск, учитываемая при определении величины ставки дисконтирования, позволяет в данном случае оценить эффективность сделанных инвестиций в присутствии или отсутствии (минимизации) конкретных рисков. Поправки применяются для быстрой оценки нескольких инвестиционных проектов, и их главное назначение заключается в обработке потенциально опасных, с точки зрения возможности потерять деньги, решений [3]. Значения ставки дисконтирования с учётом поправки на риск вычисляется следующим образом:

$$r = (1 + r_f)(1 + r_r) - 1,$$

$$r = r_f + r_r,$$

где r – ставка дисконтирования с учетом поправки на риск; r_f – безрисковая безинфляционная норма доходности; r_r – поправка на риск.

При оценке эффективности проектов, предполагающих инвестиции в массовую физкультуру и спорт, имеет смысл определить дополнительный параметр r_{sp} для учета соответствующих специфических рисков, например:

$$r_r = r_{r0} + r_{sp},$$

где r_{r0} – начальная поправка на риск без учета спортивного фактора; r_{sp} – поправка на риск, учитывающая влияние спортивного фактора.

Согласно [3] и [4] поправки на риск r , неполучения предусмотренных проектом доходов установлены в диапазонах, отличающихся друг от друга на 2-3 %. Если максимальное значение r_{sp} принять, например, равным 1-2 %, то это позволит, не нарушая общей логики вычислений, выделить сферу массовой физкультуры и спорта в отдельный фактор снижения проектных рисков.

Как показывают проведенные оценки, при минимизации рисков, такой подход позволяет убедительно обосновать необходимость инвестирования финансовых средств в массовую физкультуру и спорт (включая случаи, когда в расчетах учитывается фактор инфляции). Минимизация рисков и соответствующее снижение поправки на риск уменьшают результирующее значение ставки дисконтирования. Как правило, значение чистого приведенного дохода NPV одновременно увеличивается, что для достаточно крупных проектов будет оправдывать финансирование массового (корпоративного) спорта. При этом, в идеальном случае, значение поправки на риск r_{sp} стремится к нулю. Использовать такую логику, тем не менее, нужно с определенной осторожностью. Для некоторых проектов увеличение NPV может происходить и с ростом ставки дисконтирования, обусловленным введением поправки на риск. В этих случаях поправку на риск производить не рекомендуется [4].

Подобная методика оценки предполагает тщательное изучение и анализ всех возможных рисков, относящихся к сфере физической культуры и спорта. Публикации, связывающие возможности организма человека и понятие риска, известны, например [5]. Ниже приводятся некоторые риски, которые реализуются при недостаточных инвестициях в физическую культуру и спорт:

1. Повышение заболеваемости;
2. Снижение продолжительности жизни;
3. Снижение трудовой активности;
4. Повышение производственного травматизма;

5. Распространение наркомании;
6. Рост преступности;
7. и другие.

Возможность управления такими рисками иллюстрирует выполненное исследование положительного влияния спортивных занятий на учащихся. Анализ проводился на базе отчетного материала «Итоги 2 Летней спартакиады учащихся России». Согласно отчетному материалу, Спартакиада оказала на широкие слои молодежи безусловное положительное воздействие, внедряя в массовое сознание молодых людей систему ценностей, ориентированную на здоровый, спортивный стиль жизни, исключая возможность употребления алкоголя, наркотических веществ и асоциальное поведение. Для анализа использовалась таблица «Соотношение относительной численности занимающихся физической культурой и спортом детей и подростков с уровнем распространенности наркомании и преступности среди несовершеннолетних в субъектах РФ». В целом можно отметить, что приведенные в отчетном материале цифры хорошо отражают положительное влияние спортивных занятий на учащихся. Так, согласно приведенным данным, распространенность наркомании, при увеличении доли занимающихся, снижается. Имеет место также снижение количества совершивших преступления при увеличении доли занимающихся спортом. Количество совершивших преступления при снижении распространенности наркомании закономерно уменьшается. Соответствующим образом уменьшаются и риски.

Как отмечается в [5], изучение всего комплекса рисков должно являться предметом отдельного серьезного исследования. В области современного риск-менеджмента достаточно хорошо изучены методы классификации, оценки и управления рисками [1]. Для получения первичной информации о рисках можно использовать метод, основанный на экспертных оценках. Применение экспертных оценок рисков, с одной стороны, дает качественно новую информацию для разработки и коррекции собственно спортивных программ, а с другой стороны позволяет использовать хорошо разработанный аналитический аппарат инвестиционного анализа [2]. Метод экспертных оценок, кроме того, удобен с точки зрения практики анкетирования. Степень влияния каждого простого риска на суммарную величину r_{sp} целесообразно определять с учетом веса данного риска и вероятности его реализации.

Описанный выше алгоритм финансово-экономического анализа даёт приемлемые результаты при рассмотрении проектов в сфере физкультуры и спорта. Особый интерес здесь представляет анализ комплексных инновационных проектов, затрагивающих одновременно массовый спорт, массовое сознание, инструментарий масс-медиа и сферу высоких технологий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В.В. Галкин. – М.: Кнорус, 2006. – 320 с.
2. Гуськов, С.И. Спорт и маркетинг / С.И. Гуськов. – М.: Вагриус, 1995. – 304 с.
3. Золотов, М.И. Экономика массового спорта / М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская; под ред. В.В. Кузина. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
4. Переверзин, И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
5. Тиунова, О.В. Актуальные вопросы психологии и менеджмента в спорте (методические рекомендации) / О.В. Тиунова, А.Е. Злобин. – М.: ФГОУ ГШВСМ, 2007. – 28 с.

ASSESSMENT OF INVESTMENTS AND RISKS IN THE ECONOMY OF SPORT

O.O. Petrova

Scientific Supervisor: *E.R. Altynbaeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article evaluates the effectiveness of investment investments and analyzes the risks in the economy of sports.

Key words: sports economics, risk, efficiency, physical culture and sports.

ИНДУСТРИЯ СПОРТ-МАРКЕТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Е.З. Гайфуллина

Научный руководитель: *Г.Г. Мустафина*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о развитии индустрии спорт-маркетинга за рубежом и в России, а также затронуты современные тенденции маркетинга в спорте.

Ключевые слова: индустрия спорта, маркетинг, рынок, спорт.

Маркетинг происходит от английского «market» и, соответственно, означает рыночную деятельность, связанную с продажей и покупкой товаров [1]. Так, на рынке спорт является одним из особо ходовых товаров. Однако убедить потребителя купить билет на спортивное мероприятие, либо приобрести сувенир со спортивной символикой явно не то же самое, что продать шампунь.

Спортивный маркетинг-социальный и управленческий процесс, посредством которого спортивный менеджер стремится получить то, в чем нуждаются и чего хотят спортивные организации за счет создания и обмена продуктами и ценностями с другими [2]. Стоит отметить, что спорт – это не только участники спортивных соревнований. Это еще клубы и их основная составляющая – болельщики, ведь именно они продвигают спорт. Спортивным клубам и командам нужны зрители, потому что они создают атмосферу возбуждения и напряжения, ради которой, собственно, многие и смотрят спортивные соревнования. Без этого фанаты не будут болеть за клубы и поддерживать их, и посещаемость спортивных мероприятий снизится [3]. Рынок спорт-маркетинга состоит из продажи аудиторских спортивных услуг и сопутствующих товаров организациями (организациями, частными торговцами и партнерами), которые включают в себя спортивные команды и клубы, гоночные трассы и другие виды спорта. Этот рынок включает в себя продажи от входных сборов, товаров и других связанных с ними товаров и услуг. Индустрия спорт-маркетинга существует уже около 39 лет, так, например, Северная Америка была крупнейшим регионом мировой индустрии спорт-маркетинга в 2019 году, составляя 35 % рынка. В России же спортивный маркетинг, по оценкам специалистов существует около двадцати лет, с момента, когда профессиональные спортивные клубы стали полностью самостоятельными. Но на самом деле спортивный маркетинг только недавно начал формироваться. Тем не менее, темп развития спортивного маркетинга в России растет, видна позитивная динамика. Особенно он возрос после Кубка Конфедераций 2017 и, конечно, Чемпионата Мира по футболу 2018.

Возможность вывести рынок спортивного маркетинга в России на новый уровень отчасти лежит на плечах коммерческих брендов. При принятии решения о спонсорстве у коммерческих брендов многое зависит от медиапредставленности того или иного вида спорта. Например, у «КАМАЗ-мастер» много успешных активационных проектов с Red Bull, включая выпуск специальной серии продукции Red Bull с дизайном «КАМАЗ-мастер». Также интересен опыт киберспортивной отрасли, для которой начало работы с классическими «большими» брендами, не работающими в киберспорте исторически (производители техники и периферии, сервисы и магазины игровых предметов), – главный вызов. Так, из современных тен-

денций маркетинга в спорте можно выделить AR и VR так, например, в 2017 году ФК «Бавария Мюнхен» создал интерфейс для их болельщиков, где они смогли виртуально погрузиться в игру с такими звездными игроками команды, как Мануэль Нойер или Арьен Роббен. Благодаря такой инициативе доходы клуба выросли в несколько раз. Также организаторы спортивных мероприятий начали внедрять покупку мобильного билета, таким образом клиенты могут покупать и подтверждать билеты на любое спортивное мероприятие через свои смартфоны и получать обновления, связанные с мероприятием. Мобильный билет сократил расходы, связанные с бумажными изделиями. Но пока ожидается, что глобальный рынок спорт-маркетинга снизится и это снижение в основном связано с экономическим замедлением в странах благодаря эпидемии COVID-19 и мерам, предпринятым для ее предотвращения. Затем ожидается, что рынок восстановится с 2021 года может даже возрасти к 2023 году.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Калиева, О.М.* Маркетинг / В.Н. Марченко, М.С. Разумова. – М.: БИБКОМ, 2012. – 240 с.
2. *Полетаева, М.Д.* Спортивный маркетинг / М.Д. Полетаева // Молодой ученый. – 2018. – № 38 (224). – С. 63 – 64.
3. *Джон Б.* Маркетинг спорта / С. Чедвик. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 706 с.

SPORT MARKETING INDUSTRY IN RUSSIA AND ABROAD

A.Z. Gaifullina

Scientific Supervisor: *G. Mustafina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes general information about the development of the sports marketing industry abroad and in Russia, as well as touches upon modern marketing trends in sports.

Key words: sports industry, marketing, market, sports.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОИЗВОДСТВА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ИЗ КОМПОЗИЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ В РОССИИ

И.С. Ларионов, Т.О. Синдаров

Научный руководитель: *А.Ф. Садреева*, к.э.н.

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

Аннотация: В данной статье приводятся основные проблемы, мешающие развитию производства композиционных материалов при изготовлении спортивного оборудования в России, а также предложены пути их решения.

Ключевые слова: композиционные материалы, экономика, спортивный инвентарь.

Технологическое совершенствование в 20 веке достигало впечатляющих результатов во всех областях науки и промышленности, и конечно же оно не обошло стороной материалы, применяемые в производстве техники, оборудования и различных силовых конструкций. В конце прошлого столетия начала интенсивно продвигаться разработка полимерных композиционных материалов (ПКМ) и уже в наше время это направление достигло масштабных объёмов производства и большой популярности у конструкторов по всему миру. Как оказалось, ПКМ особенно востребованы в спортивной среде из-за своего сочетания уникальных характеристик, позволяющих достигнуть небывалого ранее качества спортивного оборудования.

Композиционные материалы (композиты) – многокомпонентные материалы, состоящие, как правило, из пластичной основы (матрицы), армированной наполнителями, обладающими высокой прочностью, жесткостью. Сочетание разнородных веществ приводит к созданию нового материала, свойства которого количественно и качественно отличаются от свойств каждого из его составляющих [1]. В настоящее время самыми распространёнными ПКМ являются углепластики, стеклопластики и органопластики, из которых углепластики достигли наибольшей популярности благодаря своим впечатляющим механическим характеристикам и привлекательному внешнему виду.

Композитные материалы в спортивной практике и, собственно, спортивной промышленности применяются давно и успели завоевать широкое признание. Из-за лёгкости и прочности композитных материалов, их применение произвело настоящую революцию результатов во многих видах спорта, например, таких, как прыжки с шестом, большой теннис, велосипедные гонки на шоссе и на треке, подавляющее большинство зимних видов спорта и многие другие. Композиты в спортивных товарах позволяют спортсменам добиваться поставленных целей, улучшать свои результаты, «поднимать планку» для возможностей и рекордов человека, а также пользоваться снаряжением в разы дольше.

Значительная часть современных производителей спорттоваров практически отказались от деревянных и металлических материалов. На смену им в процессе создания спортивных товаров: рам, досок, труб и креплений пришли легкие и очень прочные детали из композитов. Преимущества композитного спортивного инвентаря перед изделиями из традиционных мате-

риалов заключаются в малом весе, высокой прочности, низкой способности к деформации, вибрационной стойкости и высокой удельной жёсткости.

Композиционные материалы применяют в десятках спортивных дисциплин. Из них создают прочные и легкие велосипедные рамы, элементы конструкции и экипировки, лыжный и биатлонный спортивный инвентарь, скейтборды и сноуборды, доски для серфинга, сверхпрочные спортивные луки, бейсбольные биты, клюшки для хоккея на льду, баллоны высокого давления для экстремального дайвинга и другие спортивные товары. Также при помощи стеклопластиков создаются лучшие защитные средства для спортсменов: всевозможные шлемы, налокотники, наколенники, щитки, панцири и прочее. Впечатляющее развитие получили лыжные спортивные дисциплины. Благодаря новому снаряжению спортсмены смогли развивать большую скорость в биатлоне, прыжках с трамплина и других видах спорта с меньшими энергозатратами.

Однако, не смотря на все преимущества изделий из КМ над традиционными изделиями, композиты имеют существенный недостаток – повышенную стоимость. Затраты на производство инвентаря из ПКМ значительно выше из-за необходимости использовать дорогостоящие технологические оснастки и оборудование, а также из-за высокой стоимости компонентов композиционного материала (например, углеволокна).

Растущее число патентов от ведущих производителей на спортивные товары, изготовленные с использованием композитов, развитие обрабатывающей промышленности и непрекращающиеся сообщения о новых запусках продуктов, соглашениях и расширении активности компаний – вот ключевые факторы роста мирового рынка спортивных товаров из композитов.

Несмотря на стремительно развивающуюся мировую индустрию КМ, российская доля в ней крайне мала и по данным за 2018-й год составляет около 1% мирового производства. Слабый маркетинг, отсутствие интересных дизайнерских решений и многие другие факторы ставят российскую продукцию в невыгодное положение по сравнению с зарубежными конкурентами. Но по уровню технологий и новаторских идей Россия не отстает, а даже в чём-то опережает иностранных производителей. Основная задача – научиться коммерциализировать российские разработки и доводить качественный продукт до конечного потребителя. В настоящее время благодаря действию Государственной программы РФ «Развитие промышленности и повышение её конкурентоспособности», и в частности, подпрограммы 14 «Развитие производства композиционных материалов (композитов) и изделий из них», наблюдается увеличение количества разработок в области полимерных композиционных материалов [2].

Столь неблагоприятное положение российской композитной отрасли объясняется многими причинами, среди которых ключевыми являются:

- дефицит российского сырья для производства композитов;
- отсутствие отечественного специализированного оборудования;
- ограничения финансовых ресурсов, значительные экономические риски;
- сложный и длительный процесс сертификации отечественных разработок (3 года и более);
- отсутствие нормативной документации применения композитных материалов в ряде отраслей экономики;
- отсутствие решения проблемы по утилизации композитных материалов;
- ограниченная ремонтоспособность;
- допуск на рынок РФ в стратегические отрасли импортных материалов при наличии отечественных аналогов;
- недостаток квалифицированных специалистов.

Российское производство композитных материалов не только ограничено по масштабам и, но и скудно по ассортименту, а сама отрасль крайне импортозависима: из-за границы вво-

зятся оборудование и основное сырье – смолы, отвердители, наполнители для сэндвич-структур, препреги [3].

Специалисты отмечают, что многие сектора российской экономики зависимы от импорта, в особенности сектор производства высокотехнологичной продукции, к которому относится малотоннажная химия – поставщик продукции для изделий из композиционных материалов. Импортозависимость в области производства высокотехнологичной продукции получила начало в процессе перехода России от плановой экономики к рыночной, когда инвесторы предпочитали вкладывать капиталы в добывающие отрасли и в крупнотоннажные экспортоориентированные производства.

Перечисленные проблемы значительно тормозят внедрение КМ в производство спортивного инвентаря. На наш взгляд их можно решить с помощью политики протекционизма, для уменьшения влияния импорта на производство изделий из КМ и улучшения конкурентоспособности отечественных производителей и поставщиков сырья. Так же могут помочь множественные дотации отечественным производителям сырья и оборудования, улучшение условий для научных работников, создание нормативной документации и решение проблемы утилизации отходов производства.

Таким образом, композиционные материалы являются перспективным направлением в области производства спортивного инвентаря, позволяющим значительно повысить эксплуатационные и механические характеристики изделий, уменьшить их массу и повысить удобство использования. Однако в настоящее время существует ряд проблем, не дающих композитной промышленности развиваться и вытеснить импортную продукцию с основных отраслей производства. Их решение должно стать одним из основных направлений развития российской экономики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Васильев, В.В.* Композиционные материалы: справочник / В.В. Васильев, В.Д. Протасов, В.В. Болотин и др. – М., 1990 – 8 с.
2. «КОМПОЗИТЫ РОССИИ»: современное снаряжение для российского спорта. – 2016 [Электронный ресурс]. Дата обновления: 19.10.2020. – URL: <http://chembus.ru/blog/2016/08/23/kompostyi-gossii/> (дата обращения: 19.10.2020).
3. *Гавриленко, В.А.* Композиты XXI века: возможности и реальность / В.А. Гавриленко / Neftegaz.RU. – 2019. – № 2. – С. 30– 34.

ECONOMIC PROBLEMS OF PRODUCTION OF SPORTS EQUIPMENT FROM COMPOSITE MATERIALS IN RUSSIA

I.S. Larionov, T.O. Sindarov

Scientific Supervisor: *A. Sadreeva*, Ph.D., associate professor

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

Abstract: This article describes the main problems that hinder the development of the production of composite materials in the manufacture of sports equipment in Russia, as well as suggests ways to solve them.

Key words: composite materials, economics, sports equipment.

АВТОМАТИЗИРОВАННЫЕ РЕШЕНИЯ SAP В УПРАВЛЕНИИ БИЗНЕС-ПРОЦЕССАМИ В СПОРТЕ

И.О. Иванов

Научный руководитель: *Г.Г. Мустафина*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье дано описание современному продукту автоматизированного решения компании SAP и его практического применения в спорте.

Ключевые слова: автоматизация, SAP, спорт.

Компания SAP анонсировала SAP Sports One – новое решение для игры в футбол. На форуме SAP Sports and Entertainment, который прошёл в Мюнхене на площадке «Альянс Арена» с участием 500 представителей индустрии спорта, развлечений и журналистики, были раскрыты первые подробности о функциях и возможностях этого решения.

По словам разработчиков, это первое облачное решение на базе платформы SAP HANA, которое создано специально для спорта. Оно представляет собой единую платформу для управления командами и игроками, а также для анализа и оптимизации спортивных показателей. Новое решение – следующий шаг после SAP Match Insights, которое было разработано для Немецкого футбольного союза в целях подготовки к Кубку мира в Бразилии.

«Конкуренция в футболе все время растёт, а возможности спортсменов почти достигли предела. Нашим клиентам нужны способы выйти за эти рамки, – отметил Штефан Вагнер (Stefan Wagner), генеральный директор отдела масс-медиа, спорта и развлечений, SAP SE. – Мы уверены, что технологии SAP помогут им раскрыть нетронутый потенциал благодаря инновационным идеям по улучшению результатов. Единая платформа SAP Sports One повышает качество принимаемых командами и организациями решений и даст игрокам возможность выложиться на максимум и победить» [2].

Решение состоит из следующих компонентов: управление командой, планирование тренировок, управление физической формой игроков и анализ показателей. Оно не только облегчает управление основными данными, но и предоставляет простую платформу для совместной работы по управлению игроками и командами на любых устройствах, подчеркнули в SAP. Благодаря этому решению станут возможны детальное отслеживание травм и медицинских назначений, а также диагностика показателей; эти сведения составят комплексную карту здоровья каждого игрока. Для анализа результатов матча планируется ввести поддержку интеграции с такими поставщиками информации, как Opta Sports Daten AG и Prozone Sports Ltd, и возможность будущей работы с другими провайдерами. Накопленная информация поможет планировать тренировки, предотвращать травмы, адаптировать тактику игры и развивать команду.

Целевая аудитория нового решения – менеджеры команд, спортивные директора, тренеры, футбольные агенты, видео-аналитики и медицинский персонал. Первый выпуск SAP Sports One предназначен специально для футбола, в частности, для европейских представителей этого вида спорта [1].

КХЛ и крупнейший в Европе производитель программного обеспечения SAP объявили о подписании контракта. Немецкая компания будет партнером лиги как минимум четыре с

половиной года. Этот контракт без преувеличения начнет новую веху в истории лиги. SAP разработает для КХЛ три уникальных программных решения: систему по управлению и работе с болельщиками, центр спортивной статистики и автоматизированную систему разработки календаря. Этапы разработки будут распределены по годам. Так, к примеру, календарь составят через SAP только в сезоне 2020/21. При помощи SAP КХЛ станет первой спортивной лигой во всем мире, которая создаст единую CRM-систему и базу профилей всех хоккейных болельщиков (одно управляет другим). В НХЛ такого нет – там клубы работают отдельно от лиги, а это недешевое удовольствие. Год подписки на продукт стоит около 100 млн рублей. Такую цену SAP назвал несколько лет назад представителям питерского СКА, которые хотели заключить сотрудничество на индивидуальной основе. Нечто подобное использует другой питерский клуб – «Зенит». Футболисты за полтора года увеличили клиентскую базу с 130 тыс человек до 1,5 млн.

КХЛ же будет давать платформу клубам в пользование бесплатно. В будущем система расскажет, сколько в среднем тратят зрители на хоккейных матчах, какие у них предпочтения, какие команды и мероприятия их интересуют больше всего. Таким образом лига будет понимать, какой средний портрет у зрителя, куда лиге и клубам стоит вложиться, а где – сэкономить. Помимо CRM-технологии, немецкая компания предоставила КХЛ еще два продукта: сервис спортивной статистики и программное обеспечение для создания календаря. КХЛ будет использовать продвинутую статистику, разработанную на базе данных HANA, на сайте, в соцсетях, во время телетрансляций. Статистика станет более вариативной, данные будут выгружаться практически моментально. Возможно, в будущем у КХЛ появятся новые IT-спонсоры, которые будут использовать разработку SAP как часть более крупного проекта [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журнал «Современные технологии автоматизации». – № 4, 2019.
2. Журнал «EUROSPORT» июль, 2015.

SAP AUTOMATED SOLUTIONS FOR BUSINESS PROCESS MANAGEMENT IN SPORTS

I.O. Ivanov

Scientific Supervisor: *G. Mustafina*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article describes a modern product of an automated solution from SAP and its practical application in sports.

Key words: automation, SAP, sports.

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ДОПИНГ» И ПАТЕНТНЫЕ ВОЙНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ

Н.С. Бондарев

Научный руководитель: *А.В. Новаковская*, к.э.н.

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

Аннотация. В данной статье освещена тема «технологического допинга», то как он влияет на результаты спортивных соревнований и какие меры принимаются в отношении его, а также рассматривается вопрос защиты технологий производства спортивного инвентаря крупными спортивными брендами, методы их защиты.

Ключевые слова: кроссовки, конкуренция, допинг, патентование, защита технологий.

Целью данной статьи является анализ таких важных вопросов, как «технологический допинг» и методы борьбы с ним, а также вытекающие из первого вопроса проблемы защиты своих изделий крупными спортивными брендами, такими как Nike, Puma и Adidas. В спорте существует много способов достичь поставленных целей и повысить свои результаты. Но не все из них являются легальными, к таковым, в частности и относится допинг. Самый популярный вид допинга – это запрещенные вещества, которые действуют напрямую на организм спортсмена. Но совсем недавно выяснилось, что есть еще один вид допинга, о котором ранее мы не имели представления. Еще некоторое время назад никто не смог бы даже представить, что, говоря о допинге, мы будем иметь в виду кроссовки. Как оказалось, компания Nike производит кроссовки, которые позволяют бежать быстрее на 4%! [4] Международная ассоциация легкой атлетики забила тревогу в январе 2020 года, после того как в октябре 2019 года, олимпийский чемпион Элиуд Кипчоге из Кении стал абсолютным чемпионом в марафонской дистанции среди мужчин, пробежав её менее чем за 2 часа, и сделал это он в прототипе модели Nike AlphaFly, разработанной и изготовленной специально для него. После этого в течение нескольких месяцев группа специалистов решила, нужно ли наложить запрет на официальных соревнованиях по бегу на высокотехнологичные кроссовки Nike Vaporfly и Nike AlphaFly, поскольку их владельцы показывают настолько хорошие показатели, что многие уверены, что они действуют нечестно и применяют так называемый «технический допинг» [1].

После проведения тщательного исследования 31 января 2020 года Международная ассоциация легкой атлетики провела совещание, на котором было принято решение о запрете использования кроссовок линейки Nike AlphaFly, поскольку они не попадают под новые условия, установленные для спортивной обуви для легкоатлетов. Помимо того, с 30 апреля 2020 года спортсменам будет запрещено носить обувь, которая находится в открытой продаже менее 4 месяцев. Таким образом ассоциация подчеркивает, что все легкоатлеты будут находиться в одинаковых условиях и на их победу будут влиять только их личные заслуги. Также теперь запрещено использовать какие-либо новые технологии в производстве обуви для легкоатлетов, вплоть до окончания Олимпиады – 2020. Президент Международной ассоциации легкой атлетики Себастьян Коу уверен, что подобные меры не позволят кому-либо выиграть за счет несправедливо полученного преимущества [2]. Продолжая говорить о высокотехно-

логичных кроссовках, хотелось бы подробнее затронуть тему защиты технологии производства. Для многих не является секретом, что компания Nike – это одна из трех компаний гигантов спортивной индустрии, наряду со своими главными конкурентами – компаниями Adidas и Puma.

На данный момент Nike главенствует над остальными компаниями, владея более чем 65% обувного рынка. Учитывая такую популярность на рынке, естественно, остро встает вопрос о защите прав на свою продукцию. Борьба с подделками всегда была и остается самым болезненным вопросом для таких крупных компаний. [3] Чтобы подробнее разобраться в том, как же справляются с этой ситуацией данные компании, рассмотрим стратегию каждой из них на анализе конкретных, известных широкой общественности примеров правоприменительной практики. Выпуская свои знаменитые кроссовки Steerer, промышленная компания Германии Puma SE понимала, что их успех привлечет внимание многих, в том числе и недобросовестных предпринимателей, которые захотят «урвать себе часть пирога». Предупреждая данную ситуацию, Puma оформила патент на указанную фирменную модель, чем обеспечила себе законное право на производство своей продукции и защиту от недобросовестной конкуренции. Стратегия в данном случае довольно проста и эффективна: патент защищает всю модель целиком: верхнюю часть, которую отличает особый изгиб линий, перфорация, отверстия для шнурков и т.д., и ребристую подошву, которая на тот момент не имела аналогов. Однако здесь Puma прибегла к определенной хитрости. При подаче заявки на патентование, они намеренно исключили свой фирменный логотип, не оставляя никаких шансов избежать ответственности за нарушение патентных прав.

Однако претензии есть и к компании Puma, в частности к фирменной подошве их беговых кроссовок из коллекции NRGY. Дело в том, что в 2009 году компания Puma и компания BASF начали разработку специальной подошвы для беговых кроссовок, воспользовавшись для защиты технологии стратегией частичного патентования. Суть стратегии в том, что они оформили несколько патентов, которые защищают только часть изделия, а именно своеобразную подошву. Но через несколько лет BASF прекратили свое сотрудничество с Puma, и начали сотрудничать с Adidas.

Предметом их сделки является все та же подошва, но в данном случае для кроссовок из коллекции Adidas. Нарботки, сделанные во время этого сотрудничества, также были запатентованы компанией Adidas. Выждав, когда компания Adidas выпустит свою линейку кроссовок, Puma подает иск в суд о нарушении прав на фирменную подошву, которая охраняется их патентом. Puma проигрывает это дело, поскольку подошвы обеих компаний очень похожи, а технология производства не предусматривает иных вариантов. Adidas не собираются оставаться в стороне и подают ответный иск, в котором хотят отстоять авторские права на свою подошву. На этот раз суд встает на сторону Puma, выдвинув ту же самую формулировку. Из официальных источников известно, что обе компании не собираются оставлять этот вопрос неразрешенным и собираются подавать иски в вышестоящие инстанции. Не менее интересна патентная стратегия американской компании Nike Inc в отношении своих кроссовок из линейки Flyknit с текстильным дизайном. Nike, решив защитить свои новые на тот момент кроссовки, оформила патент на их верхнюю часть. Но при этом они получили сразу несколько патентов, которые защищают как весь узор модели, так и его отдельные составляющие. Для нарушения патента оказалось достаточным изобразить узор в виде волнообразной линии, в чем Nike тут же обвинила крупного американского производителя обуви Skechers. Не признавая своей вины, Skechers попытались оспорить патент Nike, заявляя, что в нем отсутствуют необходимые оригинальность и новизна. Аргументировали они это тем, что итальянская компания Missoni использовала данный дизайн еще в 1950-х годах. Однако первая попытка

оспорить патенты Nike оказалась провальной. Тогда Skechers предприняли вторую попытку, заявив о недостаточных основаниях для выдачи патента, поскольку дизайн кроссовок был обусловлен их функциональным предназначением. Однако и в этот раз они получили отказ. Компании так и не удалось опротестовать ни одного патента Nike. Отметим, что отдельными патентами Nike защитили и свои кроссовки из линейки Vaporfly, столь популярной у легкоатлетов, о которой мы упоминали ранее.

Проведя анализ приведенных примеров, можно с уверенностью сказать, что Международная ассоциация легкой атлетики довольно оперативно реагирует на любые возникающие вопросы, стараясь чтобы спортивные соревнования проходили максимально честно и на равных условиях. Что касается защиты своих технологий мировыми брендами, данный вопрос всегда будет открыт, поскольку в условиях современной конкуренции технологии переходят от одной компании к другой, что не может не привести к возникновению постоянных споров о том, кому и на каком законном основании принадлежит та или иная технология производства. Таким образом, вопрос о выборе способов и методов защиты своих прав производителями является на сегодняшний день особенно актуальным и требует детальной проработки и регулирования, поскольку в данном случае речь идет не просто о защите своих прав, но и о более сложных проблемах, связанных с коммерциализацией.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт «Meduza» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <https://meduza.io/feature/2020/01/30/iz-za-slishkom-horoshih-rezultatov-marafontsev-krossovki-nike-chutne-zapretili-na-sorevnovaniyah-oni-pomogayut-pobezhdad-ne-ochen-chestno> (дата обращения 19.10.20).
2. Сайт «Worldathletics» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <https://www.worldathletics.org/news/press-releases/modified-rules-shoes> (дата обращения 19.10.20).
3. Сайт «DTW» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <https://donttakefake.com/patentnye-vojny-kak-nike-adidas-i-puma-zashhishhayut-svoi-krossovki> (дата обращения 19.10.20).
4. Сайт «Nike» [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. <https://www.nike.com/ru/running/vaporfly> (дата обращения 19.10.20).

«TECHNOLOGICAL DOPING» AND PATENT WARS OF SPORTS FOOTWEAR MANUFACTURERS

N.S. Bondarev

Scientific Supervisor: *A.V. Novakovskaya*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article highlights the topic of «technological doping», how it affects the results of sports competitions and what measures are taken in relation to it, as well as the issue of protecting their technologies for the production of sports equipment by large sports brands, methods of their protection.

Key words: sneakers, competition, doping, patenting, technology protection.

КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. Рахимов

Научный руководитель: *А.А. Новаковская*, к.э.н.

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

Аннотация: В данной статье рассмотрены общие вопросы коммерциализации объектов интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта, предложены альтернативные формы передачи (коммерциализации) исключительных прав.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, интеллектуальная собственность, коммерциализация, договоры.

Бурное развитие новых продуктов и технологий в области физической культуры и спорта порождает значительные вариации их использования в обороте. С каждым годом развития мирового спортивного сообщества использование передовых технологий носит не только сугубо спортивный и соревновательный характер, но и имеет вектор, направленный на их монетизацию. Отсюда возникает и повышенный интерес к правам в области интеллектуальной собственности со стороны основных «игроков» глобального спортивного сообщества. Следуют отметить, что к таковым могут относиться: спортсмены, тренеры, команды; спортивные организаторы и федерации; спонсоры; средства массовой информации, медиа платформы, вещательные компании; производители спортивных товаров и индустрия моды и т.д. В таком случае возрастает роль и значение интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта, как инструмента обеспечивающего и создающего условия для творческой и инновационной деятельности изобретателей и авторов.

Рассматривая и оперируя понятием интеллектуальная собственность, следует понимать, что речь идет об охраняемых результатах интеллектуальной деятельности и средствах индивидуализации. Подробный перечень объектов интеллектуальной собственности представлен в статье 1225 ГК РФ. В сфере физической культуры и спорта представлено разнообразное количество объектов интеллектуальной собственности. В последние десятилетия развитие лишь информационных технологий в значительной степени поспособствовало поднятию уровня технической оснащённости. Охраняемые инновационные технологии выводят спортивные мероприятия, оборудование и инвентарь на новый уровень. Благодаря этому творческая и изобретательская мысль в спорте дает начало новым видам спорта (киберспорт). Отдельного внимания среди объектов интеллектуальной собственности заслуживают товарные знаки и брендинг. Таким образом, в области физической культуры и спорта категорию исключительных прав могут представлять права на новые технологии, научные открытия, изобретения, полезные модели, промышленные образцы, авторские права на произведения исполнительского творчества в спорте, рационализаторские предложения в данной сфере, права на наименование спортивных товаров мероприятий, организаций и т.д.

Исходя из анализа экономической и юридической литературы можно сделать вывод, что понятие «коммерциализация интеллектуальной собственности» является многоаспектным и

находится в прямой зависимости от рассматриваемого объекта интеллектуальной собственности. В данном случае имеется в виду, что, рассматривая формы коммерциализации интеллектуальной собственности, необходимо учитывать те объекты, применительно к которым планируется эта коммерциализация. Поскольку традиционно, когда речь идет о коммерциализации объектов интеллектуальной собственности, в большей степени принято говорить об объектах промышленной собственности. Формы коммерциализации объектов промышленной собственности изучены и изложены в работах множества авторов: Н.А. Шаранова, Л.П. Николаева, Н.В. Полавской и др. Традиционно следует выделять следующие формы коммерциализации: инжиниринг, промышленная кооперация, передача технологий в рамках совместных предприятий, техническая помощь, франчайзинг, лизинг. Также большое значение при коммерциализации интеллектуальной собственности отдается тому будет ли произведена новая продукция или технология. Правообладатель по-своему усмотрению может использовать интеллектуальную собственность как капитал, занимаясь непосредственно производством инновационной продукции, или используя технологию в собственном обороте для личных целей.

Само по себе отчуждение прав на интеллектуальную собственность или же сдача их в аренду также является одной из форм их коммерциализации. В таком случае традиционно принято выделять коммерциализацию интеллектуальной собственности через призму двух договоров: договора об отчуждении исключительных прав и лицензионном договоре. Однако, существуют также и иные способы передачи исключительных прав. Далее рассмотрим более подробно договоры коммерческой концессии и простого товарищества, как альтернативных правовых конструкций при передаче (коммерциализации) исключительных прав.

Договор коммерческой концессии – это соглашение между сторонами, по которому одна из них предоставляет другой право использования комплекса исключительных прав, коммерческого опыта и деловой репутации [1]. Исходя из представленного выше определения, по договору коммерческой концессии, в отличие от договора об отчуждении исключительных прав и лицензионном договоре, передается комплекс исключительных прав. Применительно к спортивной сфере данная форма договорных отношений получила широкое распространение при проведении различного рода соревнований и мероприятий, когда название команды транслируется на локальные спортивные коллективы с добавлением названия города или штата. Например, Миннесота Тимбервулвз, в которой слово «Тимбервулвз» и есть объект интеллектуальной собственности, передаваемый по договору коммерческой концессии.

Договор простого товарищества – это соглашение двух и более лиц (товарищей) обязующихся соединить свои вклады и совместно действовать без образования юридического лица для извлечения прибыли или достижения иной не противоречащей закону цели [2]. Следует отметить, что вкладом товарища признается все то, что он вносит в общее дело (деньги, имущество, навыки, знания, умения, деловую репутацию, интеллектуальную собственность). Одним из возможных способов коммерциализации интеллектуальной собственности в таком случае является передача (вклад) исключительных прав. Одним из возможных примеров передачи исключительных прав в таком случае, является создание общего продукта (спортивного питания, инвентаря, оборудования), когда у одной стороны соглашения уже имеются исключительные права, например, на товарный знак, характеризующийся своей известностью и распространенностью.

Таким образом, в данной статье были рассмотрены общие положения касательно объектов интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта. Изучены основные способы коммерциализации объектов интеллектуальной собственности, рассмотрены основные формы договор передачи исключительных прав. Также были предложены альтернативные формы договоров, описаны возможности их использования при коммерциализации интеллектуальной собственности в сфере физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации, часть вторая от 26.01.1996 № 14-ФЗ, ст. 1041. [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/98dcd79e97e22f8276d94d286e8c552d2657482b/ (дата обращения: 19.10.2020).

2. Гражданский кодекс Российской Федерации, часть вторая от 26.01.1996 № 14-ФЗ, ст. 1027. [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/49c2afdf04c1ba13e815aa8b44287cd4b6cac9f5/ (дата обращения: 19.10.2020).

COMMERCIALIZATION OF INTELLECTUAL PROPERTY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A.A. Rakhimov

Scientific Supervisor: *A.V. Novakovskaya*, Ph.D., associate professor

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

Abstract. This article discusses the general issues of commercialization of intellectual property in the field of physical culture and sports, offers an alternative form of transfer (commercialization) of exclusive rights.

Key words: physical culture, sports, intellectual property, commercialization, contracts.

ИМИДЖЕВЫЕ ПРАВА В СПОРТЕ

А.А. Рахимов, А.И. Салмова

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

Аннотация: в данной статье рассмотрены теоретические аспекты имиджевых прав в сфере физической культуры и спорта, изучено их законодательное положение, рассмотрены проблемы соотношения имиджевых и интеллектуальных прав.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, имиджевые права, нематериальные блага.

На сегодняшний день развитие спортивной индустрии поражает своими темпами, однако, такому аспекту как имиджевые права в спорте уделено недостаточное внимание. Само определение имиджевых прав является многоаспектным и многогранным, на его создание уходят многие годы. В целом анализ литературы показал, что к имиджевым правам в спорте относятся индивидуальные характеристики и особенности спортсмена: образ, псевдоним, навыки и жесты.

Одной из причин проявленного высокого интереса к имиджевым правам является то, что данные права могут приносить своему правообладателю прибыль различными способами: продажа видеоигр с изображением образа и имен спортсменов, регистрация имени спортсмена как товарного знака, производство и продажа сувенирной продукции (футболки, шарфы и иная продукция), размещение изображения спортсмена на различной продукции, создание рекламных роликов с изображением образа спортсмена (рекламное сотрудничество). С каждым годом количество способов коммерциализации и монетизации имиджевых прав имеет тенденцию к увеличению. С большой уверенностью можно сказать, что наиболее яркое проявление имиджевых прав происходит в таком виде спорта как футбол.

Отсюда возникает ряд важных вопросов, связанных с защитой данных «прав». Законодательно понятие «имиджевые права» не закреплено. В Гражданском кодексе и Конституции Российской Федерации определен список личных неимущественных прав гражданина: право на жизнь, право на безопасную для жизни и здоровья окружающую среду, право на свободу и личную неприкосновенность, право на охрану здоровья, право на неприкосновенность личной и семейной жизни и т.д.

Наиболее содержательное толкование «имиджевых прав» также представлено в письме Министерства спорта России 27.07.2017 № ПН-05-10/5493: «Имиджевые права – это права, приобретенные в результате профессиональной деятельности человека, направленные на защиту его имени, деловой репутации, неприкосновенности частной жизни, иных нематериальных благ и результатов интеллектуальной деятельности [1].

Анализ правоприменительной практики показал, что законодательство Российской Федерации не исключает возможность охраны отдельных элементов имиджа с помощью имеющихся правовых механизмов, а именно с помощью положений, предусмотренных для охраны и защиты нематериальных благ. Однако, ввиду особой специфики объекта имиджевых прав, выражающейся в тесной взаимосвязи с личностью наряду с коммерческим выражением, в работах некоторых авторов рассматриваются перспективы их отнесения к объектам интеллектуальной собственности. Безусловно, именно из-за особенностей присущих специ-

фике физической культуры и спорта наблюдается значительное смешивание данных понятий. Одной из таких причин является их экономическое содержание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации о направлениях совершенствования правового регулирования прав на результаты интеллектуальной деятельности (включая авторские и смежные права) и средств индивидуализации в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Письмо Минспорта России от 27.07.2017 № ПН-05-10/5493. Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

IMAGE RIGHTS IN SPORT

A.A. Rakhimov, A.I. Salmova

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

Abstract. This article discusses the theoretical aspects of image rights in the field of physical culture and sports, studies their legislative position, considers the problems of correlation of image and intellectual rights.

Key words: physical culture, sport, image right, intangible benefits.

СИСТЕМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А.И. Шакиртов, С.А. Блохин

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

Аннотация: в статье рассмотрены организационные особенности системы управления физической культурой и спортом на уровне мировых соревнований. Приведены виды физкультурно-спортивной деятельности различных государств, дающие представление об объектах и субъектах управления в рассматриваемой сфере. Приведен анализ политики управления спортивным менеджментом, направленное на улучшение спортивной деятельности как спортсменов, так и населения в целом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, управление, соревнование, государство, организация финансирования, менеджмент, спонсор, дипломатия.

В данной статье будут рассматриваться следующие вопросы, касающиеся спортивного менеджмента в России. Чем оборачивается для страны проведение крупного спортивного турнира? При каких условиях престижные соревнования убивают местную экономику, а при каких выводят ее на новый уровень? Где и как готовят профессиональных спортивных менеджеров, способных выгодно продать спортивное зрелище?

На проведение крупного международного турнира претендуют обычно не менее десятка стран, возможность заручиться серьезной спонсорской поддержкой и также надежды на экономическое развитие регионов заставляют страны и континенты биться за проведение Чемпионата мира, Олимпиады и Всемирных игр. Несмотря на то, что большая часть организаторов турнира, как правило, довольны финансовыми итогами мероприятия, некоторые из них все-таки терпят неудачу. Построив дорогие стадионы, страны часто не знают, что делать с ними дальше, так как снести жалко и нести дальше наследие большого спортивного турнира тяжело.

Современный спорт устроен таким образом, что голы, очки и секунды зачастую отходят на второй план, и на сцене появляются совершенно другие показатели, например, графики экономического роста. Мировые спортивные форумы по определению являются великолепной приманкой для спонсоров, болельщиков, телеканалов и должны приносить огромный доход [1]. Однако в этой схеме существует одна важная оговорка, учитывают ли организаторы турнира, как будут использоваться спортивные сооружения после окончания соревнований. Для примера возьмем Олимпиаду 2010 года в Ванкувере. Общая сумма затрат на проведение игр, включая строительство стадионов и катков составила не многим более 1 млрд 800 млн долларов. Только благодаря Олимпийским играм ВВП Канады выросло на 2,5 млрд долларов, еще 500 млн принес туристический бизнес. Использование объектов, возведенных к играм, ежегодно будет приносить канадской казне около 200 млн долларов. Организаторы турнира заранее изучили, как можно использовать новые строения после окончания соревнований. Именно благодаря этому олимпийские объекты и сейчас используются на 100 %.

Пройти через серьезные испытания рентабельностью недавно пришлось и России. Олимпиада в Сочи и Универсиада в Казани уникальные проекты, однако бюджеты обоих турниров неоднократно пересматривались в сторону увеличения. Как итог, можно считать, что эти затраты были разумными и пошли на пользу государству [2].

Олимпиада в Сочи, Чемпионат мира по футболу, хоккею и плаванию, Универсиада в Казани, гонки Формулы-1. За прошлые несколько лет Россия провела все крупнейшие мировые форумы по самым значимым видам спорта. Пожалуй, за всю историю современного спорта Россия не проводила такого количества соревнований столь высокого уровня. Конечно, без вмешательства большой политики и серьезных денег эти успехи едва ли бы пришли к России, но есть еще один фактор, который не столь очевиден, как первые два – это спортивная дипломатия. Но без искусного владения этим хрупким инструментом признание страны на международной спортивной арене попросту невозможно.

Что такое спортивная дипломатия, и как она работает? Человечество уже и не помнит, когда спорт перестал быть просто спортом, а стал бизнесом. Сегодня спорт – это великолепная возможность заработать как на высоких результатах, так и на других составляющих успеха. Сегодня найти грамотного специалиста, способного управлять спортивной индустрией практически невозможно [3].

Россия слишком долгое время жила с пониманием, что спорт должен приносить прежде всего радость побед. На это не жалели ни сил, ни денег. Сегодня ситуация резко изменилась, и появилась потребность в услугах спортивных менеджеров. На сегодняшний день только одна компания «RMA» готовит специалистов в этой области. «RMA» занимается обучением менеджеров спортивной индустрии более 10 лет. За это время из стен учебного заведения вышла не одна сотня профессионалов. Свое образование слушатели получают не столько, опираясь на теорию, сколько, используя практическую деятельность. Преподавательский состав факультета подобран из действующих спортивных руководителей. Они не только делятся своим управленческим опытом, но и присматривают для себя будущих работников. Нередки случаи, когда, получая диплом, выпускники уже имеют пару тройку предложений от работодателей несмотря на то, что и рынок труда в этой области не такой уж широкий.

Таким образом, в государственном управлении физической культурой и спортом важное значение имеет не только наличие управленческих воздействий, оказываемых непосредственно на объекты управления – физкультурно-спортивные организации, но и на население – как особенный участник процесса управления – получатель физкультурно-спортивных услуг [4].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Филиппов, С.С.* Спортивная федерация: управление, информация: монография / С.С. Филиппов, В.В. Ермилова. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2008. – 172 с.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс] // URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PubID=4981>.
3. *Переверзин, И.И.* Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
4. *Починкин, А.В.* Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие. – е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010.

PUBLIC ADMINISTRATION SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A.I. Shakirtov, S.A. Blokhin

(Kazan National Research Technical University-KAI, Kazan, Russia)

Abstract: the article considers the organizational features of the physical culture and sports management system at the level of world competitions. The types of physical culture and sports activities of various States, in particular Russia, are given, which give an idea of the objects and subjects of management in the sphere under consideration. The analysis of the state's actions and sports management policy aimed at improving the sports activities of both athletes and the population as a whole is presented.

Key words: sport, physical culture, management, competition, state, organization of financing, management, sponsor, diplomacy.

СЕКЦИЯ 7

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ВАЖНОСТЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

А.Э. Баязитова, А.А. Сатторова

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

Аннотация. В данной статье описаны влияние спорта на умственные способности человека и потребность в организме в регулярной физической нагрузке.

Ключевые слова: физическая культура, мозг, умственная деятельность, здоровье.

В наше время блага цивилизации позволили забыть нам об активной деятельности нашего организма. Малоподвижный образ жизни приводит нас, человечество, к росту сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и другим заболеваниям. По результатам ученых можно с уверенностью сказать, что без ежедневной активности человек лишает себя не только здоровья, но и возможности улучшить свой мозг и интеллект.

На тему того, как спорт влияет на наше мышление и мозг довольно много различных исследований и все они твердят о том, что мозг лучше работает, если мы занимается физической культурой. Почему же так происходит? Улучшается кровоснабжение, мышцы получают больше кислорода, мозг получает больше крови. С помощью спектроскопии ученые измеряли кровоснабжение мозга при физической нагрузке и выяснили, что польза от увеличения кровоснабжения растет до определенного предела. Этот предел – примерно 80% от нашего максимального пульса. Если пульс выше, то наш организм начинает усиленно снабжать кровью кожу (поэтому мы краснеем при интенсивных нагрузках) и работать на теплообмен. Из этого следует, что высокий темп тренировки с учащенным пульсом – не очень эффективен для нашего мозга. Кроме того, эксперименты на животных показывают, что при постоянных занятиях спортом, кровоснабжение улучшается на постоянной основе, даже присутствует рост новых капилляров. Это проверяют не подсчетом капилляров под микроскопом, а методом иммуногистохимических исследований определяют количество белков, которые свидетельствуют о появлении новых капилляров. У мышей, которые несколько раз в неделю бегают на беговых дорожках, повышается фактор роста эндотелия сосудов. Когда человек занимается физической активностью, он получает больше крови и происходят структурные изменения в мозге, касающиеся нервных клеток. Ученые активно

изучают эти изменения. Точно известно, что у животных и, скорее всего у человека, начинают образовываться новые семантические связи и нейроны в гиппокампе (зона памяти). У людей это пока что не доказано, но точно известно, что при постоянных физических нагрузках образуется белок – нейротрофический фактор мозга или молекула, которая вовлечена в процессы нейропластичности (изменения мозга при обучении). Когда мы учимся, у нас физически меняется мозг, когда мы что-то запоминаем на кратковременную память, лучше проходят сигналы между нейронами. При длительном обучении, у нас начинают расти новые синапсы – нейроны, которые вовлечены в решения задач, в итоге мозгу становится проще находить взаимосвязи.

Одна из самых полезных вещей для мозга – прогулка. На 60 % от вашего максимального пульса – это примерно 150 ударов в минуту. Быстро ходить, медленно бегать. Важно делать это регулярно. Хотя бы каждый день. Чем старше, тем важнее физическая активность. Исследования на пожилых людях показывают, что при регулярных занятиях спортом разительным образом повышается эффективность выполнения заданий на внимательность, сообразительность, на запоминание. Существуют томографические исследования людей, которые полгода занимались аэробными нагрузками хотя бы по часу три раза в неделю. У исследуемых действительно становится больше серого вещества и больше белого вещества в ряде отделах мозга. Образуются новые связи между нейронами, это заметно на томограмме. Если пожилая женщина ходит пешком хотя бы четыре часа в неделю, то у нее результаты тестов на внимание лучше, чем у пожилой женщины, которая ходит меньше 40 минут в неделю. С одной стороны, здорово, что сейчас много работы, которую можно сделать, не вставая с одного места и всего лишь в пару кликов заказать еду домой, но мы эволюционировали в условиях, в которых нам приходилось двигаться.

Подведем итоги: во-первых, не обязательно двигаться очень много, во-вторых, необходимо заниматься физическими нагрузками регулярно, в-третьих, как показывают исследования, аэробная нагрузка полезнее, чем силовые занятия, в-четвертых, чем старше мы становимся, тем важнее для нас движение.

Кто же входит в категорию студентов среднего профессионального образования (СПО) технической направленности? Это молодые люди от 16-20 лет, которые на протяжении 8 часов в сутки, находятся в сидячем положении за компьютером. Конечно же, ни о каком улучшении кровообращения мозга при таком образе жизни говорить не приходится, именно поэтому так важна роль физической культуры в среде СПО. Данная возрастная группа молодежи, к сожалению, не всегда очень заинтересована темой физической культуры. Мы решили сделать несколько предложений для повышения уровня заинтересованности у обучающихся, основанных на небольших социальных опросах студентов.

Во-первых, чтобы заинтересовать студентов заниматься физической культурой, достаточно провести лекцию о том, что при регулярном занятии спортом, как показывают исследования, не только улучшается внешние показатели человека, но и повышаются умственные способности мозга.

Во-вторых, провести анкетирование, где студентам будет предложен формат проведения пар.

В-третьих, в анкете также предложить турниры, которые кафедра физкультуры может организовывать совместно со студенческим советом колледжа.

Пока живет дух соперничества, студенты, как и основная масса человечества, будут с огнем в глазах рваться к заветному первенству, а приятное чувство победы будет хорошим стимулом принимать участие дальше и развивать свою физическую и интеллектуальную форму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Казанцева, А.* Мозг материален / А. Казанцева – М: Издательство АСТ, 2019. – 400 с.
2. *Казанцева, А.* Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости / А. Казанцева – М: Изд-во CORPUS, 2014. – 320 с.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION. THE IMPORTANCE OF SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' INTELLECTUAL ABILITIES

A.E. Bayazitova, A.A. Sattorova

*(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 impact of sports on a person's mental abilities and the body's need for regular physical activity.

Key words: physical culture, brain, mental activity, health.

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ В КУЛЬТУРУ КОМПЛЕКСА ГТО

Г.Ю. Мингатина, Р.Р. Галяутдинов

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

Аннотация. Выполнение нормативов ВФСК ГТО все стремительнее внедряется среди обучающихся разных ступеней образования. При поступлении в высшие учебные заведения за успешное выполнение нормативов комплекса – абитуриентам предоставляются дополнительные баллы. В данной статье проанализированы результаты опроса студентов колледжа информационных технологий КНИТУ-КАИ, выявляющего отношение студентов к комплексу ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, студенты, нормативы, испытания, спорт, физическая культура.

Зарождение комплекса ГТО произошло в СССР, программа активно поддерживалась государством на протяжении 60 лет – с 1931 по 1991 годы. В выполнение нормативов комплекса принимало участие фактически почти все население страны в возрасте от 10 до 60 лет.

Огромную роль в развитии советской системы физического воспитания сыграл комплекс ГТО. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР. Единая система «спортивно-патриотического воспитания молодежи» всесторонне поддерживалась государством с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Цель системы — укрепление здоровья граждан, всестороннее физическое развитие и, в конечном счёте, готовность к труду во благо Родины и её защите [1].

На сегодняшний день на постсоветском пространстве, хорошо известно, что в Республике Беларусь существует аналог комплекса ГТО – ГФОК (Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс), целью которого является развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Данный комплекс состоит из 6 ступеней.

В нашей стране комплекс ГТО был возвращен указом Президента Российской Федерации В.В. Путиным в 2014 году. На данный момент в комплексе 11 ступеней, участие принимает население от 6 до 70 лет. Целью современного комплекса является развитие массового спорта и оздоровление нации.

С целью определения вовлеченности студентов СПО ИКТЗИ к ценностям комплекса ГТО, преподавателями отделения СПО кафедры ФКиС был разработан комплекс вопросов и проведен социологический опрос, в форме анкетирования. В опросе приняли участие 300 студентов 1-4 курса колледжа. Характер выборки целенаправленный, метод отбора – метод снежного кома.

Ответы на вопрос «Сдавали ли Вы нормативы комплекса ГТО» представлены на рисунке 1. Так 62 % респондентов не сдавали и не собираются, 14 % не сдавали, но хотят сдать, 7 % имеют бронзовый знак, 9 % серебряный знак и 8 % соответственно золотой. Данное распределение свидетельствует о вовлеченности в культуру комплекса ГТО – 38 % ответивших студентов. Следовательно, нужно вести больше пропагандистской работы относительно комплекса ГТО среди учащихся колледжа.

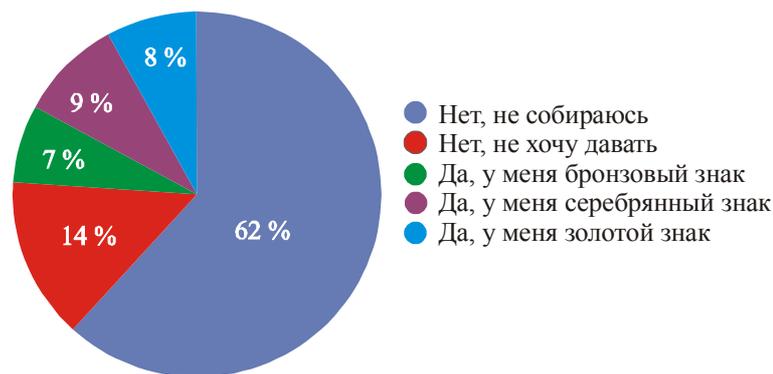


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Сдавали ли Вы нормативы комплекса ГТО», в %

Также нам хотелось узнать преимущество поколений в вовлечении в культуру здорового образа жизни и ценностей комплекса ГТО. Так на вопрос «Принято ли в Вашей семье вести здоровый образ жизни» – 69 % респондентов ответили утвердительно, 31 % отрицательно. Распределение ответов на вопрос «Рассказывали ли Вам родители о нормативах комплекса ГТО» представлены на рис. 2. Большинство, а именно 60 % опрошенных ответили, что родители ничего не рассказывали, 30 % – что рассказывали и у них теплые воспоминания, при этом только у 10 % родителей респондентов воспоминания негативные. Данное распределение как раз показывает, что вовлеченность 38 % респондентов в культуру комплекса ГТО, как правило, «идет» из семьи.

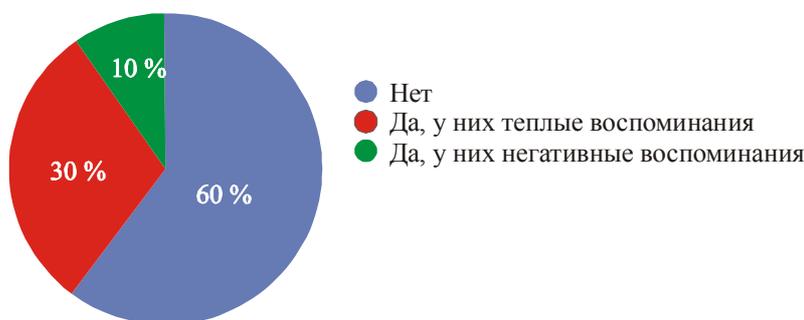


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Рассказывали ли Вам родители о нормативах комплекса ГТО», в %

Таким образом, необходимо больше популяризировать комплекс ВФСК ГТО среди студентов и учащихся, проводить определенные спортивные соревнования, практиковать сдачу нормативов на учебных занятиях, разрабатывать различные формы поощрения для сдачи нормативов комплекса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев, Г.Н.* Мотивационно-ценностные аспекты внедрения комплекса ГТО в техническом университете/ Г.Н. Королев, А.И. Салмова. – Проблемы современного педагогического образования, 2017. – № 56(4). – С. 169 – 177.

STUDENTS INVOLVEMENT OF SVE ICTIP KNRTU-KAI TO THE CULTURE OF THE GTO COMPLEX

G.Y. Mingatina, R.R. Galyautdinov

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

Abstract. The passing of the RPCSC GTO standards is being introduced more and more rapidly among students at different levels of education. Upon admission to higher educational institutions for the successful delivery of the standards of the complex – applicants are given additional points. In this article, we analyzed the results of a survey of students of the College of Information Technologies of KNRTU-KAI, dedicated to the attitude of students to the GTO complex.

Key words: GTO complex, students, standards, tests, sports, physical culture.

ВЛИЯНИЕ КАРАНТИНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

А.А. Гвоздев, М.Р. Кузнецов, А.И. Салмова

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

Аннотация. В данной статье приведен социологический опрос среди студентов колледжа информационных технологий КНИТУ-КАИ с целью выявления физической активности студентов в периоды до карантина и на данный момент карантина, влияние карантина на нее.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, карантин.

Целью нашего исследования было проанализировать изменение длины, массы тела и степень физической активности студентов СПО ИКТЗИ на период карантина.

Опрос проводился в google-форме среди студентов 2-4 курсов отделения СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ, всего было опрошено 150 человек. Характер выборки целенаправленная, метод отбора – метод снежного кома.

С целью определения двигательной активности учащихся до периода карантина нам были заданы следующие вопросы. Распределение на вопрос «сколько времени опрашиваемые тратят для того, чтобы добраться пешком до учебного заведения» представлено на рис. 1. Как мы видим наиболее популярные ответы «10-20 минут» – 38 % и «свыше часа» – 35%.

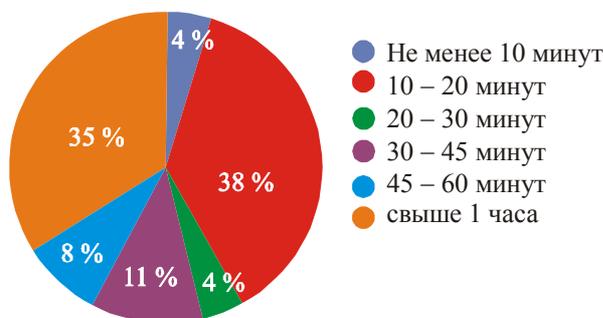


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос – сколько времени тратят учащиеся при ходьбе до учебного заведения, в %

На вопрос «Сколько времени Вы тратите на дорогу до учебного заведения (вместе с транспортом)» – так ответ «20-30 минут» выбрали 11% респондентов, «45-60 минут» – 28 %, «1-1,5 часа» – 33 %, «1,5-2 часа» – 17 %, свыше 3 часов – 11%. На вопрос «Сколько вы тратите времени на ходьбу в иных местах» – 11 % ответивших студентов выбрали ответ «менее 30 минут», 12 % – «30-60 минут», 23 % – «1-2 часа», 19 % – «2-4 часа», 35 % «свыше 4 часов». Таким образом, данные распределения свидетельствуют о достаточной нагрузке на организм студента в виде ходьбы.

Также нами были получены следующие ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и спортом» – «нет» – 62 %, «2-3 раза в неделю» – 27 %, «ежедневно» – 11 %. Как видно из данного распределения меньше половины опрошенных студентов самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Нами был задан вопросы «какой была длина тела у респондентов до карантина и после», на которые ответы распределились следующим образом: 150 – 160 см – 15 и 12 %; 160 – 170 см – 12 и 14 %; 170 – 180 – 50 и 51 %; 180 – 190 – 19 и 19 %; более 190 см – 4 %.

Как видно из данного распределения рост респондентов за период карантина изменился не значительно.

Также мы уточнили насколько увеличилась масса тела студентов за период карантина – распределение по данным вопросам представлено на рис. 2 и 3.

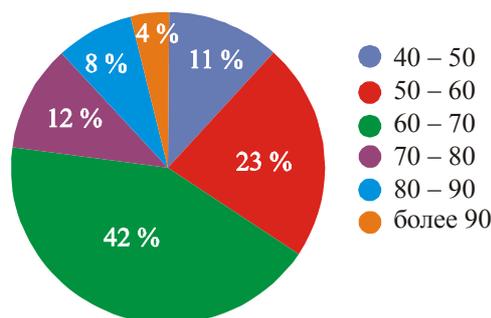


Рис. 2. Распределение респондентов по массе тела до карантина, в %

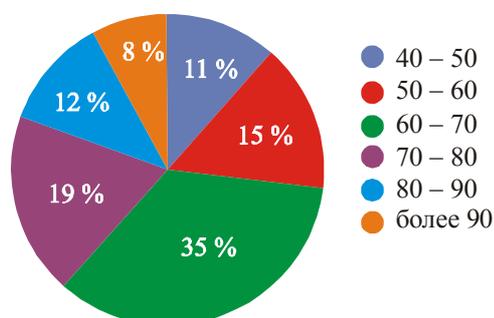


Рис. 3. Распределение респондентов по массе тела после карантина, в %

Как видно из данных распределений количество респондентов увеличилось после карантина в весовых категориях: более 90 кг с 4 до 8 %; 80 – 90 кг с 8 % до 12 %; 70 – 80 кг с 12 % до 19 %. Значения остались такие же в категории 40 – 50 кг – 11 % и уменьшились в категориях – 60 – 70 кг с 42 % до 35 % и 50 – 60 кг с 23 % до 15 %. Как видно из данных распределений студенты набрали массу за период карантина, что свидетельствует о снижении двигательной активности во время карантина.

Исходя из проведенного опроса, можно сделать вывод о росте ИМТ среди студентов за период карантина, что является следствием снижения физической активности среди студентов за период карантина. Следовательно, в случае карантина и введения дистанционного образования должно быть предложено больше мотивов для студентов с целью активного их привлечения к дополнительным самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом.

EFFECT OF QUARANTINE ON PHYSICAL STATE COLLEGE STUDENTS

A.A. Gvozdev, M.R. Kuznetsov, A.I. Salmova

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

Abstract. This article provides a sociological survey among students of the College of Information Technologies of KNRTU-KAI in order to identify the physical activity of students in the periods before quarantine and at the moment of quarantine, the effect of quarantine on it.
Key words: physical culture, health, quarantine.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ СПО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Ш.В. Данилин, А.И. Салмова

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

Аннотация. Пугающая статистика относительно уровня здоровья будущих специалистов, падение ценности здорового образа жизни у современной молодежи, социальный заказ в подготовке физически развитых и активных специалистов – этим объясняется повышенный интерес к феномену студенческого спорта, анализу его проблем и перспектив. В данной статье мы затрагиваем проблемы развития спорта в учреждениях среднего профессионального образования.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, среднее профессиональное образование.

Развитие физических качеств студентов вузов, стимулирование их интереса к занятиям спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, реализация работы по профилактике социально-негативных явлений в студенческой среде – это новые задачи физического воспитания на современном этапе развития студенческого спортивного движения в контексте деятельности учреждений среднего профессионального образования.

Развитие студенческого спорта в системе СПО – потребность, вызванная пугающей статистикой относительно уровня здоровья будущих специалистов, потребность в здоровых и активных специалистах. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года включает в себя такие направления развития студенческого спорта, как:

- создание условий, укрепляющих физическое и психическое здоровье студентов;
- создание условий для работы спортивных клубов и спортивных команд на базе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования;
- создание разноуровневой и многовариантной системы мероприятий для спортивных команд образовательных организаций;
- укрепление материально-технической базы, обеспечение образовательных организаций необходимым инвентарем и оборудованием, а также квалифицированными педагогическими кадрами [1].

Студенческий спорт – сложный и многогранный процесс. Физическая культура и спорт обладают уникальной способностью решать в комплексе такие проблемы, как повышение уровня психического и физического здоровья населения, воспитание и образование детей, подростков и молодежи, а также формирование здорового морально-психологического климата в обществе [1]. В отличие от других форм досуга спорт включает три компонента: интеллектуальный, психоэмоциональный и физический. Последний компонент выступает сильнейшим средством воздействия на развивающийся организм студента. Поэтому существенную роль в приобщении студентов к спортивной деятельности в высшей школе отводят мотивам, которые вызывают чувство удовлетворения от мышеч-

ной активности, ловкости своих движений, точности при выполнении сложных спортивных упражнений [1].

Проблема падения уровня развития и повсеместное отсутствие реализации специально организованного студенческого спорта (помимо занятий по физической культуре) в учреждениях СПО объясняется рядом причин, среди которых:

- незаинтересованность администрации учреждений высшего профессионального образования в развитии студенческого спорта, деятельности спортивных клубов и участия обучающихся в соревнованиях;

- отсутствие стимулирующих деятельность преподавателей кафедр физического воспитания механизмов;

- несоответствие спортивной базы современным требованиям и аккредитационным нормам;

- низкий уровень обеспечения инвентарем и оборудованием для занятий по физическому воспитанию и спортом;

- незаинтересованность и безответственность большинства региональных спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи;

- отсутствие пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся в средствах массовой информации и т.д.

Развитие студенческого спорта возможно путем организации факультативных занятий с различными практико-деятельностными компонентами физической культуры и реализацией базового компонента, ориентированного на улучшение физической культуры студентов. Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях инклюзивного образования, когда в студенческую среду интегрируются лица с особенностями физического и психического состояния. Физкультурно-спортивное взаимодействие данной категории обучающихся со своими здоровыми сверстниками, по мнению специалистов [2,3], способствует их успешной социальной адаптации.

При этом следует сказать, что действующая система физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования пока недостаточно совершенна, особенно в вопросах организации инклюзивных физкультурных занятий. На наш взгляд для развития массового спорта в системе СПО необходимо проводить больше спортивных соревнований, в том числе инклюзивного характера [2,3]. На сегодняшний день также необходимым условием является теоретическое и методическое обеспечение процесса повышения престижа спорта среди молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года. [Электронный ресурс]/URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500, (дата обращения 15.09.2020)

2. *Черенщиков, А.Г.* Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 59.

3. *Парфенова, Л.А.* Социальная интеграция молодых людей с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-спортивными средствами / Л.А. Парфенова, Т.В. Швецова / Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 70.

DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN THE SYSTEM OF SVE: CHALLENGES AND PROSPECTS

Sh.V. Danilin, A.I. Salmova

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

Abstract. Frightening statistics regarding the level of future specialists, the value of a healthy lifestyle among modern youth, a social order in the training of physically developed and active specialists – this explains the increased interest in the phenomenon of student sports, the analysis of its problems and prospects. In this article, we consider the problems of the development of sports in institutions of secondary vocational education.

Key words: sports, physical education, students, secondary, vocational education.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ КНИТУ-КАИ)

С.М. Иванов, Т.Ю. Покровская

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

Аннотация. В статье приведена статистика о физической активности студентов КНИТУ-КАИ по результатам социологического опроса, а также выявлены причины, по которым студенты уделяют физической культуре мало времени.

Ключевые слова. физическая культура и спорт, среднее профессиональное образование, здоровье, мотивация.

Тенденции современного мира всё чаще ставят жизнь человека на передний план. По всему миру растёт уровень благосостояния, улучшается среда обитания и состояние экологии, модернизируется система здравоохранения. Для развития как общества, так и государства важно чтобы люди обладали не только соответствующими умственными способностями, но и крепким психическим и физическим здоровьем. Важно уже с детства сохранять здоровье граждан, в связи с этим во многих странах применяют и модернизируют систему занятий физической культурой для школьного и среднего профессионального образования.

Однако прогресс привнёс в жизнь людей и неблагоприятные факторы, такие как: стресс на фоне постоянного напряжения, нервозность, недостаток двигательной активности, несистематизированное и вредное питание. Результаты многих экспериментов и опыт большого числа людей показывают, что занятия физической культурой помогают лучше справляться со всеми вышеперечисленными факторами.

Целью работы: явилось выявление причин снижения физической активности у студентов СПО.

В соответствии с заявленной целью, были поставлены следующие задачи:

1. Определить причины, по которым студенты уделяют мало времени для самостоятельных занятий физической культурой.
2. Выяснить причины по которым студенты СПО уделяют занятиям физической культурой мало времени.
3. Изучить принципы преподавания физкультуры в СПО.

Для определения причин, по которым студенты уделяют мало времени для самостоятельных занятий физической культурой был проведён социологический опрос, в котором приняло участие 123 обучающихся КНИТУ-КАИ, на предмет их физической активности во внеурочное время.

- 26 % опрошенных не регистрируют время, потраченное на физическую активность.
- 35 % опрошенных уделяют от 3 до 5 часов в неделю (менее часа в день) занятиям физической культурой
- 22 % опрошенных уделяют от 6 до 7 часов в неделю (около 1 часа в день) занятиям физической культурой

– 17 % опрошенных уделяют 7 и более часов в неделю (более 1 часа в день) занятиям физической культурой

Для сравнения ниже приведена статистика, собранная по опросам студентов со всей России:

- Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю составляют 14 % опрошенных.

- Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают 6 часов в неделю составляют 60 % опрошенных студентов.

- Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени на физкультуру которых составляют 6-7 часов в неделю составляют 16 % опрошенных.

- Студенты с относительно высокой физкультурно- спортивной активностью, затраты времени которых превышают 8 часов в неделю оставляют 9 % опрошенных.

Как видно из статистики, около 74 % опрошенных уделяют относительно мало времени занятиям физкультурой [1].

Также в ходе социологического опроса участникам был задан ряд вопросов о том, почему они уделяют занятиям физической культурой мало времени. Далее приведены три наиболее популярных ответа.

Первая причина заключается в отсутствии свободного времени. Действительно, кроме очного посещения колледжа, студенты должны заниматься самоподготовкой по предметам и выполнять регулярную домашнюю работу. Кроме того, посещение различных культурных мероприятий и личные дела окончательно занимают всё свободное время. Думаю, что в большинстве случаев нехватка времени вызвана нерациональным его распределением, так возможным решением проблемы может стать создание графика. Он поможет не только грамотно распределить время, создать определённый образ жизни, но и позволит выделять время для занятий физкультурой. Однако не каждый студент видит смысл в создании графика.

Вторая причина, заключающаяся в отсутствии мотивации к занятиям физкультурой. В основном мотивация теряется из-за того, что студент не ощущает значимости занятий, ведь положительный эффект от них становится заметен лишь через большой промежуток времени, а мгновенный эффект (например, боль в суставах, отдышка, лёгкое головокружение) в большинстве случаев сразу отчуждает от занятий. Также мотивация может пропасть из-за особенностей конкретных преподавателей в ведении занятий физкультурой или от заложенной программы занятий в целом. Например, если студенту интересна гимнастика, то занятия лёгкой атлетикой будут вызывать демотивацию. Думаю, что данную проблему может решить разделение занятий физкультурой на группы по интересам, также постановка достижимых целей и научное объяснение выполнения тех или иных упражнений.

Третьей причиной является ограничение возможности заниматься физкультурой в связи с плохим здоровьем. Парадоксально, но в свою очередь отсутствие занятий также ведёт к снижению здоровья, получается замкнутый круг [2]. Однако решить данную проблему можно индивидуальным подходом к составлению комплекса занятий с учётом состояния здоровья.

Принципы преподавания физкультуры в СПО. Современные методы преподавания физкультуры в СПО ставят перед собой задачу привить студентам желание самостоятельных систематических занятий физкультурой. Основными принципами ведения занятий стали:

1. Индивидуализация программы. Уникальный подход к каждой группе обучающихся помогает лучше построить конструктивные взаимоотношения между преподавателями и студентами.

2. Учёт возрастных возможностей и ограничений по здоровью. Данный принцип помогает лучше разработать план занятий для каждой группы студентов и коррелирует с первым принципом.

3. Безукоризненное выполнение правил техники безопасности

4. Использование различного дополнительного оборудования и современных упражнений.

5. Создание дружеских отношений между преподавателем и студентами, а также студентов друг с другом.

На основании выше изложенного можно сделать следующий вывод, что большинство студентов уделяют мало времени внеурочным упражнениям. Современные подходы к преподаванию физкультуры в программе СПО соответствуют требованиям времени и способны поддерживать физическое и психическое здоровье студентов. Однако, по мнению авторов, в программу физической культуры стоит включить и привитие привычки к составлению и ведению распорядка дня, а также внеурочных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеев, В.В.* Оценка уровня физкультурно-спортивной активности студентов [электронный ресурс]: рабочая программа / В.В. Евсеев. – СПб.: СПГУСЭ, 2012 // CyberLeninka: [сайт]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> свободный (дата обращения 05. 10. 2020).

2. *Кондаков, В.Л.* Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом [электронный ресурс]: рабочая программа / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева. – Белгород.: БГНИУ, 2014 // Спортивное Чтиво: [сайт]. Режим доступа: <http://sportfiction.ru> свободный (дата обращения 05. 10. 20120).

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN SYSTEM OF MIDDLE PROFESSIONAL EDUCATION (BASED ON EXAMPLE OF KNRTU-KAI)

S.M. Ivanov, T.Yu. Pokrovskaya

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

Abstract. In this article shown statistic of physical activity of KNRTU-KAI students, and also discovered means why students send that little time to physical culture.

Keywords. PE and sport, middle professional education, health, motivation

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

А.А. Корюкин, Е.Е. Сазонтова

(Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В данной статье выявлены причины снижения физической активности среди студентов образовательных учреждений в системе среднего профессионального образования, предложены инновационные способы создания дополнительных возможностей для занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, дополнительные возможности.

В последние годы в Российской Федерации активно развивается социальная сфера, реализуются федеральные проекты «Демография» и «Спорт – норма жизни», направленные на повышение продолжительности жизни граждан, их систематические занятия физической культурой и спортом.

Правительству Российской Федерации поручено обеспечить к 2024 году вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом не менее 55,0% населения страны путём создания соответствующих условий для всех категорий и групп населения, повышения уровня обеспеченности объектами спорта и развития системы подготовки спортивного резерва [1].

Польза от занятий физической культурой и спортом для здоровья человека очевидна. Особенно актуально формирование здорового образа жизни среди молодежи.

В разных видах спорта сейчас активно развиваются студенческая (в основном при ВУЗах) и школьная лиги. Вместе с тем, студенты средних профессиональных образовательных учреждений зачастую остаются не вовлеченными в спортивную деятельность.

Возникшие вопросы актуальны в настоящее время, и мне, как студенту ГБПОУ РМЭ «Училище олимпийского резерва», действующему спортсмену танцевального спорта, интересно изучить их и предложить возможные пути решения.

Целью работы является изучение процесса вовлеченности в занятия спортом студентов образовательных учреждений в системе среднего профессионального образования (далее – учреждения СПО), выработка предложений по созданию для них дополнительных возможностей для занятий физической культурой и спортом.

В ходе исследования использованы методы изучения первоисточников, наблюдения и сравнительного анализа.

Выбор вида спорта индивидуален, обусловлен физическими, психологическими качествами человека, уровнем его развития, воспитания, традициями, материальными возможностями. При этом, чем больше выбор видов спорта, тем выше вероятность вовлечения студентов в спортивную деятельность.

На примере Республики Марий Эл рассмотрим причины снижения вовлеченности студентов учреждений СПО в занятия спортом. Безусловно, здесь не идет речь о спортивных учреждениях СПО, где основным видом деятельности студентов является спорт. Так, помимо различия сферы профессиональных интересов, многообразия альтернатив занятиям физической культурой и спортом студенты сталкиваются с такими сложностями как: небольшой выбор либо отсутствие секций, клубов или факультативных (дополнительных) занятий по видам спорта в учреждениях СПО и доступность таких занятий. Например, в учреждениях СПО Республики Марий Эл (их в республике 30) практически не представлены танцевальный спорт, акробатический рок-н-ролл, брейкинг.

Преодолеть указанные сложности представляется возможным за счет расширения видов спорта в виде факультативных (дополнительных) занятий по спортивным бальным танцам, инклюзивным танцам (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата), акробатическому рок-н-роллу, буги-вуги или брейкингу в учреждениях СПО, а также включения этих занятий в программу мероприятий, финансируемых за счет средств Государственной программы Республики Марий Эл «Развитие физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики в Республике Марий Эл» на 2013 – 2025 годы (далее – Государственная программа) [2].

Наличие у учреждений СПО материальной базы (спортивных залов), привлечение специалистов из спортивных клубов, региональных федераций по видам спорта для проведения дополнительных занятий позволит реализовать такой проект. Занятия эстетическими видами спорта позволят студентам не только совершенствовать физическую форму, вести здоровый образ жизни, но и повысить свой культурный уровень.

Занятия спортивными танцевальными направлениями улучшает физическую форму, координацию и выносливость, раскрывают внутреннюю силу и музыкальность, улучшают коммуникативные способности человека, его самочувствие и настроение, способствуют личностному росту и творческой реализации.

Выбранная форма занятий в виде факультативов в учреждениях СПО позволит реализовать предлагаемые мероприятия в рамках целевого финансирования Государственной программы, поскольку в состав ее участников входят профильные министерства, в том числе в сфере спорта и образования. Тем самым будет решен вопрос популяризации здорового образа жизни среди молодого населения в республике, студентов учреждений СПО, а также доступности этих занятий.

В свою очередь реализация мероприятий по внедрению танцевальных занятий различных направлений, как альтернатива привычным, стандартным урокам физической культуры либо занятиям фитнесом, улучшит важный для региона показатель: увеличит долю граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения республики в возрасте от 3 до 79 лет, которая в 2019 году составила 44,4% (на 2020 год плановый показатель определен в 45 %) [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доклад к совместному заседанию Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и президиума Государственного совета РФ на тему: «О роли субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в развитии физической культуры, спорта и туризма» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> – 05.10.2020.

2. Государственная программа Республики Марий Эл «Развитие физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики в Республике Марий Эл» на 2013 – 2025 годы, ут-

верждена постановлением Правительства Республики Марий Эл от 30 ноября 2012 г. № 449 (в ред. постановлений Правительства Республики Марий Эл от 20.12.2013 № 412, от 17.11.2015 № 636, от 27.05.2016 № 239, от 19.07.2016 № 337, от 11.04.2017 № 175, от 02.06.2017 № 245, от 25.04.2018 № 184, от 21.08.2018 № 352, от 12.11.2018 № 437, от 05.02.2019 № 21, от 16.04.2019 № 109, от 30.07.2019 № 242, от 11.10.2019 № 309, от 14.11.2019 № 349, от 30.12.2019 № 431, от 17.04.2020 № 145, от 13.07.2020 № 277) [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/424051945/> – 05.10.2020.

3. Официальный сайт Минспорттуризма Республики Марий Эл. <http://mari-el.gov.ru/minsport/> – 10.10.2020.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ – 12.10.2020.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://base.garant.ru/70733202/> – 12.10.2020.

ADDITIONAL OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

A.A. Koryukin, E.E. Sazontova

*(State budgetary professional educational institution of the Republic of Mari El
«Olympic reserve school», Yoshkar-Ola, Russia)*

Abstract. This article identifies the reasons for the decrease in physical activity among students of educational institutions in the system of secondary vocational education, and suggests innovative ways to create additional opportunities for physical culture and sports.

Key words: physical culture, sports, additional opportunities.

МАССОВЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ – НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

И.А. Косых, И.И. Хасанов

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

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие массового студенческого спорта в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, соревнования, высшие учебные заведения.

В последние годы в ряде научных изданий можно заметить заметный интерес к развитию студенческого спорта, и в частности массового студенческого спорта. Появляются различные диссертационные исследования посвященные проблеме развития спорта в вузах.

Внимание ученых к проблеме развития студенческого спорта обосновывается ростом статистики низких показателей здоровья перспективных специалистов различных отраслей, падением значения ценностей здорового образа жизни у прогрессивной молодежи. Интерес к проблеме студенческого спорта можно еще приписать проведению крупнейших студенческих соревнований в нашей стране: летней Универсиады-2013 г. в Казани и зимней Универсиады-2019 г. в Красноярске. Данным событиям были посвящены не только труды российских ученых, но и ряда зарубежных авторов. Также во время данных соревнований были проведены научные конференции под эгидой FISU, посвященные развитию студенческого спорта.

Сейчас организация, поддержание и становление студенческого спорта в молодежной среде высших учебных заведений – не только надобность, вызванная смещением в худшую сторону физиологического и психического самочувствия подрастающего поколения, но также рост необходимости в здоровых специалистах и обязательства, обозначенные нормативными документами. Например, «Стратегия становления физической культуры и спорта до 2020 года» определяет надлежащие приоритетные направления становления институционального спорта и физического воспитания учащихся и обучающихся:

– создание в учреждениях высшего профессионального образования критериев, нацеленных на сбережение и закрепление физического и психологического самочувствия учащихся, профилактику социально-негативных явлений в молодежной среде способами спорта и физической культуры;

– поиск свежих форм, способов и средств организации спортивных занятий, а также в каникулярное время, нацеленных на закрепление самочувствия и увеличение физической подготовленности обучающихся;

– создание критериев функционирования спортивных клубов и спортивных команд на основе учреждений среднего и высшего профобразования;

– создание многоуровневой системы спортивных соревнований для сборных команд вузов;

– проведение всероссийских смотров физической подготовки людей допризывного и призывного возрастов к военнотрудовой службе;

– закрепление материально-технической базы, обеспечение инвентарем и оборудованием образовательных организаций, а еще квалифицированными педагогическими кадрами.

Студенческий спорт – трудный и многогранный процесс. В соответствии с этим парадокс студенческого спорта многокомпонентный. На базе анализа теоретической литературы можно сказать о том, собственно, что в прогрессивной российской науке этот парадокс рассматривается с всевозможных качеств знания. Так, отдельные составляющие студенческого спорта исследуются исследователями в надлежащих контекстах:

- социально-экономическом;
- спортивном;
- образовательном;
- правовом;
- общенаучном

Сейчас нужен поиск путей расширения масштабов, оптимизации и улучшения студенческого спорта в учреждениях высшего образования с целью выполнения общественного заказа страны и общества на кондиционную и профессионально-прикладную физическую подготовку учащихся.

Таким образом, действующая система физического воспитания в учреждениях высшего профобразования считается пока же неидеальной, так как она не выполняет в абсолютной мере заявку правительства страны на обеспечение хорошего самочувствия, общей кондиционной и особой профессионально-прикладной готовности учащихся к настоящей жизнедеятельности и следующему выполнению собственных профессиональных обязательств. На данный момент имеется необходимость в последующих базовых исследованиях проблем студенческого спорта, нацеленных на разработку его теоретических основ, вопросов организационного и методического обеспечения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильинич, В.И.* Физическая культура студента / В.И. Ильинич, М.Я. Виленский, А.И. Зайцев и др. // М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
2. *Лапочкин, С.В.* Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодёжной среде / С.В. Лапочкин. – Вестник Кемеровского Государственного университета. – 2013. – С. 107 – 110.

MASS STUDENT SPORT IN UNIVERSITIES – A NEW STAGE OF DEVELOPMENT

I.A. Kosykh, I.I. Hasanov

*(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 the development of mass student sports in higher educational institutions.

Key words: physical culture, mass sports, competitions, higher educational institutions.

ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ

Р.Р. Тухбиев, Е.В. Крылова

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

Аннотация. В последнее время среди подрастающего поколения возрастает ценности здорового образа жизни. С целью определения отношения студентов первого курса СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ к занятиям спортом и физической культурой нами был проведен социологический опрос, приведенный в данной статье.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни.

В последнее время среди населения все больше популяризируется спорт и здоровый образ жизни. На наш взгляд, занятия спортом должны быть нацелены на: развитие психических, физических и социальных качеств, обучение этическим ценностям, справедливости, дисциплинированности, воспитание уважения к себе и другим людям, обучение терпимости и ответственности, воспитание самоконтроля и развитие положительных качеств личности и на пропаганду здорового образа жизни [1,2].

С целью выявления отношения к спорту студентов первого курса нашего отделения СПО – было проведено социологическое исследование в формате анкетирования. Опрос был размещен в социальной сети «В контакте» в группе для первокурсников. В опросе приняло участие 120 студентов. Характер выборки целенаправленный, метод отбора – метод основного массива.

На вопрос «Чем является для Вас спорт?» – ответы распределились следующим образом – 12 % опрошенных считают его трудом и соответственно 88 % развлечением. При этом на вопрос занимаетесь ли Вы дополнительно спортом вне учебных занятий – утвердительно ответили 76 % респондентов, отрицательно соответственно 24 %. Данные ответы показывают то, что большинство студентов колледжа относится к спорту достаточно позитивно – воспринимают его как развлечение, радость, но в то же время дополнительно спортом вне учебных занятий занимаются 76 %.

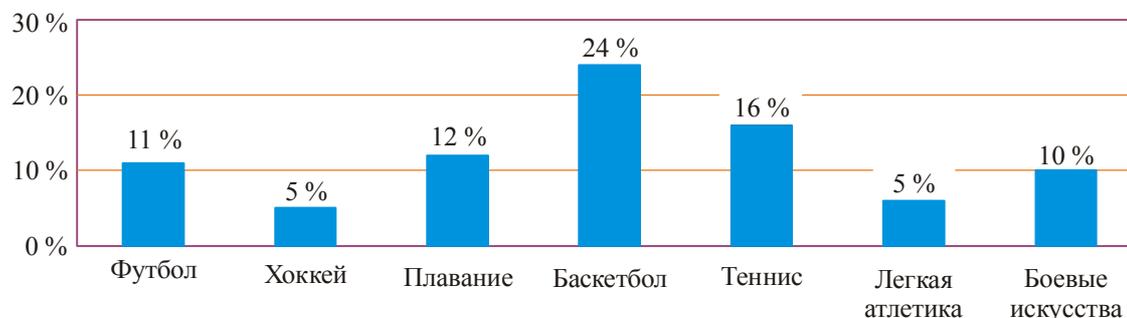


Рис. 1. Распределение предпочтений студентов по виду спорта, в %

Распределение предпочтений студентов по видам спорта представлено на рисунке 1. Так 11 % из респондентов, занимающихся спортом выбирают футбол, 5 % хоккей, 12 % плавание, 24 % баскетбол, 16 % волейбол, 5 % теннис, 6 % легкая атлетика, 10 % боевые искусства.

Ответы на вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом» представлены на рис. 2. Так ответ «каждый день» выбрали 2 % опрошенных, через день – 8%, 2 раза в неделю – 55 %, 1 раз в неделю – 8 %, не занимаюсь – 33 %. Из данного распределения мы видим, что большинство студентов занимаются 2 раза в неделю.

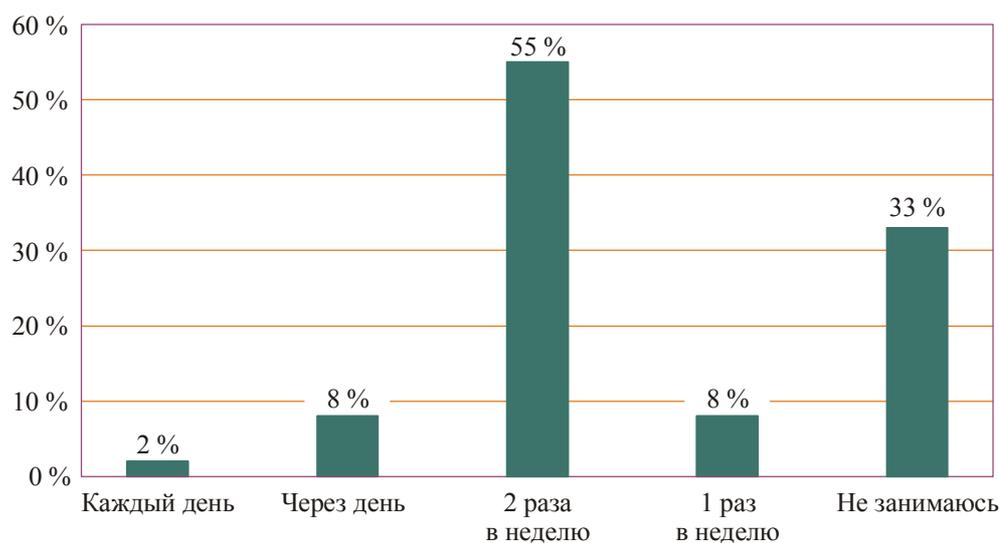


Рис. 2. Распределение по частоте самостоятельных занятий у студентов-первокурсников колледжа, в %

Также 99 % опрошенных респондентов отметили, что после занятий по физическому воспитанию чувствуют себя лучше. На вопрос, что может привлечь Вас к ведению здорового образа жизни – ответы распределились следующим образом: здоровье – 39 %, хорошая фигура – 30 %, вовлеченность в спортивную жизнь – 12 %, никакие – 10 %.

На вопрос какие трудности возникают во время занятий физической культурой – все респонденты ответили единогласно никакие. Исключение составляют единичные случаи травм, но они произошли не во время учебных занятий.

Таким образом, для большинства студентов первого курса СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ спорт – отличное проведение свободного времени, стиль здоровой активной жизни, красивая фигура и хорошее настроение. На сегодняшний день, применяя идеи о здоровом образе жизни, соблюдая основные принципы заботы о собственном физическом состоянии – можно столкнуться с рядом факторов, препятствующими становлению общей культуры здоровья. Прежде всего, это нехватка свободного времени у студентов, а также социально-бытовые условия студентов, проживающих в общежитии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильнич, В.И.* Физическая культура студента / В.И. Ильнич, М.Я. Виленский, А.И. Зайцев и др. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
2. *Кузнецов, В.С.* Физическая культура (СПО) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Кнорус, 2020. – 256 с.

ATTITUDE TO SPORT AND HEALTHY LIFESTYLE OF THE FIRST COURSE STUDENTS OF SVE ICTIP KNRTU-KAI

R.R. Tuhbiev, E.V. Krylova

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

Abstract. Recently, the values of a healthy lifestyle have been growing among the younger generation. In order to determine the attitude of the first course students of the SVE ICTIP KNRTU-KAI to sports and physical culture, we conducted a sociological survey, which is given in this article.

Key words: physical education, sports, students, healthy lifestyle.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

Э.Р. Мугаттарова, К.С. Коблова, Г.С. Коблов

*(ГБПОУ ЯНАО «Тарко-Салинский профессиональный колледж»,
г. Тарко-Сале, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос популяризации здорового образа жизни среди студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта, описывается методика проведения в условиях профилактики распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), физкультурно-массовой работы в колледже.

Ключевые слова: колледж, студенты, физическая культура, здоровый образ жизни.

Введение. В настоящее время Правительство Российской Федерации (РФ) уделяет развитию физического воспитания (ФВ) современной молодежи значительное внимание. Президент РФ на заседании Государственного Совета по физической культуре и спорту (ФКиС) обозначил важность вопроса развития массового спорта среди населения, предложил рассмотреть этот вопрос для включения в раздел «Спорт – норма жизни» национальной программы. В 2017 году Приказом Министра спорта РФ от 21 ноября № 1007, утверждена Концепция развития студенческого спорта в РФ до 2025 года. Цель концепции заключается в организации соответствующей клаузулы, дающей возможности всем студентам профессиональных образовательных организаций, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ), регулярно заниматься ФКиС, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре [6].

Правительство прикладывает значительные усилия для привлечения большого числа молодежи к занятиям ФК и массовым спортом. В ФКиС государство вливает значительные средства, в результате:

1. Активно идет строительство новых спортивных объектов и сооружений;
2. Ежегодно проводятся массовые спортивные мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России» и многие другие);
3. Возрождаются комплексные Спартакиады (школьников, студентов, рабочей молодежи, сельской молодежи и т.д.).
4. Государство старается приложить все усилия для полноценного развития физкультурного и спортивного движения в молодежной среде [1].

ФКиС – неотъемлемая часть общественной жизни государства и каждого гражданина в отдельности. Регулярно выполняя физические упражнения, занимаясь спортом, можно значительно:

1. Снизить заболеваемость молодых людей;
2. Амелиорировать состояние психики;
3. Корректировать внимание, память, мышление;
4. Способствовать, эффективному воспитанию ценных качеств личности;
5. Использовать эффективно своё свободное время;
6. Повышать уровень отвыкания от социально и биологически вредных привычек (употребление наркотических веществ, алкоголя и курения) [3].

Одной из важнейших аффилиаций для поведения личности является потребность в ФКиС. Важную роль в стимулировании студентов к занятиям ФКиС играют интересы, которые отображают избирательность человека в отношении к объекту, обладающему эмоциональной привлекательностью и значимостью (при низком уровне – преобладает эмоциональная привлекательность, при высоком уровне – доминирует объективная значимость), т.е. интересы отражают нужды человека и средства их удовлетворения. Интересы проявляются при возникновении цели физкультурно-спортивной деятельности: 1) получение удовлетворенности непосредственно от самого процесса занятий; 2) достижение определенных результатов и целей в процессе занятий; 3) осознание получения дальнейших перспектив от процесса занятий [5].

Цель и методы и организация исследования. С целью получения необходимых данных объективного характера о способах и методах привлечения студенческой молодежи к ЗОЖ, к занятиям ФКиС в колледже. Был проведен анализ возможных способов проведения физкультурно-массовых мероприятий в условиях профилактики распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав всевозможные варианты физкультурно-массовых мероприятий, мы определили, что приемлемым методом привлечения студентов к занятиям ФКиС в новых условиях режима повышенной готовности, согласно постановлению Губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа от 01 октября 2020 года № 175-ПГ (изменение в постановление от 16 марта 2020 года № 29-ПГ), в связи, с запретом проведения спортивных, публичных и иных массовых мероприятий до 01 ноября 2020 года (включительно) [4], является проведение корпоративной (внутренней) Спартакиады колледжа.

Цель Спартакиады:

1. Совершенствование организации спортивно-массовой работы в колледже;
2. Пропаганда ЗОЖ;
3. Укрепление здоровья студентов;
4. Повышение их работоспособности;
5. Увеличение уровня спортивных достижений.

Задачи Спартакиады:

1. Создать условия для развития массовых, а также персональных форм физкультурной, спортивной оздоровительной, работы в колледже;
2. Организовывать разнообразные виды и формы спортивной деятельности, в молодежной среде;
3. Объединять обучающихся на основе общих интересов в сборные команды колледжа;
4. Пропагандировать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО);
5. Формировать у студентов, устойчивый интерес к систематическим занятиям ФКиС;
6. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества – честность, трудолюбие, ответственность, отзывчивость, толерантность, взаимопомощь.

Соревнования в программе Спартакиады подходят в личном зачёте (прыжки в длину; челночный бег; подтягивание (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине); пресс за 1 минуту; гибкость; поднимание гири 15 кг юноши; прыжки через скакалку за 1 минуту девушки. Для выявления финалистов предварительные отборочные соревнования проводятся в камерной обстановке в учебных группах на занятиях физической культуры с учетом требований, установленных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человек. Выходят в финал лучшие результаты по 2 участника от учебной группы (1 юноша, 1 девушка). Личное первенство среди участников определяется по лучшему результату заочно по протоколам отборочных соревнований.

Запланированные соревнования в командном зачёте: первенство колледжа по волейболу (микст: юноши и девушки); первенство по выполнению ВФСК ГТО (юноши, девушки), будут проведены по возможности после отмены режима повышенной готовности.

Также планируется провести ежегодный праздник студентов, одной из номинаций которого, является чествование «Самой спортивной группы» по итогам Спартакиады прошлого учебного года, а также представление нового пополнения спортсменов из числа студентов первого курса, где многочисленные зрители могут лично порадоваться за успехи своих однокурсников.

Вывод. На сегодняшний день в профессиональном колледже значение физического воспитания в многогранном развитии личности студентов должна выражаться в следующих направлениях:

1. *Приобщение* студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ, к активному участию в спортивной жизни колледжа, что позволит многим студентам проявить себя в полной мере, ощутить единение со студенческим коллективом и почувствовать свою важность [2];

2. *Воспитание* социальной активности оказывающей влияние на формирование духовного мира личности студента (нравственное, эстетическое развитие);

3. *Обучение* студентов сохранению и укреплению здоровья;

4. *Развития* двигательных качеств;

5. *Получение* знаний, умений и навыков, необходимых будущим специалистам в предстоящей профессиональной деятельности;

4. *Формирование* положительного ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, как необходимого элемента имиджа современного, конкурентоспособного специалиста [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акишин, Б.А.* Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А. Иванова. В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции; под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, 2019. – С. 21 – 23.

2. *Мугаттарова, Э.Р.* Привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом / Э.Р. Мугаттарова, З.Н. Тагиева. В сборнике: Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, М.Н. Савосина, Т.В. Заячук. – 2013. – С. 167.

3. *Насибуллина, Д.М.* Пути улучшения процесса физического воспитания студентов / Д.М. Насибуллина, М.Г. Абдуллин, Е.В. Прохорова, Э.Р. Мугаттарова // В мире научных открытий. – 2010. – № 4 – 14 (10). – С. 33 – 35.

4. О внесении изменения в постановление Губернатора Ямало-Ненецкого автономного округа от 16 марта 2020 года № 29-ПГ [Электронный ресурс] // Правительства ЯНАО. URL: <https://www.yanao.ru/documents/rla/81868/> (Дата обращения: 12.10.2020)

5. *Панкратова, О.Н.* Проблема психологической адаптации студентов-первокурсников и пути ее решения средствами физической культуры и спорта / О.Н. Панкратова, Н.А. Чередников. Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 4 – 2. – С. 227 – 229.

6. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // Информационно – правовой портал ГАРАНТ.РУ URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/> (Дата обращения: 14.10.2020).

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR PROFESSIONAL COLLEGE STUDENTS

E.R. Mugattarova, K.S. Koblova, G.S. Koblov

(«Tarko-Salinskiy professional college», Tarko-Sale, Russia)

Abstract. The article considers the issue of promoting a healthy lifestyle among students by means of physical culture and sports, describes the method of conducting mass sports work in College in the conditions of preventing the spread of a new coronavirus infection (COVID-19).

Key words: college, students, physical education, healthy lifestyle.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ш.М. Нурматова

*(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан)*

Аннотация. В статье изучаются вопросы развития физической подготовки волейболистов. Также, развития волейбола рассматривается через призму спортивной ориентации.

Ключевые слова: физическая культура, специалисты в сфере физической культуры и спорта, ориентация, отбор, эффективность, возрастной сенситивный период.

Изучение вопросов спортивного отбора и ориентации в виды спорта началось более сорока лет назад. За этот период проведена большая научно-исследовательская и методическая работа, сформулированы следующие разновидности спортивной ориентации и отбора.

I. Общая спортивная ориентация и отбор, направленные на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторно одаренных детей и подростков для занятий спортом в ДЮСШ. Этот вид ориентации и отбора – начальный элемент всей системы многолетней подготовки спортивного резерва.

II. Видовая ориентация и отбор, направленные на определение спортивной пригодности детей и подростков к занятиям в одном из конкретных видов спорта.

III. Специализированная ориентация и отбор, связанные с определением спортивной пригодности юных спортсменов к определенной, узкой специализации в избранном виде спорта.

IV. Ролевая ориентация и отбор, нацеленные на определение конкретного игрового или командного амплуа юных спортсменов

V. Соревновательная ориентация и отбор ставят своей целью выбрать из числа равноценных кандидатов лучших и сориентировать их на выступление в конкретном номере программы соревнований.

Каждая из указанных разновидностей имеет свои специфические особенности: целевую направленность, систему нормативных показателей и требований, комплекс организационно-методических мероприятий по ориентации и отбору.

Из всех изложенных разновидностей отбора и ориентации нас интересует в данной работе набор для занятий в группы начальной подготовки и отбор занимающихся в учебно-тренировочные группы спортивной школы.

Известно, что в спортивных играх, особенно, в волейболе, принято деление спортсменов по их амплуа. В основе этого деления лежит принцип преимущественного развития физических качеств. У одних спортсменов природные задатки позволяют успешно формировать быстроту, у других – выносливость, у третьих – силовые качества.

Проведенный педагогический эксперимент убедительно показал, что повышение тренировочных средств на 5-7 % в зависимости от преимущественного их развития в годичном цикле дает положительный эффект.

Осуществление дифференцированного подхода при совершенствовании физических возможностей, позволило значительно улучшить показатели двигательного потенциала до

уровня, характерного для данного возраста и уровня спортивного развития. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что занятия специальными упражнениями в значительной мере могут видоизменить динамику развития двигательных возможностей, ускорить их совершенствование.

Скачок в изменениях морфофункциональных показателей в изученный возрастной период предполагает дальнейшую стабилизацию, и даже снижение этих показателей. Однако это не значит, что педагогический процесс по отношению к этим явлениям должен оставаться пассивным. В частности, как показало наше исследование, педагогическое воздействие с целью совершенствования двигательных возможностей имело положительные результаты.

Как известно, сенситивные периоды в развитии двигательных качеств наиболее благоприятны для педагогического воздействия. Следовательно, нужно максимально использовать возрастной сенситивный период в развитии изученной функции для того, чтобы достичь максимального уровня развития.

Полученные материалы, хорошо согласуясь с результатами ранее проведенных работ, дают основание утверждать, что предложенные методические приемы и средства воспитания двигательных возможностей на этапе начальной спортивной подготовки, могут быть с успехом использованы в практике работы общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ.

По окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные экзамены, в которых приняли участие все спортсмены, участвовавшие в экспериментальных исследованиях.

Таким образом, мы доказали, что эффективность отбора зависит от ряда факторов и условий. Первый из них – комплексность подхода к отбираемому контингенту. Критерии отбора базируются на комплексных исследованиях возрастной динамики показателей физического развития и уровня моторных способностей. Второй – необходимость использования учебных нормативов для отбора в учебно-тренировочные группы. Третий – детальное изучение закономерностей формирования двигательной функции детей, без которого невозможна разработка тестов отбора. Четвертый – диагностировать не навыки и умения, а задатки.

Методика физической подготовки детей 9-12 лет, обучающихся в группах продленного дня общеобразовательной школы, должна строиться, исходя из направленности одного занятия, недельного цикла. В этом случае необходимо выбирать тренировочные средства по продолжительности, количеству повторений, продолжительности интервалов отдыха, характеру работы, режиму нагрузки, соответствующие данному возрасту. На этой основе должен строиться мезо и макроцикл тренировки. Это дает основание считать, что на первом и втором году обучения необходимо заложить прочную базу разносторонней физической подготовки, а на третьем году обучения проводить занятия с дальнейшей ориентацией в виды волейбола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Исомов, М.* Свободное время и развитие духовной культуры молодежи: Автореф. дисс. канд. философ. наук / М. Исомов. – Ташкент: ТашГУ, 1994. – 23 с.
2. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. *Сейтхалилов, Э.А.* Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Э.А. Сейтхалилов, Ф.А. Керимов // Мир образования-образование в мире, 2010. – № 2(38).

4. *Шопулатов, А.Н.* Особенности развития духовных ценностей личности / А.Н. Шопулатов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 2018. – 298 – 301 с.

PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ORIENTATION OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Sh.M. Nurmatova

(Uzbek state university of Physical culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan)

Abstract. The article examines the development of physical training of volleyball players. Also, the development of volleyball is considered through the prism of sports orientation.

Key words: physical culture, specialists in the field of physical culture and sports, orientation, selection, efficiency, age sensitive period.

АНАЛИЗ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Д.Р. Хабибуллина, Г.А. Раузетдинова

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

Аннотация. В учебном плане для студентов колледжей информационных технологий отводится на физическую культуру – 2 часа (1 пара) в неделю, что недостаточно для поддержания и совершенствования физической формы. В данной статье анализируется опрос, проведенный со студентами нашего колледжа, с целью уточнения их заинтересованности и их мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой внеучебное время.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая форма, спорт, тренировки.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями содействуют сохранению и укреплению здоровья, повышают общий уровень физической подготовленности студентов. С целью анализа вовлеченности студентов СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ в процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями был проведен опрос в формате анкетирования. В опросе приняли участие студенты 1-4 курса. Объем выборки составил 250 человек, характер выборки целенаправленный, метод отбора – метод основного массива.

Распределение студентов по курсам получилось следующее: 17 % – 1 курс; 40 % – 2 курс; 30 % – 3 курс; 13 % – 4 курс, самыми активными респондентами оказались студенты 2-го курса. Также было выяснено, к какой группе по состоянию здоровья относятся ответившие студенты, данное распределение представлено на рис. 1.

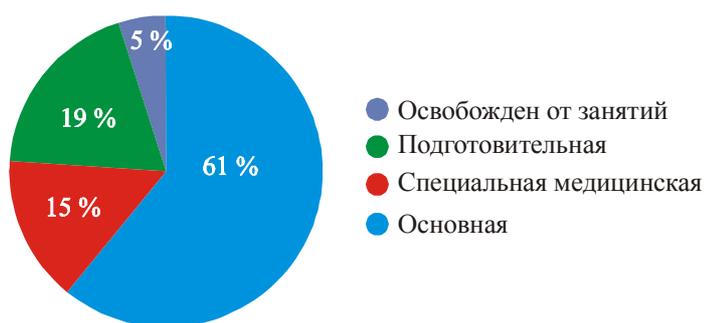


Рис. 1. Распределение студентов по группам здоровья, в %

Как видим из данного распределения больше половины студентов (61 %) относятся к основной медицинской группе. На вопрос «Занимаетесь ли Вы дополнительно в спортивных школах или секциях» ответы распределились следующим образом: да – 12 %, нет – 51%, в детстве занимался – 26 %, хожу в спортивный зал или фитнес-клуб 7 %, ответ «другое» – выбрали 4 % студентов. Под вариантом «другое» респонденты имели ввиду такие ответы:

занимаюсь танцами; воркаут; танцы в ДШИ; играю футбол в составе любительской команды; занимаюсь дома; занимаюсь борьбой на поясах; занимался, но из-за карантина бросил. Среди тех, кто занимается спортом в спортивных школах и секциях – 27 % опрошенных привели родители, 54 % записались сами, 14 % пришли за компанию с другом, 5 % респондентов пригласил тренер. Данное распределение свидетельствует о осознанном выборе студентами спортивного образа жизни.

Также всем студентам был задан вопрос «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой», на который утвердительно ответили 65 % респондентов, отрицательно 35 %. Ответившим отрицательно, был задан вопрос «по какой причине они не занимаются» – 55 % ответили «не хватает времени», 15 % не считают нужным, 24 % «лень», ответ другое выбрали 6 % респондентов. Под другим студентам приводились такие ответы: запрещено по состоянию здоровья, временно запрещено по состоянию здоровья, запрещено врачами. Следовательно довольно большое количество студентов занимается самостоятельно, а среди тех кто не занимается – делают это в основном по уважительной причине.

Студентам, занимающимся самостоятельно был задан вопрос «Какие средства для самостоятельных занятий Вы используете». Ответы представлено на рис. 2.



Рис. 2. Распределение ответов респондентов по использованию средств для самостоятельных занятий, в %

Самый распространенный ответ – самостоятельные занятия силовыми упражнениями и фитнесом (47 %, направления фитнеса не уточнены). Под ответом «другое» респонденты имели в виду: растяжку, танцы, поход в спортивный зал, пешие прогулки, занятия футболом, занятия волейболом, занятия баскетболом, занятия хоккеем, катание на роликовых коньках.

Интересно было уточнить, сколько времени студенты тратят на самостоятельные занятия физической культурой, данное распределение представлено на рис. 3.

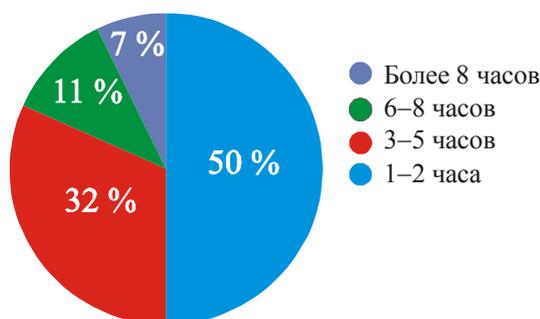


Рис. 3. Распределение ответов по количеству затраты времени на самостоятельные занятия физической культурой, в %

Как видно из полученных ответов половина студентов затрачивают на самостоятельные занятия всего 1-2 часа в неделю.

Всем респондентам также был задан вопрос «Довольны ли они своей физической формой» – утвердительно ответили 53%, отрицательно 47%. Среди студентов ответивших отрицательно 82% хотят улучшить свою спортивную форму. На вопрос «На Ваш взгляд достаточно ли Ваших занятий для совершенствования Вашей физической формы» 52% ответили утвердительно, соответственно 48% отрицательно. Можно считать, что желание достичь совершенную физическую форму, является одним из главных мотивов для самостоятельных занятий физической культурой.

Таким образом, проведенные исследования показали, что большинство студентов колледжа информационных технологий достаточно заинтересованы в самостоятельных занятиях физической культурой и у них есть главная мотивация для самостоятельных занятий физической культурой.

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.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

ANALYSIS OF SELF-LEARNING BY PHYSICAL CULTURE STUDENTS OF THE COLLEGE OF INFORMATION TECHNOLOGY

D.R. Khabibullina, G.A. Rauzetdinova

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

Abstract. In the curriculum for students of information technology colleges, physical education is given – 2 hours (1 pair) in week, which is not enough to maintain and improve physical fitness. This article analyzes a survey conducted with students of our college in order to clarify their interest and their motivation for independent physical education outside the classroom.

Key words: independent studies, physical fitness, sports, training.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СПО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

С.О. Скворцова, Ю.А. Горин

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

Аннотация. В статье представлен анализ возрастных особенностей учащихся СПО (15-18 лет), рассматривается проблема мотивации к занятиям обучающихся данной возрастной группы. Предлагаются практические решения по организации занятий физической культурой в экономическом вузе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты-подростки, мотивация, образовательные компетенции.

С каждым годом увеличивается поток учащихся, стремящихся получить среднее профессиональное образование в учебных заведениях, которые входят в состав университетов. Ежегодно принимается более тысячи учащихся, закончивших 9 и 11 классы общеобразовательных школ, возрастная категория (15-18 лет).

Наша кафедра физического воспитания и спорта осуществляет свою работу согласно Федеральному государственному стандарту (ФГОС СПО 4), в котором раскрываются требования к результатам профессионального образования, общие и общепрофессиональные компетенции. Освоение учебной дисциплины «Физическая культура», должно привести учащегося к личностным результатам: «от готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению, до готовности к служению Отечеству, его защите».

Акцентируя внимание на молодых людях, отметим возросшую роль высшей школы, как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становится формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом [4].

Отметим, что для данной возрастной категории (15-18 лет) свойственно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Но не стоит забывать, что учащиеся несут с собой груз школьных стереотипов, освобождение от физической культуры по любому поводу (отсутствие формы, освобождения, прогулы). Процесс адаптации к новым условиям обучения и социума, несет изменения структуры личностных установок и мотиваций.

С позиции В.К. Бальсевича, физическое воспитание этой возрастной группы должно быть направлено на закрепление мотивации к повседневному и систематическому физическому самосовершенствованию, физической подготовленности и освоению здорового образа жизни.

Констатируем тот факт, что с появлением разнообразных гаджетов резко сократилась двигательная активность учащихся, что отрицательно сказывается на их физической активности и подготовленности, преподавателям необходимо искать новые методики и технологии, чтобы занятие проходили на высоком профессиональном уровне.

Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирование телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главная задача – не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека [2].

Необходимо учитывать, что у некоторых учащихся 9-10 классов ещё не закончился пубертатный период, физиологические сдвиги, происходящие в этот период, влияют на свойства личности (неожиданные, нелогичные поступки, повышенная ранимость). У этой возрастной категории наблюдается увеличение длины и массы тела, энергично растет позвоночник, внутренние органы, сердце, а вот сосуды, питающие мозг, развиваются медленнее. О чем свидетельствуют результаты медицинского осмотра, когда у каждого второго учащегося СПО синдром вегетососудистой дистонии (обмороки, недомогания, быстрое утомление при умственной и физической работе).

Отметим то, что преподавателю при проведении занятий по «Физической культуре» с обучающимися СПО, необходимо, учитывать результаты медицинского осмотра, закономерности онтогенеза этого возрастного периода, физическую подготовленность, реакцию на физическую нагрузку.

Несмотря на то, что количество учащихся в группе значительное, необходимо использовать индивидуальный подход, так как многие не обладают хорошей координацией и элементарной ловкостью, стесняются и боятся стать предметом насмешек у своих одноклассников, в следствии чего, могут перестать посещать практические занятия, поэтому в начале и конце занятия мы проводим методические пятиминутки обсуждая задачи занятия, совершенствованию каких физических качеств будет посвящена основная часть урока, если используются спортивные и подвижные игры акцентируем внимание на правильности выполнения правил. В конце урока, необходимо, подвести итоги, деликатно указать на ошибки, измерить ЧСС, дать рекомендации по профилактике (нарушения осанки, сезонных респираторных заболеваний и здорового образа жизни) мотивировать обучающихся на самостоятельные занятия во вне учебное время.

Исключительной задачей физической подготовки в течение многодневных занятий считается работоспособность обучающегося, достигаемая за счет выносливости, то есть возможность учащегося выполнить в единицу времени определенное количество работы с объемными характеристиками [3].

В свою очередь, для учета динамики достижений обучающихся и их индивидуального прогресса в сентябре-октябре и апреле-мае проводится тестирование физической подготовленности по одним и тем же нормативам, измерение динамики результатов учащихся дает возможность педагогу проанализировать правильность выбора методики и технологии обучения и вносить коррективы.

Педагог может выстроить образовательную ситуацию таким образом, чтобы учащиеся работали вместе наиболее эффективно, делились ресурсами и знаниями. Кроме того, можно показать самому ученику, что он умеет сейчас, и спланировать вместе с ним его дальнейшие действия. В итоге обучающийся понимает, что в одной сфере он может добиться результата сам, а в другой ему нужно, чтобы помог преподаватель [1].

Таким образом, если за период обучения в учреждении среднего профессионального образования у учащегося сформируется умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, возможно они продолжат получение высшего образования в нашем университете.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрюкова, И.П. Индивидуальный прогресс учащихся как объект оценки образовательных результатов / И.П. Андрюкова // Человек и образование. – 2013. – № 2 (35). – С. 117-128.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Белявцева, О.С. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитание выносливости / О.С. Белявцева, Н.Ю. Федорова / Философия образования. – Новосибирск, 2019. – Т. 19. – № 1. – С. 145 – 155.
4. Шулаков, А.В. Воспитание ценностей физической культуры у студентов экономического вуза в процессе проведения занятий / А.В. Шулаков // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск, НГПУ, 2019. – С. 34 – 39.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CLASSES ON THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» IN THE SVE OF ECONOMIC UNIVERSITY

S.O. Skvortsova, Yu.A. Gorin

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

Abstract. The article presents an analysis of the age characteristics of secondary vocational school students (15-18 years old), considers the problem of motivation for students of this age group. Practical solutions are proposed for organizing physical education classes at an economic university.

Key words: physical culture, teenage students, motivation, educational competencies.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

О.С. Сорокина, О.С. Ковалева

*(ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж»,
Уи.А. Анжеро-Судженск, Россия; ОмГТУ, Омский государственный
технический университет, Омск, Россия)*

Аннотация. В данной статье описано использование динамической паузы в образовательном процессе, как одна из форм активного отдыха студентов. Использование которой значительно повышает активность и работоспособность, снимает эмоциональное напряжение, улучшает настроение, и, как следствие, способствуют сохранению здоровья.

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

Здоровье молодежи – важнейшая составляющая здорового потенциала нации – известная всем аксиома. Однако сегодня у каждого пятого студента имеются хронические заболевания, у половины отмечаются функциональные отклонения. И это не случайно.

Учебный день студента насыщен умственными и эмоциональными нагрузками. Значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, зрение, слух, что служит причиной утомления, которое, в свою очередь, накапливается и переходит в переутомление.

Динамика ухудшения показателей здоровья становится все более значимым признаком кризиса качества жизнедеятельности подростков. У них возникает устойчивое нежелание двигаться, приводящее к гиподинамии, являющейся одной из основных причин заболеваемости и снижения иммунного статуса организма. [1]

Современный здоровьесберегающий урок предполагает частую смену видов деятельности, эмоциональные разгрузки, и наиболее эффективным является активный отдых в виде занятий физическими упражнениями. Одна из доступных форм разгрузки – динамическая пауза [2].

Казалось бы, что можно сделать за несколько минут? Многолетний опыт убеждает, что две-три минуты активного отдыха значительно повышают активность и работоспособность, снимают эмоциональное напряжение, улучшают настроение, и, как следствие, способствуют сохранению здоровья.

Цель проекта: Сохранение здоровья, повышение активности и работоспособности студентов на учебных занятиях через активное внедрение динамических пауз в образовательный процесс.

Задачи проекта:

1. Проанализировать степень снижения активности и работоспособности студентов во время занятий, выявить причины утомляемости.
2. Разработать комплексы упражнений динамических пауз с учетом возрастных особенностей, профессиональной направленности, времени года, графика учебного процесса.
3. Оформить комплексы упражнений динамических пауз в аудио- и видеорежимах.

4. Обучить физоргов групп выполнению и проведению комплексов динамических пауз.
5. Апробировать разные типы динамических пауз на учебных занятиях.
6. Проанализировать влияние динамических пауз на активность и работоспособность студентов во время занятий.

Новизна проекта:

- Динамические паузы разработаны с учетом возрастных особенностей, профессиональной направленности, вида занятия, времени года.
- Динамические паузы оформлены в аудио – и видео режимах.
- Консультанты в проведении динамических пауз – физорги студенческих групп.

Реализация проекта делится на три этапа: на первом этапе – подготовительном – вместе с членами спортивного клуба проводится анализ работоспособности студентов через посещение занятий, опрос преподавателей, анкетирование студентов. Второй этап – основной. Совместно с творческой группой студентов разрабатываются комплексы упражнений динамических пауз, с учетом возрастных особенностей, профессиональной направленности, графика учебного процесса, времени года. А дальше идет запись аудио- и видеороликов с комплексами упражнений динамических пауз, готовятся рекомендации для преподавателей, проводится обучение физоргов групп выполнению и проведению комплексов динамических пауз. И непосредственно идет проведение динамических пауз на занятиях с использованием радиовещания, видеодемонстраций.

На третьем, обобщающем, этапе подводятся итоги проекта. Анализируется влияние физических упражнений на повышение работоспособности как студентов, так и преподавателей во время занятий, на настроение, через опрос преподавателей и студентов, анкетирование студентов.

Ожидаемые результаты: повышение активности и работоспособности на учебных занятиях, повышение успеваемости; снижение уровня утомляемости в течение учебного дня; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья; приобретение физоргками групп практического опыта проведения динамических пауз и выполнения физических упражнений.

В результате реализации проекта будет создан сборник динамических пауз.

В сборник войдут комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей, места проведения учебного занятия (химические лаборатории, мастерские, мультимедийные аудитории, компьютерные классы), времени года.

Проект реалистичен, так как не требует материальных затрат и дополнительных ресурсов, решается возможностями образовательного учреждения.

Перспективы проекта: разработка динамических пауз с учетом гендерного подхода; обновление комплексов упражнений профессиональной направленности в соответствии с профессиями и специальностями колледжа; дополнение сборника новыми комплексами упражнений динамических пауз; разработка комплексов упражнений для педагогических работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бабина, В.С.* Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572 – 575.
2. *Цабылин, С.А.* Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С.А. Цабылин. – Волгоград: Учитель, 2009. – 172 с.

DYNAMIC PAUSE AS AN ELEMENT OF A HEALTHY LESSON

O.S. Sorokina, O.S. Kovaleva

*(SPEI «Anzhero-Sudzhensk polytechnic college», Anzhero-Sudzhensk, Russia;
Omsk state technical University, Omsk, Russia)*

Abstract. This article describes the use of dynamic pause in the educational process as a form of active recreation. The use of which significantly increases activity and performance, relieves emotional tension, improves mood, and, as a result, contributes to the preservation of health.

Key words: physical culture, health, motivation, working capacity.

СЕКЦИЯ 8

**ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ:
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

АНАЛИЗ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

А.А. Артыков

(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта)

Аннотация. В работе представлен анализ целевой точности игровых приемов, выполняемых футболистами в матчах в зависимости от уровня их специальной физической подготовленности. Установлены объемы двигательных перемещений и точность выполнения игровых приемов в зависимости от скорости передвижения футболиста. Выявлено, что точность технико-тактических действий зависит и от уровня специальной физической подготовленности футболиста. Результаты работы могут быть использованы тренерами и специалистами по футболу.

Ключевые слова: целевая точность, контроль технико-тактических действий, скорость и объем двигательных передвижений в матче, специальная физическая подготовленность, футболисты высокой квалификации.

Актуальность. В последние годы многими исследователями достаточно подробно изучали методы и средства совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях и пространственно-временные характеристики двигательной деятельности футболистов высокой квалификации [1,2,3,4].

Однако вопросы, касающиеся совершенствования целевой точности технических приемов, с учетом интенсивности нагрузки тренировочного упражнения, состояния организма футболистов, соответствия условий выполнения технического приема в тренировке требованиям игры в настоящее время изучены еще в недостаточной степени.

Проведенный теоретический анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить проблему исследования, заключающуюся в изучении целевой точности технических приемов у футболистов высокой квалификации в зависимости от уровня их специальной физической подготовленности.

Цель. Анализ целевой точности игровых приемов футболистов в зависимости от уровня специальной физической подготовленности

Методы и организация исследования. Анализ целевой точности технических приемов футболистов сборной Узбекистана проводился в матчах отборочного турнира чемпионата мира. Контроль соревновательной деятельности проводился с использованием аналитической сис-

темы «Wyscout». Эта система позволяла детально анализировать каждое игровое действие футболистов, принимающих участие в матче, и оперативно рассчитывала статистические данные, как по команде в целом, так и по каждому игроку в отдельности.

Двигательную активность футболистов регистрировали с помощью системы «Polar Team Pro», которая позволяла оценивать положение игроков с помощью GPS; измерять скорость (до 2 м/с; между 2 и 4 м/с; между 4 и 5.5 м/с; между 5.5 и 7 м/с и больше 7м/с); количество беговой работы за матч; интенсивность соревновательной нагрузки по частоте сердечных сокращений; ускорение (в пяти зонах скорости); количество максимальных спринтов; дистанцию в пяти зонах скорости; количество энергозатрат.

Обсуждение результатов и выводы. Рассмотрим целевую точность технико-тактических приемов, выполненных в разные игровые промежутки матча (диагр. 1).

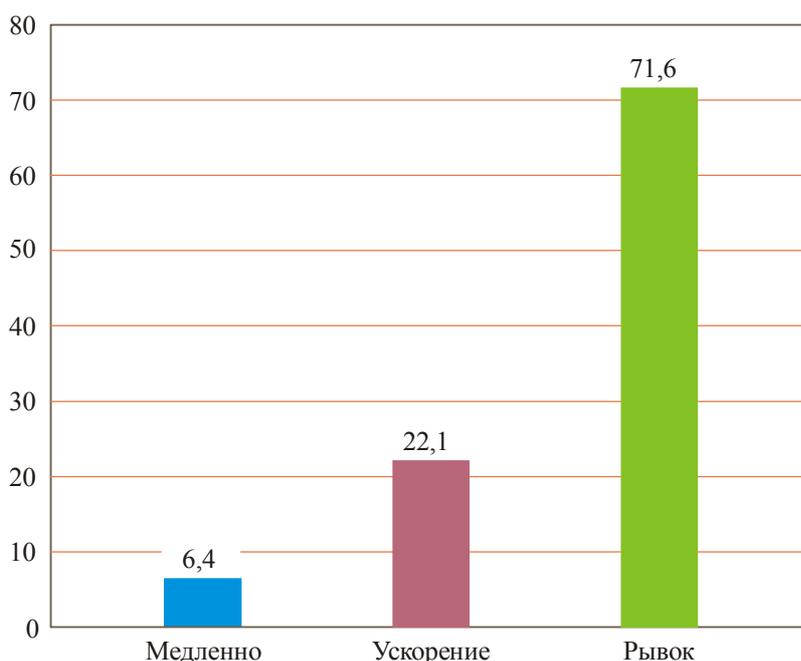


Диаграмма 1. Процент брака в передачах мяча, выполненных футболистами на разной скорости передвижения

Видно, что игровая активность футболистов сборной Узбекистана имела вид снижающейся к концу таймов кривой. В начале первых 15 минут игры футболисты выполнили 149,6 (18,6 % от их общего количества) технико-тактических действий (ТТД), точность при этом составила 59,1 %. В период игрового времени с 16 по 30 минуты спортсмены выполнили уже 142,5 ТТД (17,7 %), при точности 55,4 %. В промежутке с 31 по 45 минуты футболисты выполнили 112,6 ТТД (14 %), при точности 53,7 %. Эти данные говорят о том, что объем ТТД и их точность снижались к концу тайма.

Во втором тайме показатели игровой активности были следующими. С 46 по 60 минуты футболисты выполнили 159,5 ТТД (19,8 %), при точности 60,1 %. В период игрового времени с 61 по 75 минуты футболисты выполнили 131,6 ТТД (16,4 %), при 53,2 % точных. И в заключительный промежуток игры с 76 по 90 минуты футболисты выполнили 106,2 ТТД (13,2 %), при 49,3 %.

Во втором тайме отмечается снижение объема ТТД к концу игры. Снижение объема ТТД к концу таймов и точности технических приемов говорит о том, что у футболистов

недостаточно высокий уровень, как технического мастерства, так и специальной физической подготовленности.

Изучение целевой точности технических приемов при оборонительных действиях команды показало, что в «отборе» мяча точность составила 36,3 %, при игре на «перехватах» 40%; в «единоборствах» в воздухе 54,8 %. Это говорит о том, что в разрушении атак противника футболисты сборной команды были не всегда успешны.

Анализ двигательной активности также показал, что к концу таймов снижается объем перемещений футболистов.

Установлено, что за матч объем двигательных перемещений, выполненных футболистами сборной Узбекистана, составлял от 95958 м до 100527 м. По объему двигательных действий эти данные соответствуют современным требованиям. Однако, если рассмотреть объемы передвижений, выполняемых на скорости от 5 м/с до 7 м/с, то разница в сравнении с данными чемпионата мира весьма существенна. Так, если объемы бега высокой интенсивности у лучших сборных команд на чемпионате мира в 2018 г. составлял 2160 м, то у футболистов сборной Узбекистана этот объем был равен 1080 м. Это говорит о том, что уровень специальной физической подготовленности футболистов сборной недостаточно высок. Это отрицательно сказывается на целевой точности игровых приемов.

Анализ точности «передач» мяча, выполненных при разной скорости передвижения футболистов сборной Узбекистана показан на диаграмме 1.

Видно, что точность передач снижалась по мере возрастания скорости передвижения футболистов. При медленной скорости процент брака был равен 6,4 %; при ускорениях – 22,1 % и при передвижениях на максимальной скорости брак составил 71,6 %. Примечание: медленная скорость $V = 0,5 - 1,5$ м/с; средняя скорость $V = 1,6 - 4,0$; ускорение $V = 4,1 - 5,0$ м/с и рывок $V =$ свыше 5 м/с.

Большинство футболистов сборной адаптированы к игре с интенсивностью ЧСС на уровне 130 – 150 уд/мин. А лучшие команды мирового уровня играют 65 – 70 % игрового времени при интенсивности свыше 160 уд/мин, выполняя при этом эффективно технико-тактические действия.

Сравнение интенсивности тренировочных занятий, при которых совершенствуется целевая точность технических приемов, с условиями игры показало, что требования игры и тренировки не совпадают.

При выполнении целевой точности технических приемов в тренировочных занятиях не соблюдалась не только пространственная, но и пространственно-временная точность, т.е. при выполнении паса важно было выдерживать направление, длительность и скорость полета мяча.

Интенсивность упражнений, выполняемых в тренировке, не позволяет улучшить целевую точность технических приемов футболистов в игре. Если футболисты совершенствуют игровые приемы в условиях, которых предусматривают одну зону интенсивности, а играть приходится в более высокой по интенсивности зоне ЧСС, то переноса в точности выполнения технических приемов не происходит.

Возможности совершенствования точности технических приемов и быстроты их выполнения при прочих равных условиях определяется тренировкой (выполнением тренировочных упражнений).

Выполнение технических приемов должно осуществляться автоматизировано, отличаться оптимальной скоростью и устойчивостью к действию сбивающих факторов.

Точность в технике выполнения игровых приемов с мячом во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности футболистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буравель, О.И. Физиологическая характеристика ударно-целевых действий у футболистов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / О.И. Буравель. – Томск, 2012. – 23 с.
2. Губа, В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула // Спорт. – М., 2016. – 168 с.
3. Полевщиков, М.М. Точность двигательных действий как критерий отбора для занятий игровыми видами спорта / М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6(100). – С. 103 – 108.
4. Чирва, Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе / Б.Г. Чирва // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 36 – 37.

ANALYSIS OF THE TARGETED ACCURACY OF FOOTBALL PLAYERS GAME HANDLES DEPENDING ON THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL READINESS

A.A. Artykov

(Uzbek State University of Physical Culture and Sports)

Abstract. The paper presents an analysis of the target accuracy of playing techniques performed by football players in matches, depending on the level of their special physical fitness. The volumes of motor movements and the accuracy of playing techniques are determined depending on the speed of movement of a football player. It was revealed that the accuracy of technical and tactical actions also depends on the level of special physical fitness of a football player. The results of the work can be used by coaches and football specialists.

Key words: target accuracy, control of technical and tactical actions, speed and volume of motor movements in a match, special physical fitness, highly qualified football players.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Г.А. Гилев^{1,2}, В.В. Владыкина¹, К.И. Гвоздева²

*(¹Московский педагогический государственный университет,
²Московский политехнический университет, Москва, Россия)*

Аннотация. Предложена методика, позволяющая дифференцировать индивидуальные скоростные и силовые возможности в реализации гребкового движения пловца. Определение отстающих скоростных или силовых качеств в скоростно-силовой подготовленности позволяет индивидуализировать и оптимизировать процесс специальной физической подготовки пловца. Показана нецелесообразность развития силовых возможностей в ущерб повышению скоростных характеристик при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности пловца.

Ключевые слова: пловец, силовые качества, скоростные возможности, скоростно-силовая подготовленность.

Введение. В целях определения уровня скоростно-силовой подготовленности пловца сравнивают количество выполненных гребковых движений на силовых устройствах за определенное время при различных величинах дозированного сопротивления [1] или фиксируют величину развиваемой пловцом силу тяги, посредством закрепленного фала, соединяющего пловца с бортиком бассейна, и динамометра.

Отметим, что данные подходы в определенной мере дают представление об уровне скоростно-силовой подготовленности пловца, но не позволяют определить отстающие звенья в скоростно-силовом двигательном действии пловца. При этом эти методические приемы, как правило, приводит оценке недостаточного развития исключительно силовых характеристик при выполнении гребковых движений, повышение которых в ущерб развития скоростных характеристик нередко приводит к снижению результата на соревновательной дистанции [2].

Гипотезой исследования явилось предположение о возможности повышения результативности пловцов в случае развития у них скоростно-силовой подготовленности с акцентом на устранение отстающих звеньев (силовых или скоростных показателей) в выполнении гребкового движения.

Методика и организация исследования. Определение отстающих звеньев в скоростно-силовой подготовленности при выполнении пловцом гребкового движения осуществлялась путем фиксации величины скоростно-силового потенциала, при выполнении единичного гребкового движения в силовом (75 % от статического усилия) и скоростном (25 % от статического усилия) режимах, при дальнейшей его реализации в соответствующих циклах гребковых движений на тренажерном устройстве [4], нагрузка на котором задавалась гидросопротивлением.

Реализация силового потенциала предусматривала выполнение гребковых движений на тренажере за определенный промежуток времени при изначальном 75 % проявлении усилия в одиночном гребковом движении с максимальной мощностью от величины статического проявления силы на тренажере (при полностью закрытом отверстии для течения жидкости). Аналогичным образом определялась реализация скоростного потенциала спортсмена,

когда изначальное сопротивление устанавливалось на уровне 25 % при выполнении единичного гребкового движения с максимальной мощностью.

Степень реализации силового потенциала (СРСП) определялась соотношением суммы средних величин усилий обеих рук пловца, которые производятся во временном отрезке (устанавливаемом в зависимости от соревновательной дистанции пловца-спринтера), к сумме силового потенциала обеих рук (%) по формуле:

$$\text{СРСП} = \frac{F_{\text{ср.пр.}} + F_{\text{ср.л.}}}{F_{\text{пр}} + F_{\text{л}}} 100\%,$$

где $F_{\text{ср.пр.}}$, $F_{\text{ср.л.}}$ – средняя величина усилия, производимых правой и левой руками в циклах гребковых движений; $F_{\text{пр}}$, $F_{\text{л}}$ – величина развиваемого усилия отдельно взятого гребка соответственно правой и левой рукой.

Для определения скоростно-силового потенциала спортсменов, прилагая максимальные усилия, производит одиночные гребковые движения поочередно правой и левой рукой в одном из режимов установленного на тренажере сопротивления. Среднее значение фиксируется на тренажере после нескольких повторений. Далее пловец выполняет циклы гребковых движений за определенный промежуток времени с задачей реализации своего силового потенциала, который был зафиксирован в одиночном гребковом движении. После выполнения упражнения, на экране тренажера появляется показатель СРСП.

Анализ соотношения СРСП в скоростном и силовом режимах определяет менее развитые стороны скоростно-силовой подготовленности пловца. Например, если в силовом режиме спортсмен смог реализовать 80 % своего скоростно-силового потенциала, зарегистрированного при выполнении одиночного гребкового движения, а в скоростном соответственно 50 %, то отстающим звеном в скоростно-силовом проявлении следует признать скоростные возможности данного спортсмена. Для подтверждения правомерности данного подхода определения отстающих звеньев в скоростно-силовой подготовленности, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали пловцы-кролисты, специализирующиеся в спринтерском плавании, от 1-го спортивного разряд до мастеров спорта. Спортсмены были поделены на контрольную и экспериментальную группы (КГ и ЭГ), в каждой по 8 спортсменов, недостоверно различимых по физическим, техническим и результативным параметрам спортивного плавания.

Затем, на протяжении двух месяцев ежедневно, кроме воскресений, испытуемые занимались по одной программе, за исключением занятий в спортивном зале. Спортсмены КГ на суше при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств в большей мере уделяли внимание развитию силовых физических качеств. Тогда как пловцы ЭГ в этом случае акцентировали развитие своих отстающих звеньев скоростно-силовой подготовленности с учетом оценки СРСП в скоростном и силовом режимах. На проведение упражнений для обеих групп на суше уходило от 30 до 45 мин. 3-4 раза в неделю.

Результаты и их обсуждение. В конце последней фазы эксперимента, прогресс при выполнении контрольного заплыва был зафиксирован у пловцов обеих групп. Однако, пловцы ЭГ группы продемонстрировали наиболее значительный прирост результатов. Достоверное улучшение у них отстающих звеньев в скоростно-силовой подготовленности позволило более чем в 2 раза превысить улучшение результативности на 100-метровой дистанции участников КГ.

Повторное тестирование спортсменов КГ на определение СРСП в конце педагогического эксперимента выявило достоверное улучшение этого показателя в силовом режиме выполнения гребковых движений на тренажерном устройстве. Тогда как в скоростном режиме

выполнения гребковых движений у этих спортсменов зафиксировано достоверное снижение СРСП. С учетом полученных данных можно заключить, что развитие силовых показателей при выполнении упражнений на суше у испытуемых КГ, отрицательно повлияло на поддержание зафиксированной до начала эксперимента СРСП в скоростном режиме выполнения гребковых движений. Полученные данные испытуемых КГ подтверждают результаты исследований, демонстрирующих, что улучшение силового потенциала, при снижении скоростных показателей в реализации скоростно-силовой подготовленности не является оптимальным вариантом в повышении результативности спортсменов [3].

Таким образом, любой спортсмен должен определить наиболее подходящий формат тренировки для улучшения результатов по скоростно-силовым показателям.

Заключение. Использование разработанной методики, служащей для определения отстающих звеньев (скоростных или силовых компонентов) в скоростно-силовой подготовленности пловца, оптимизирует процесс специальной физической подготовки спортсмена. Подтверждена относительно малая эффективность преимущественного развития силовых возможностей в выполнении гребкового движения при совершенствовании скоростно-силовой подготовленности пловцов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вайцеховский, С.М.* Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов / С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, М.И. Сайгин // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – Вып. 1. – С. 23 – 28.
2. Гилев, Г.А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 12 – 14.
3. *Гилев, Г.А.* Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.А. Гилев. – М., 1998. – 38 с.
4. *Гилев, Г.А.* Устройство для тренировки пловцов / Г.А. Гилев. Патент 2069065. – Бюл. № 32. – 1996.

RATIONALIZATION OF HIGH-SPEED POWER PREPARATION SWIMMERS

G.A. Gilev^{1,2}, V.V. Vladykina¹, K.I. Gvozdeva²

*(¹Moscow Pedagogical State University;
²Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)*

Abstract. A technique is proposed that allows differentiating individual speed and power capabilities in the implementation of the swimmer's rowing movement. Determination of the lagging behind high-speed or power qualities in high-speed and power readiness allows to individualize and optimize process of special physical training of the swimmer. Impracticality of power capabilities development to the detriment of increase of speed characteristics at improvement of speed-power preparation of the swimmer is shown.

Key words: swimmer, power qualities, high-speed capabilities, high-speed power preparation.

ИЗУЧЕНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В БАСКЕТБОЛЕ

Ю.Н. Емельянова, О.В. Матвиенко, В.Б. Плотникова

(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация. Статья посвящена изучению качеств личности тренера, в ходе которого авторы определили портрет личности эффективного тренера с учетом особенностей деятельности на этапе начальной подготовки в баскетболе. Также были определены личностные профили тренеров, характеризующих два типа межличностных отношений в команде между тренером и юными спортсменами.

Ключевые слова: баскетбол, личность тренера, начальный этап.

Актуальность. Успех подготовки высококвалифицированного спортсмена во многом обусловлен педагогическим мастерством тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность – вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер юных спортсменов [1]. Всё выше перечисленное предъявляет высокие требования к тренеру как личности.

Методы исследования. Цель исследования – изучить качества личности тренера в баскетболе, определила выбор методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, математическая статистика. Также в исследовании были использованы 16-тифакторный опросник Р. Кеттела (форма С) с целью изучения индивидуально-психологических особенностей личности тренера по баскетболу и опросник для диагностики межличностных отношений по методике, разработанной Т. Лири [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения задачи по определению психолого-педагогических качеств и составлению портрета личности баскетбольного тренера на 1 этапе исследования (октябрь 2019 г.) было проведено анкетирование среди тренеров РТ, работающих в группах начальной подготовки. Всего в анкетировании приняли участие 15 тренеров: из них со стажем тренерской деятельности до 5 лет – 5 чел., от 5 до 10 – 4 чел.; свыше 10 лет – 6 чел. Анкетирование позволило выявить мнение тренеров о значении различных качеств личности в профессии. Так на вопрос о наиболее важной функции тренера: 33,3 % опрошенных назвали основной функцией тренера – воспитательную; 26,6 % выделили формирующую и столько же гностическую функции, 13,3 % – управленческую. Среди качеств личности 100% опрошенных отметили высокий уровень нравственного самосознания и умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников; 80 % – высокий общий культурный уровень; 73,3 % – устойчивые морально-волевые качества; 66,7 % – педагогическое образование и широкий кругозор знаний; 53,3 % – интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии. Среди специфических качеств баскетбольного тренера выделяют новаторство, требовательность, самоуважение – 100%; общительность – 80 %; чувство юмора – 73,3 %. Авторитарный стиль управления как самый эффективный назвали 40 %; демократический – 13,3 %; либеральный – 13,3 %; другой (в зависимости от ситуации) – 33,3 % опрошенных.

На 2 этапе (декабрь 2019 года – январь 2020 года) было проведено исследование личностных свойств, которые должны быть присущи эффективному тренеру с помощью 16-тифакторного опросника Р. Кеттела. Также изучались особенностей межличностных отношений тренеров в группах начальной подготовки с помощью методики Т. Лири.

На основании данных были определены психологические, личностные, профессиональные качества, отражающие анализ научно-методической литературы и результаты анкетирования тренеров о значении этих качествах для успешной деятельности тренера в баскетболе [3]. Их совокупность составляет портрет личности тренера по баскетболу: перцептивные: внимание, впечатлительность, восприимчивость; интеллектуальные особенности: интуиция, выдумка, обширность знаний, дар предвидения, фантазия; характерологические особенности: упорство, оригинальность, инициативность, высокая самоорганизация, уклонение от шаблона; личные качества: высокий общий культурный уровень, устойчивые морально-волевые качества, работоспособность, выносливость, самоуважение требовательность, новаторство, чувство юмора; профессиональные: знание творчество, стремление к новому и др.

Для изучения личностных свойств, которые должны быть присущи эффективному тренеру был использован 16-тифакторный опросник Р. Кеттела (форма С) [2]. Всего было опрошено 5 тренеров, работающих в группах начальной подготовки «СШОР Вахитовского района» г. Казани. Проведенное исследование показало в среднем по группе испытуемых сочетание следующих типы управления: авторитарный – характеризует тренеров как упорных и настойчивых, уверенных в себе, но не обязательно как лидеров; эгоистический – у эффективного тренера должны быть выражен минимально; агрессивный – тренер, работающий с детьми не должен быть жестким и враждебным по отношению к окружающим людям; подозрительный – должны отсутствовать подозрительность, обидчивость, злопамятность, замкнутость, скрытность, разочарование в людях; подчиняемый характеризуется присущей эффективному тренеру эмоциональной сдержанности, умения ответственно и честно относиться к своим профессиональным обязанностям; зависимый – говорит о зависимости в работе тренера, прежде всего, от социального одобрения; дружелюбность характеризуют эффективного тренера по баскетболу как человека склонного к сотрудничеству, кооперации; альтруистичность – о гиперответственности, умении принимать на себя ответственность за других людей.

Индивидуальный стиль характеризуется сочетанием типов межличностных отношений. По результатам проведенного исследования нами были составлены личностные профили тренеров двух типов: «Тип А» (2 чел.). Преобладание повышенных показателей по типам 1-3 (авторитарный эгоистичный, агрессивный). По остальным показателям показаны низкие или умеренные баллы (рис. 1).

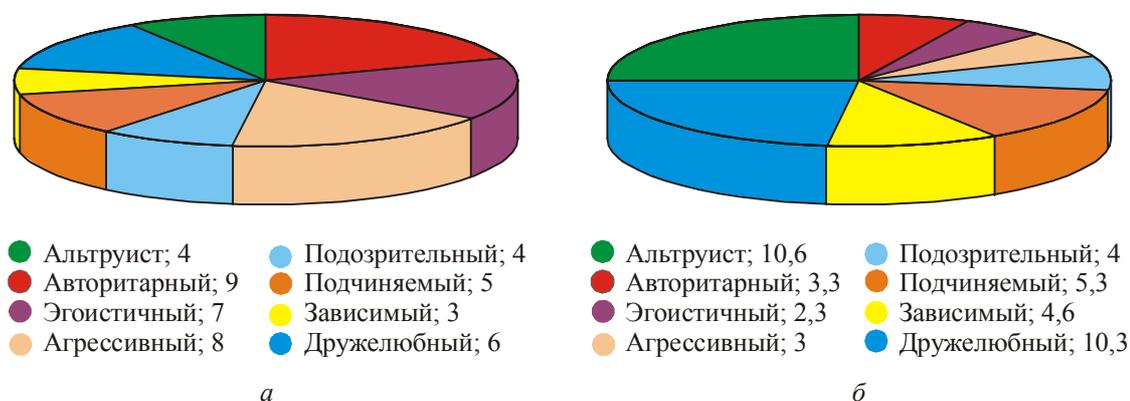


Рис. 1. Типы личности тренера:
а – «Тип А»; б – «Тип Б»

Тренеров, относящихся к «типу А», характеризует уверенность в себе, умение быть хорошими наставниками и организаторами, свойства руководителя. Отрицательной чертой таких тренеров являются проявления нетерпимости к критике, переоценка собственных возможностей, уверенный, независимый, соперничающий с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, стиль руководства. В целом данный тип можно назвать эффективным. Для тренера, соответствующего «типу Б», характерна выраженная готовность помогать окружающим, развитое чувство ответственности. Такой стиль межличностных отношений, свойственен лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с группой, к дружеским отношениям с окружающими. Недостатком является склонность к компромиссному поведению.

Выводы. Полученные результаты исследования позволили составить психолого-педагогический портрет эффективного баскетбольного тренера, который отлично знает теорию и методику своего вида спорта, но самое главное любит баскетбол и детей. Он по-хорошему самолюбив, всегда стремится к победе своей команды и делает для этого все, что возможно. Такого тренера отличает аккуратность, скромность, высокая культура поведения и добросовестное отношение к тренерским обязанностям. Самое важное, на наш взгляд, в личности тренера – это вера в себя, в своих учеников, в успех.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Деркач, А.А.* Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375.
2. *Кретти, Б.* Психология в современном спорте/ Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 236 с.
3. *Серебренникова, Н.А.* Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н.А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 8. – № 3 (8). – С. 126–131.

STUDYING THE PERSONALITY OF A COACH IN BASKETBALL

Yu.N. Emelyanova, O.V. Matvienko, V.B. Plotnikova

(Volga academy of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia)

Abstract. This article is devoted to the study of the personality of the coach, during which the authors determined a portrait of the personality of an effective coach, taking into account the peculiarities of activity at the stage of initial training in basketball. Personal profiles of coaches were also determined, characterizing two types of interpersonal relationships in the team between the coach and young athletes.

Key words: basketball, coach personality, initial stage.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ

В.Д. Иванова, Г.И. Семёнова

(Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В статье говорится о мониторинге физической подготовленности как способе управления подготовкой спортсменов. Было проведено исследование подготовленности лыжников высших разрядов с использованием современной диагностической аппаратуры. Выявлено функциональное состояние спортсменов и даны рекомендации для коррекции тренировочного процесса.

Ключевые слова: мониторинг в спорте, спортсмены, физическая подготовленность, лыжники, управление в спорте.

Мониторинг используется во многих сферах деятельности, таких как психология, медицина, социология, менеджмент, спорт и другие. В настоящее время мониторинг является необходимым элементом в тренировочном процессе, а также одним из компонентов эффективного управления в спорте.

Мониторинг физического состояния понимается как система мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности [1].

Существуют различные подходы к классификации видов мониторинга. В частности, В.С. Макеева подразделяет мониторинг на 4 группы [2].

К первой группе относятся виды описательного мониторинга, во время которого не используются какие-либо измерения, а используются мониторинг средств массовой информации, технологии структурирования результатов.

Ко второй группе относится мониторинг физического измерения параметров (например, уровень шума, температура, давление и др.).

К третьей группе относится мониторинг физического измерения параметров, но с использованием системы хорошо разработанных критериев и индикаторов. Сюда можно отнести, например, показатели сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, мониторинг воздуха и т.п.).

К четвертой группе относится мониторинг, в процессе которого проводится измерение с использованием технологий научного исследования и системы критериев и показателей (санитарно-гигиенический, медико-биологический, спортивно-медицинский).

Наше исследование относится к 4 группе мониторинга, так как в процессе тестирования мы измеряли, записывали и анализировали полученные данные.

Исследование проводилось в лаборатории Уральского федерального университета в апреле 2019 года после подготовки и выступления на соревнованиях. В тестировании приняли участие 17 лыжников высших разрядов (уровень спортивного мастерства от 1 разряда до мастера спорта). Возраст юношей составлял 13-17 лет.

Мы использовали 3 метода современного тестирования, которые наиболее точно и информативно показывают физическую подготовленность спортсменов.

Первым видом диагностики был анализ функционального состояния спортсменов с помощью прибора МАРГ. Во время кардио-гемодинамического тестирования фиксировались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое давление, а также ударный объем, фракция выброса и многие другие.

Для оценки скоростно-силовых способностей и взрывной силы спортсменов, а также силовой выносливости мы использовали вертикальный велоэргометр (Италия). На приборе фиксировались показатели пиковой мощности на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы, средней мощности и процент утомления во время работы. Все силовые показатели были как в Вт, так и Вт/кг с учетом веса испытуемых.

Для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы использовался тест с постепенно нарастающей нагрузкой – велоэргометрия. Во время исследования регистрировались особенно важные для лыжников показатели: максимальное потребление кислорода (МПК), аэробный и анаэробные пороги, интенсивность тренировки, ЧСС до теста в спокойном состоянии, на протяжении всей работы (каждые 30 секунд), а также в конце 3 восстановительных минут после выполнения теста.

В результате комплексного контроля было получено большое количество данных (МПК, ЧСС, аэробный и анаэробные пороги, максимальная мощность, ударный объем и многие другие), позволившие оценить как подготовленность, так и функциональное состояние с целью дальнейшего планирования тренировочного процесса.

В ходе анализа гемодинамики мы выявили ряд отклонений от нормы по отдельным показателям, таких как пульс стоя (16,6 %) и конечно-диастолический объем (38,8 %). Хочется отметить, что у 16,6 % было выявлено перенапряжение, при этом у 33 % занимающихся показатели гемодинамики были выше нормы, что говорит о хорошей адаптации к нагрузке у данных спортсменов.

В ходе оценки скоростно-силовых качеств тестирование позволило выявить следующие показатели: средние, максимальные и относительные значения (Вт/кг) ног и рук, а так же средние, максимальные и относительные значения (Вт/кг) максимальной алактатной мощности. Распределение данных по относительной максимальной мощности в группе было нормальным. Также было выявлено, на какой секунде спортсмены достигают пиковой мощности. При этом было замечено резкое снижение мощности, что говорит о недостаточном уровне скоростно-силовой выносливости (фиксировались показатели на 15 и 30 секундах и секунде, на которой достигнут максимум). В этом же тестировании регистрировался процент утомляемости рук и ног, который составил 51,8 % у рук и 49,4 % ног. Для адаптации к скоростно-силовой работе у лыжников эти показатели являются недостаточно хорошими (слишком большой процент утомления, скорее всего, связанный с выступлением на соревнованиях). Эти же данные свидетельствуют о том, что некоторым спортсменам не подходит такая дистанция, как лыжный спринт.

Тестирование на оценку адаптации к сердечно-сосудистой показало превосходные показатели МПК (применялся велоэргометр). У 15 спортсменов (88,8%) показатели МПК были превосходные и только у 2 спортсменов (11,2 %) показатели были хорошими – (44,2-48,2). В ходе уже более детального анализа показателей ЧСС, анаэробного и аэробного порогов были заметны индивидуальные различия у спортсменов. У некоторых спортсменов (n = 2) показатели пульса достигли 200 уд/мин, вследствие чего пришлось прекратить тестирование для данных лыжников.

В ходе обработки данных использовался также корреляционный анализ, который показывал высокую взаимосвязь отдельных показателей.

Таким образом, проведенный мониторинг физической подготовленности и функционального состояния лыжников высших разрядов показал большие возможности современных подходов к комплексному подходу для управления подготовкой спортсменов. Большое количество качественной информации о состоянии и подготовленности спортсменов позволяет не только увидеть результат процесса спортивной подготовки, но и скорректировать дальнейший процесс подготовки и дать рекомендации тренерам и спортсменам.

Стоит отметить, что это был первый этап комплексного контроля. В дальнейшем планируется продолжить мониторинг подготовленности спортсменов с целью отслеживания динамики исследуемых показателей в процессе многолетней подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Корженевский, А.Н.* Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов: монография / А.Н. Корженевский. – М.: ФГОУ «ГШВСМ – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», 2011. – 116 с.

2. *Макеева, В.С.* Мониторинг физического состояния: учебное пособие / В.С. Макеева. – Орёл: Госуниверситет-УНПК, 2013. – 100 с.

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS TO MANAGE THE TRAINING OF ATHLETES

V.D. Ivanova, G.I. Semenova

(Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia)

Abstract. The article refers to the monitoring of physical fitness as a way to manage the training of athletes. A study of the preparedness of skiers of the highest ranks was conducted using modern diagnostic equipment. The functional state of athletes is revealed and recommendations for correction of training process are given.

Key words: sport monitoring, athletes, physical fitness, skiers, sport management.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

А.С. Казызаева, Д.В. Чечулин

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена особенностям подготовки пловцов в условиях среднегорья. Изучено содержание средств и методов тренировки пловцов в условиях среднегорья на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: плавание, подготовка в условиях среднегорья, пловцы 9-12 лет.

Актуальность. Современная мировая практика и научные исследования убедительно свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь одаренные спортсмены, обладающие редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства. Уже одного этого факта достаточно, чтобы убедиться, сколь высока конкуренция, сколь эффективной должна быть методика подготовки пловцов, которая позволила бы им включиться в борьбу за мировые рекорды, победы на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы [1, 2 и др.].

В настоящее время проведено множество различных исследований влияния среднегорья на подготовку высококвалифицированных спортсменов [1, 3 и др.]. Однако, очень мало внимания в данных работах уделяется вопросам подготовки в горных условиях юных спортсменов.

Цель исследования: выявить содержание и оптимальные параметры дозирования нагрузки циклического характера, которые будут способствовать развитию выносливости пловцов 9-12 лет в условиях среднегорья.

Гипотеза: предполагается, что выполнение объёма физической нагрузки циклического характера в условиях среднегорья может способствовать повышению функциональных показателей и уровня общей выносливости у пловцов 9-12 лет.

Для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить содержание программы развития общей выносливости у юных пловцов 9-12 лет;
2. Выявить изменение функциональных показателей пловцов 9-12 лет в условиях среднегорья.
3. Определить динамику развития выносливости пловцов 9-12 лет в условиях среднегорья.

Для решения задач мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе ДЮСШ Кольцовские надежды, в плавательном бассейне «Лагуна» и на стадионе Лицея № 21 с 15 июля 2016 г. по 15 ноября 2016 г., а так же на учебно-тренировочном сборе в с. Бастери (р. Кыргызстан) на побережье озера Иссык-Куль, спортивная база «Дельфин» на высоте 1620 метров над уровнем моря с 25 августа 2016 г. по 15 сентября 2016 г. В исследовании приняло участие 20 спортсменов 2004-2007 годов рождения (по 10 человек в ЭГ и КГ).

На протяжении всего периода исследования на территории ДЮСШ «Кольцовские надежды» обе группы тренировались по программе ДЮСШ для тренировочных групп 1-го года обучения в количестве 12 часов в неделю. Во время учебно-тренировочного сбора в условиях среднегорья контрольная группа тренировалась по типовой программе для условия УТС по плаванию: еженедельная нагрузка – 26 часов, из которых 20 часов на воде + 6 часов на суше (бег, ОФП, гибкость, круговой, игровые задания). В содержании тренировочных занятий экспериментальной группы мы, путём перераспределения двигательного материала, изменили объём физической нагрузки. Уменьшив количество физических упражнений плавательной направленности на 40 %, мы увеличили на тот же объём количество физических упражнений на суше, путём замены вечерней тренировки.

Тренировки проходили в соответствии с тренировочной программой для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения. Занятия проходили с понедельника по пятницу, общий объём нагрузки составлял 12 часов в неделю. Тренировка включала в себя: 30-ти минутный бег в умеренной зоне мощности при частоте сердечных сокращений 120-130 уд./мин, 60 минут ОФП (включало в себя: круговой, дистанционный, переменный, непрерывным, повторный и игровой метод тренировки, с определенными упражнениями, в зависимости от задач конкретного учебного занятия, при этом с чередованием групп мышц, на которые направлено каждое упражнение) и 60 минут аэробной нагрузки на воде.

На учебно-тренировочном сборе был расписан 3-х недельный цикл, по которому группы занимались: ежедневная утренняя пробежка 30 мин в умеренной зоне мощности при пульсе 120-130 уд./мин по пляжу, либо по стадиону, ОРУ, с понедельника по субботу утренняя тренировка на воде, продолжительностью 2 часа аэробного характера у обеих групп. Вечерние занятия проходили по графику понедельник, вторник, четверг, пятница, контрольная группа тренировалась на воде, в объеме 2 часа аэробного плавания. У экспериментальной группы этот объём был заменен на сопоставимую нагрузку на суше. Вечерние тренировки экспериментальная группа занималась на стадионе, под открытым небом, либо в зале, уделяя внимание развитию общей физической подготовке, направленной на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Вечерние тренировки в среду и субботу у обеих групп были заменены на совместные походы в сауну. Воскресенье – разгрузочный день, только утренняя пробежка и выезд в горы, с восхождением на высоту 2600-2800 м.

Необходимо подчеркнуть, что постепенно в процессе акклиматизации организма спортсменов, объём нагрузки увеличивался, так на первой неделе сбора объём проплываемый за 2 часа обеими группами составлял 2-2,5 км, а к третьей неделе возрос до 4,5-5 км за тренировку.

В заключительной части каждого дня у всех спортсменов обязательно присутствовала 30-ти минутная прогулка перед сном.

Оставшиеся два месяца, после УТС, обе группы тренировались по программе ДЮСШ «Кольцовские Надежды» для групп ТГ-1 при нагрузке 12 часов в неделю.

Перед началом УТС, после того, как спортсмены восстановили спортивную форму после межсезонья, было проведено педагогическое тестирование, которое заключалось в измерении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности испытуемых: жизненный индекс, индекс Гарвардского степ-теста, 12-минутный тест Купера, подтягивание из виса на высокой перекладине, плавание 800 м вольным стилем.

По окончании УТС, на 21-й день пребывания в условиях среднегорья, было проведено повторное тестирование для выявления реакции организма на длительное пребывание детей в условиях естественной гипоксии.

На заключительном этапе исследования мы анализировали эффективность разработанной методики, оказывающей влияние на развитие общей выносливости. Тестирование проводилось на 60-й день после УТС, когда пловцы выходят на пик формы после пребывания в условиях среднегорья.

Изучив данные, полученные в результате педагогического тестирования, мы смогли рассчитать темпы прироста функциональных показателей физического развития у пловцов, участников эксперимента (рис. 1).

Темп прироста%

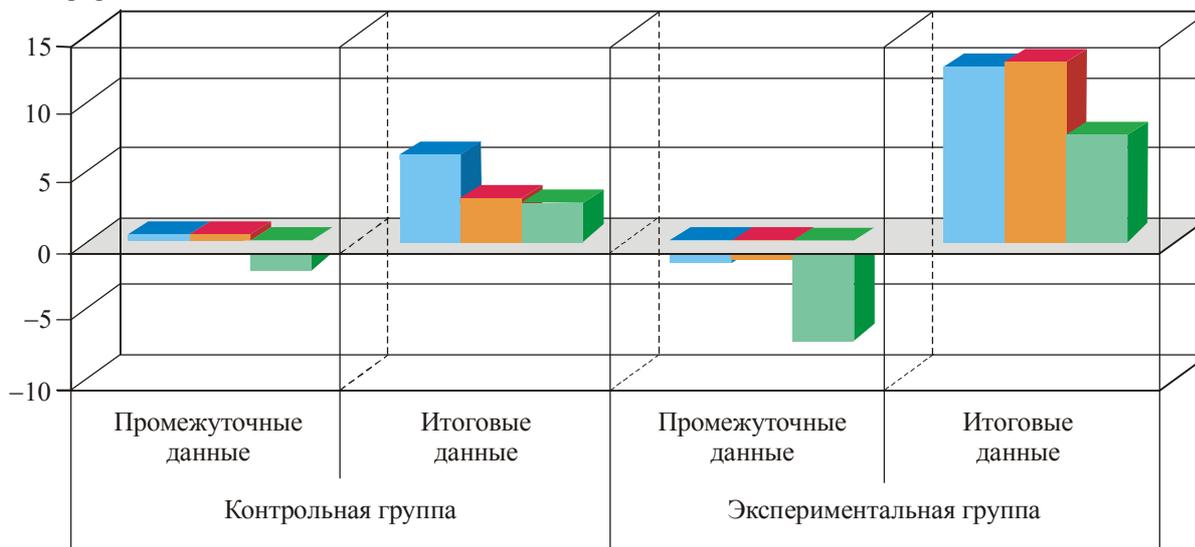


Рис. 1. Динамика темпов прироста средних значений функциональных показателей физического развития пловцов 9-12 лет

Видно, что темпы прироста показателей жизненной ёмкости лёгких в контрольной группе оказался равен 6,3 %, что является низким результатом прироста. Прирост показателей пробы ЖЕЛ в экспериментальной группе составил 12,8 %, что является отличным результатом. Аналогичным образом ведут себя показатели жизненного индекса в контрольной группе и экспериментальной группах, где они составили 3,0 % (низкий уровень прироста) и 13,1 % (отличный результат прироста) соответственно. Темпы прироста показателей индекса гарвардского степ-теста в контрольной группе составил 2,8 %, в то время как в экспериментальной группе результат составил 7,9 %.

Одновременно с изменением показателей физического развития у спортсменов, принявших участие в нашем эксперименте, произошли качественные изменения показателей развития общей выносливости (табл. 1).

Динамика развития выносливости пловцов 9-12 лет

Таблица 1

Показатель	Единицы измерения	Исходные данные		Промежуточные данные		Итоговые данные	
		контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа
Подтягивание	раз	6,8 ±2,1	7,6 ±2,3	6,1 ±1,4	5,8 ±1,7	7,2 ±1,8	8,3 ±2,2
Тест Купера	м	2390 ±54,0	2406 ±52,0	2372,9 ±43,3	2330,1 ±37,2	2461 ±51,7	2676 ±48,2
800 м. вольным стилем	мин	12,49,3 ±16,3	12,49,3 ±14,1	12,54,2 ±14,8	12,58,5 ±13,4	12,41,2 ±13,2	12,23,5 ±14,0

Выводы: 1. Одним из наиболее эффективных организационно-методических условий развития общей выносливости у юных пловцов 9-12 лет является организация учебно-тренировочного процесса (сборы) длительностью 21-24 дня в условиях среднегорья. Для совершенствования выносливости пловцов 9-12 лет рекомендуется сочетание в рамках комплекса специальных физических упражнений циклического характера пловцов и легкоатлетического кросса.

2. Применение экспериментальной программы привело к увеличению функциональных показателей пловцов 9-12 лет: ЖЕЛ увеличилось с $2536 \pm 38,0$ до $2882 \pm 44,5$ мл; Жизненный Индекс вырос от $59,8 \pm 0,7$ мл/кг к $68,2 \pm 1,0$ мл/кг; ИГСТ увеличился с $75,2 \pm 1,8$ с., до $81,4 \pm 2,2$ с.

3. Определена динамика выносливости пловцов 9-12 лет в условиях среднегорья. Произошли приросты во всех изучаемых показателях: подтягивания выросли от $7,6 \pm 2,3$ до $8,3 \pm 2,2$ раз; результат Теста Купера возрос с $2406 \pm 52,0$ м до $2676 \pm 48,2$ м; время проплывания дистанции 800 м вольный стилем улучшилось с $12,49,3 \pm 0,14,1$ мин, до $12,23,5 \pm 0,14,0$ мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Байковский, Ю.В.* Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 189 с.
2. *Иссурин, В.Б.* Подготовка спортсменов XXI века / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 329 с.
3. *Суслов, Ф.П.* Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М.: 1999, – 202 с.

PECULIARITIES OF TRAINING OF SWIMMERS IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS

Kazyzaeva A.S., Chechulin D.V

*(Siberian State University of Physical Culture and Sports (SibGUFK), Omsk,
Russia)*

Abstract. The article is devoted to the peculiarities of the training of swimmers in the midland conditions. The content of means and methods of training swimmers in conditions of mid-altitude mountains at the stage of initial training has been studied.

Key words: swimming, training in mid-altitude conditions, swimmers 9-12 years old.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ТРЕНАЖЕРОВ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А.В. Кобилев, Г.Р. Данилова

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В нашей работе мы применяли тренажеры и технические средства для повышения технико-тактической подготовленности квалифицированных волейболистов. Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе тренировочных занятий с целью повышения их эффективности. Тренажер – тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования аналитических функций организма. Материально-техническая оснащенность мест занятий необходимым спортивным инвентарем, тренажерами – одно из условий эффективности занятий волейболом.

Ключевые слова: квалифицированные волейболисты, тренажеры, технические средства, технико-тактическая подготовленность.

Актуальность исследования. Дальнейшее развитие волейбола, повышение эффективности подготовки волейболистов высокой квалификации во многом зависят от материально-технического обеспечения. В него входят: строительство специализированных спортивных сооружений, производство специального спортивного инвентаря, производство и оснащение мест занятий современным специальным оборудованием, тренажерными устройствами, техническими средствами, научной аппаратурой [1].

В современной системе подготовки волейболистов особое значение приобретает поиск новых, нетрадиционных, более эффективных средств и методов тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств. Они позволяют значительно интенсифицировать тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы, преимущественно лимитирующие игровую деятельность волейболиста [2].

Целью настоящего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка значимости применения комплексов упражнений с применением тренажеров и технических средств в тренировочном процессе для повышения технико-тактической подготовленности профессиональных волейболистов.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие волейболисты молодежной лиги, участники сборной команды «Зенит-УОР» и игроки высшей лиги А «Академия-Казань», из которых были составлены контрольная и экспериментальная груп-

пы по 12 человек. Возраст тестируемых в группах составлял от 17 до 25 лет. Квалификация испытуемых следующая: МС – 3 человека, КМС – 21 человек. При проведении отбора испытуемые распределялись на равные группы по квалификации, по физической и технико-тактической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В экспериментальной группе на тренировочных занятиях применялись разработанные нами методика, состоящая из 5 комплексов упражнений для повышения технико-тактической подготовленности волейболистов с применением тренажеров и технических средств. Микроцикл в командах составлял 3х1х2х1, где три дня – это тренировочные занятия, один день – восстановительные мероприятия, следующие два дня – тренировочные занятия и один день выходной.

Комплексы упражнений с применением тренажеров и технических средств проводились в течение 30 минут в основной части тренировочного занятия. В четвертый день микроцикла у волейболистов были восстановительные мероприятия. В седьмой день микроцикла был выходной день.

В начале исследования в исходных показателях технико-тактической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное исследование показателей технико-тактической подготовленности волейболистов с последующей математической обработкой.

При выполнении контрольных тестов волейболистам необходимо было выполнить на точность вторую передачу, подачу и нападающий удар. Точность оценки пространства связана с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до цели (объекта), размеры площадки, амплитуды, направление и формы движения. В процессе совершенствования точности пространственных ощущений волейболистов совершенствуется «чувство пространства». Комплексы упражнений с использованием тренажеров и технических средств, которые применялись в тренировочном процессе профессиональных волейболистов, способствуют повышению технико-тактической подготовленности, что доказывают результаты тестов.

Исследуемые показатели экспериментальной группы изменились достоверно ($p < 0,05$).

В контрольной же группе аналогичные показатели изменились не достоверно, но все же заметна тенденция к увеличению результатов.

В экспериментальной группе произошли следующие изменения:

– в тесте «Точность выполнения передачи мяча сверху двумя руками» средний показатель равен 88 %, что на 18 % больше прежнего среднего значения, наблюдаемое различие является значимым;

– в тесте «Точность выполнения подач мяча» средний показатель в конце эксперимента – 90%, это на 22 % лучше показателя в начале эксперимента, наблюдаемое различие является значимым;

– в тесте «Точность выполнения нападающего удара» средний показатель – 86 %, наблюдаемое различие является значимым.

Выводы. Разница в межгрупповых показателях технической подготовленности была более выраженной в экспериментальной группе.

Так разница показателей в тесте «Точность выполнения передачи мяча сверху двумя руками» на 11 % лучше в экспериментальной группе.

Разница показателей в тесте «Точность выполнения подач мяча» составила 14 %.

В тесте «Точность выполнения нападающих ударов» разница между показателями экспериментальной и контрольной групп составила 18 %, что также является значимой.

Это свидетельствует о том, что применение экспериментального варианта совершенствования технико-тактических показателей в тренировочных условиях в рамках педагогического эксперимента позволило достоверно повысить исследуемые показатели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данилова, Г.Р. Методика формирования тактических умений при выполнении передач мяча двумя руками сверху юными волейболистками с применением тренажёрных устройств / Г.Р. Данилова, Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 4. – С. 95.

2. Кувшинников, В.Г. Технические средства обучения и контроля в игровых видах спорта (на примере волейбола) / В.Г. Кувшинников // 12 междунар. конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26-28 мая 2008 г.: материалы конференции / Рос. гос. универс. физич. культ. спорта и туризма. – М., 2008. – Т. 3.– С. 257 – 258.

APPLICATION OF TECHNICAL MEANS AND SIMULATORS IN TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

A.V. Kobilev, G.R. Danilova

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. In our work, we used simulators and technical means to improve the technical and tactical readiness of qualified volleyball players. Technical means in sports are devices, systems, complexes and equipment used for training effects on various organs and systems of the body, for training and improving motor skills, as well as for obtaining information during training sessions in order to increase their effectiveness. A simulator is a training device for training and improving sports equipment, developing motor skills, and improving the body's analyzer functions. Material and technical equipment of training places with the necessary sports equipment and simulators is one of the conditions for the effectiveness of volleyball classes.

Key words: qualified volleyball players, trainers, technical means, technical and tactical readiness.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ВСЕРОССИЙСКИХ ЛЕТНИХ УНИВЕРСИДАХ

С.И. Мирошниченко

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье приведен анализ выступления спортсменов на Всероссийских летних Универсиадах по легкой атлетике 2014, 2016, 2018, 2020 годов. По результатам анализа выявлен регресс в результатах спортсменов, которые объясняют состояние спортивного резерва страны на данный момент.

Ключевые слова: Всероссийская летняя Универсиада, студенческая лига, легкая атлетика, олимпийский резерв.

В настоящее время спорт как профессиональный, так и любительский занимает определяющую позицию в жизни граждан Российской Федерации. Это связано с популяризацией спорта в социальных сетях, а также, с обязательными сдачами нормативов комплекса «ГТО» в школах и на предприятиях. Студенческий спорт также представляет собой участие студентов-спортсменов в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня. Главным стартом всероссийского масштаба для студентов служит Всероссийская летняя Универсиада, которая проводится один раз в два года. Легкая атлетика также входит в пул представленных видов спорта, как на Всероссийской, так и на Всемирной летней Универсиаде. Однако, уровень результатов в различных дисциплинах легкой атлетики на данных соревнованиях падает из года в год.

В данной работе мы провели анализ результатов последних четырех Всероссийских летних Универсиад (2014, 2016, 2018, 2020 года) и предположили ряд причин, по которым статус данного спортивного состязания потерял свою значимость для легкой атлетики, а также выявили возможные факторы снижения популяризации легкой атлетики в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав итоговые протоколы соревнований по легкой атлетике VII, VI, V, IV Всероссийских летних Универсиад нам удалось выявить определенный регресс в результатах, показанных в различных дисциплинах легкой атлетики (табл. 1).

Таблица 1

**Сравнение количества заявленных МСМК, МС и КМС
с показанными результатами в протоколах соревнований**

Место и год проведения	Количество заявленных МСМК	Количество выполнения или подтверждения МСМК	Количество заявленных МС	Количество выполнения или подтверждения МС	Количество заявленных КМС	Количество выполнения или подтверждения КМС	Количество команд
Пенза 2014	21	1	128	36	203	114	17
Смоленск 2016	10	4	149	56	264	158	34
Смоленск 2018	7	1	107	32	313	203	29
Екатеринбург 2020	9	-	49	12	546	77	33

Исходя из показателей табл. 1 можно сделать вывод, что уровень результатов падает, так как падает уровень спортивного мастерства у заявленных легкоатлетов. Так в 2014 году в протоколах были заявлены 21 мастер спорта международного класса, а в 2020 всего 9 участников с таким званием. Однако в 2020 году было заявлено больше кандидатов в мастера спорта (546 человек), чем в предыдущие годы. Увеличение числа спортсменов с массовым разрядом «КМС», говорит о хорошем резерве спортсменов данной категории, но количество участников со званиями «МС» и «МСМК» меньше, чем кандидатов в мастера спорта в 11 и в 60 раз соответственно. Это говорит либо о малом количестве спортсменов уровня международного класса в возрастной категории, позволяющей участие в Всероссийской Универсиаде, либо о демотивации спортсменов высокого уровня в участии в соревнованиях подобного масштаба.

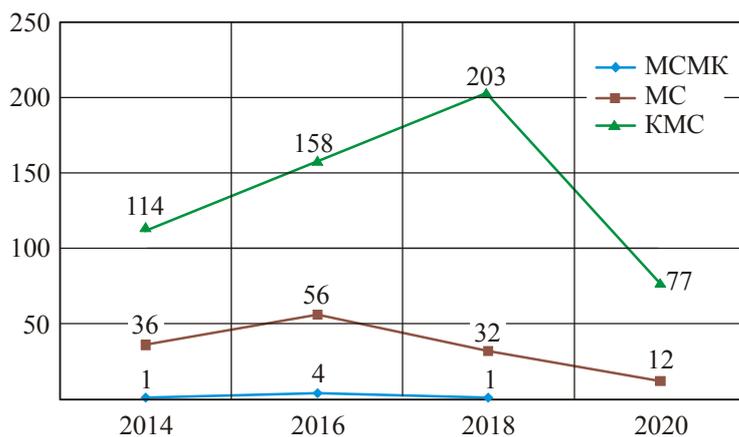


Рис. 1. График количества выполненных разрядов и званий участниками соревнований

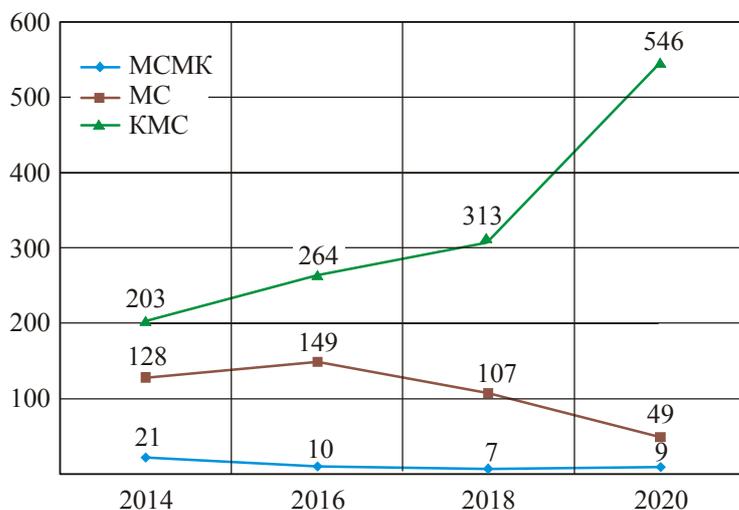


Рис. 2. График количества разрядов и званий заявленных участников соревнований

Исходя из данных, представленных в рисунках 1 и 2 можно рассмотреть разницу между наибольшим количеством заявленных разрядников и количеством спортсменов, выполнивших или подтвердивших свои разряды и звания. Так, в 2014 году было заявлено наибольшее количество спортсменов со званием «МСМК» (21 человек), но подтвердить данное звание удалось всего лишь 1 спортсмену, что составляет 4,7 % от всех заявленных «МСМК».

В 2016 году было заявлено наибольшее количество мастеров спорта (149 человек), чем в последующих Универсиадах в Смоленске и Екатеринбурге, а также больше, чем на предыдущей Универсиаде 2014 года в Пензе. Однако, подтвердить данное звание удалось 37,5 %

участникам. Год 2018 выделился достаточно стабильным соотношением числа заявленных результатов от числа выполненных: звание «МСМК» подтвердило 14 %, звание «МС» – 30 %, а разряд «КМС» удалось подтвердить или выполнить 65 % участникам соревнований. На VII Всероссийской летней универсиаде в Екатеринбурге было заявлено наибольшее количество легкоатлетов с разрядом «КМС» (546 человек), однако подтвердить или выполнить данный разряд удалось всего 14 % спортсменам.

Выводы: Исходя из вышесказанного можно заключить следующие выводы:

1. За последние четыре Всероссийские летние Универсиады по легкой атлетике количество команд-участниц увеличилось почти в 2 раза. Это говорит о возможностях вузов различных регионов представлять свои команды на данном спортивном мероприятии.

2. Количество спортсменов международного уровня среди участников соревнований сократилось почти в 2 раза. Это можно объяснить следующими предположениями: отсутствие наличия спортсменов данного уровня среди студенческой молодежи; неготовность спортсменов международного уровня к выступлению на данных соревнованиях (неправильно разработанный ЕКП); демотивация спортсменов к участию в соревнованиях подобного уровня.

3. Количество заявленных результатов, соответствующих званию спортсмена не совпадает с количеством выполненных разрядов и званий на данном спортивном мероприятии. Это также говорит о неподготовленности спортсменов показывать пиковые результаты в конце сезона.

Конечно, все приведенные выводы нужно рассматривать и с точки зрения выступления российских атлетов на международной арене: если в 2014 году у атлетов была такая возможность, то к 2020 году мы наблюдаем спад как в результатах спортсменов, так и в наличии мотивации у титулованных спортсменов повышать статус Всероссийской Универсиады своим участием в соревнованиях.

Для решения представленных проблем мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Для развития и популяризации легкой атлетике среди студенческой молодежи проводить больше соревнований всероссийского уровня, которые будут включены в единый календарный план спортивных мероприятий (ранее ЕКП).

2. Для мотивации к участию легкоатлетов различной квалификации в студенческих соревнованиях всероссийского уровня, а также для поддержания соревновательной активности создать студенческую лигу по легкой атлетике, которая также позволит спортсменам международного класса выступать на соревнованиях высокого статуса в условиях изоляции российской сборной от участия в международных соревнованиях.

3. Уделять больше внимания студенческой легкой атлетике, так как на базе студенческого спорта строится спортивный резерв дня национальной сборной.

ANALYSIS OF ATHLETES' PERFORMANCE AT ALL-RUSSIAN SUMMER UNIVERSIDES

S.I. Miroshnichenko

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

Abstract. This article analyzes the performance of athletes at the Russian Summer Universiades in Athletics 2014, 2016, 2018, 2020. The analysis revealed a regression in the results that explain the state of the country's sports reserve at the moment.

Key words: Russian Summer Universiade, student league, athletics, Olympic reserve.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Е.В. Невмержицкая, К.А. Баранова, Г.Р. Данилова

*(Поволжская государственная академия физической культуры спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описывается исследование технико-тактического мастерства волейболисток студенческих команд. Проанализированы показатели точности подачи на месте, планирующая подача, силовая подачи. Представлены результаты исследования.

Ключевые слова: волейбольная студенческая команда, технико-тактические действия, подача.

Введение. В настоящее время техническая и физическая подготовленность женских студенческих волейбольных команд находится на недостаточном уровне подготовки. Для поддержания результативности игры волейболисток важное значение имеет сохранение преимущества нападения над действиями защиты. Результаты нападающих действий в условиях соревнований, в значительной степени зависят от уровня технико-тактической подготовленности волейболисток. Процесс совершенствования игровых действий студенток-волейболисток в нападении должен носить системный характер, затрагивать разнообразные стороны подготовленности, с применением в тренировочном процессе системного совершенствования, разработки и использования в практике подготовки новейших подходов[2].

Стратегия ведения тактики игры в современном волейболе предполагает точность, силу и стабильность в технике нападения, можно заметить потрясающую тенденцию роста одного из технических элементов – подача.

Подача превратилась в грозное оружие атаки, которая во многом определяет успех не только в отдельной встрече, но и в турнире.

В процессе развития волейбола, подача постоянно совершенствуется и на данный момент представляет собой целый арсенал подач, разноплановых по способу выполнения, скорости и траектории полета.

Каждая команда стремится использовать подачи мяча с максимальной эффективностью. В связи с этим они постоянно трансформировались в технико-тактическое действие нападения. Это привело к тому, что в последствии команды столкнулись с вопросом –делать ставку на результативность подачи, но технически сложные для исполнения, что обуславливает процент допустимых ошибок, или на более простые, стабильно выполняемые, но с невысоким процентом результативности [1].

По мнению Эртман Ю.Н. освоение спортсменами широкого арсенала технических приёмов и их разновидностей, использование в тренировочном процессе моделирования соревновательной деятельности, с помощью традиционных педагогических воздействий и использования тренажёрно-исследовательских средств, что является одним из «ключей» улучшения эффективности нападения.

Необходимо совершенствовать технико-тактические действия, для более вариативной соревновательной деятельности и этого можно достигнуть, если придерживаться следующих характеристик подготовленности:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- развитие тактического мышления;
- повышение вариативности и эффективности использования технико-тактических действий в нападении в соревновательной обстановке [1].

Результаты исследования. Исследование проводилось в сентябре 2020 года, был проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие 40 игроков студенческих сборных команд по волейболу ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» и ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» г.Казань.

Анализ технической подготовленности проводился по результатам контрольных тестов в подачи на точность, планирующей подачи, силовой подачи (табл. 1).

Таблица 1

Показатели точности подачи волейболисток студенческих команд в начале эксперимента

Контрольные тесты (количество раз)	ЭГ $X \pm S_x$	КГ $X \pm S_x$	t_p	$t_{кр}$	p
Подача на точность	2,50±0,16	2,40±0,20	0,39	2,024	> 0,05
Планирующая подача	1,95±0,20	1,90±0,16	0,20	2,024	> 0,05
Силовая подача	1,10±0,22	1,15±0,21	0,16	2,024	> 0,05

Результаты педагогического тестирования показали, что волейболистки студенческих команд имеют относительно равные средние результаты по всем показателям тестирования, между исследуемыми группами нет достоверных различий в показателях подачи на точность.

Выводы. Анализ и выводы по изучению эффективности выполнения подачи на точность студенческих команд послужили ориентацией в нашей исследовательской и опытной экспериментальной работе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В. Николаева, Н.В. Сивакова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер 4 Междунар. науч.-практ. конф. СГАФКСТ. – Смоленск, 2006. – С. 97 – 101.

2. Эртман, Ю.Н. Пути совершенствования тактико-технических умений студенток-волейболисток при игре в нападении / Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин, И.В. Аверьянов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 5. – С. 245 – 250.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF SERVING ON THE ACCURACY OF VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS

E.V. Nevmerzhitskaya, K.A. Baranova, G.R. Danilova

(Volga region state Academy of physical culture sports and tourism, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes the study of technical and tactical skills of volleyball players of student teams. The indicators of on-site feed accuracy, floating service, power feed are analyzed. The results of the study are presented.

Key words: student volleyball team, technical and tactical actions, serving.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Е.В. Николаева, Е.В. Еникеев, И.Е. Коновалов

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны некоторые характерные особенности женского организма, таких как деятельность центральной нервной системы, развитие физических качеств и двигательных способностей, специфический биологический цикл, для определения перспективного направления организации и содержания тренировочного процесса хоккеисток.

Ключевые слова: хоккеистки, характерные особенности женского организма.

Актуальность. В последние годы в физической подготовке хоккеисток и хоккеистов наблюдается тенденция к сближению содержания, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако, при построении тренировочного процесса у женских команд, необходимо учитывать характерные особенности женского организма, таких как деятельность центральной нервной системы, развитие физических качеств и двигательных способностей, специфический биологический цикл.

Исследований, посвященных мужскому хоккею, достаточное количество, где изучаются вопросы, начиная с обучения и совершенствования техники катания на коньках, развития физических качеств и двигательных способностей, заканчивая проблемами технической, тактической и психологической подготовки хоккеистов различного возраста и уровня спортивной квалификации, включая команды профессиональных клубов [1, 2, 3, 4].

А вот исследований, посвященных вопросам изучения различных аспектов тренировочного процесса хоккеисток, крайне мало. Одним из основополагающих вопросов построения и содержания спортивной подготовки хоккеисток является изучение характерных особенностей женского организма.

Цель исследования изучение особенностей организма женщин, занимающихся хоккеем для построения и определения содержания тренировочного процесса.

Результаты исследования. Учитывая, что между женщинами и мужчинами имеются различия в уровне физического развития и физической подготовленности, то и при подборе средств и методов спортивной подготовки хоккеисток необходимо учитывать некоторые характерные особенности.

Первая особенность заключается в отличии деятельности центральной нервной системы хоккеисток. Для женщин характерна высокая способность к переработке речевой информации. В физической подготовке хоккеисток следует использовать метод рассказа. Так при работе с женскими хоккейными командами тренерам следует использовать словесный анализ движений, объяснение, разъяснение. Отмечено, что использование метода рассказа в про-

цессе тренировок существенно ускоряют овладение движением, формирование двигательных навыков. При запоминании слов женщины превосходят мужчин, как по кратковременной, так и по долговременной вербальной памяти.

Следующая особенность женского организма состоит в отличии уровня развития физических качеств и двигательных способностей. Так хоккеистки отличаются более слабым развитием такого физического качества как быстроты. Они больше времени затрачиваются на обработку поступающей информации, в связи с чем и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. Максимального значения скорости зрительно-двигательных реакций достигается у девушек в 13 лет, затем, у женщин, не занимающихся спортом, она снижается, а у спортсменок возрастает и в дальнейшем. Максимальная скорость и частота движений у женщин ниже на 10-15 %, чем у мужчин.

Так как у женщин меньше развита быстрота в сравнении с мужчинами, тренировочный процесс женских команд обязательно должен включать в себя различные комплексы упражнений на быстроту тактического мышления, быстроту одиночного движения и быстроту двигательной реакции (антиципации и на движущийся объект). Ведь именно эти качества определяют в хоккее быстроту выполнения технических приемов (ведение, обводка, броски, удары и передачи шайбы). При скоростной направленности тренировок хоккеистки достигают существенных улучшений в развитии быстроты в целом.

Третьей особенностью можно считать то, что в отличие от мужского хоккея, в тренировочных занятиях хоккеисток высокую осторожность нужно соблюдать при развитии силы. Необходимо обращать специальное внимание на повышение силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна, имеющих большое значение для детородной функции. Так же стоит помнить и о других особенностях женского организма: женщины в среднем меньше и легче мужчин; гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы; доля мышц в общей массе тела около 30 %, в то время как у мужчин этот показатель равен 40 %; центр массы тела находится ниже у женщин, поэтому у них более длинное туловище и более короткие ноги.

При направленности тренировок на развитие силы у хоккеисток следует помнить о необходимости сочетать изометрические упражнения с динамическими. Правильно организованные занятия по развитию силы, благотворно влияют на здоровье и физическое развитие хоккеисток.

Четвертой, и, пожалуй, самой главной особенностью отличия хоккеисток от хоккеистов является специфический биологический цикл. Изменения функционального состояния организма, физической работоспособности и развития физических качеств хоккеисток зависят от специфического биологического цикла женского организма, так называемого овариально-менструального цикла.

Овариально-менструального цикла делится на пять фаз. При построении тренировочного процесса следует помнить, что в I, III и V фазах ухудшается функциональное состояние и снижается физическая и умственная работоспособность, повышается функциональная стоимость выполняемой работы и возникает физиологический стресс, а во II и IV фазах цикла работоспособность повышается.

Вывод. По итогам проведенного исследования были выявлены четыре основные характеристики особенностей женского организма, такие как деятельность центральной нервной системы, уровень развития физических качеств и двигательных способностей, специфический биологический цикл, которые при организации тренировочного процесса хоккеисток и подборе его содержательного обеспечения необходимо учитывать. Исследований посвящен-

ных вопросам изучения различных аспектов тренировочного процесса хоккеисток крайне мало, поэтому одним из основополагающих вопросов эффективности спортивной подготовки хоккеисток является учет особенностей их организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Dudkin, A.V.* Visual analyzer in technical and tactical training of 14-15 years old hockey players / A.V. Dudkin, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 435 – 437.

2. *Kamalov, A.K.* Forming young hockey players abilities to perform tactical actions / A.K. Kamalov, I.E. Kononov, V.I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 340 – 341.

3. *Невмержицкая, Е.В.* Применение круговой тренировки для совершенствования специальной физической подготовленности хоккеистов 15-16 лет / Е.В. Невмержицкая, Ш.Р. Еникеев, Е.В. Николаева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 827 – 831.

4. *Сайфутдинов, А.Д.* Проблемы воспитания быстроты у юных хоккеистов / А.Д. Сайфутдинов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 306 – 307.

THE STUDY OF THE FEATURES OF THE BODY OF WOMEN PLAYING HOCKEY TO DETERMINE THE PROSPECTIVE DIRECTION OF THE STRUCTURE AND SUPPORT OF THEIR TRAINING PROCESS

E.V. Nikolaeva, Sh.R. Enikeev, I.E. Kononov

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes some characteristic features of the female body, such as the activity of the central nervous system, the development of physical qualities and motor abilities, a specific biological cycle, to determine the promising direction of the organization and content of the training process of hockey players.

Key words: hockey players, characteristic features of the female body.

РОЛЬ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ В УПРАВЛЕНИИ СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.С. Павленкович, Е.И. Романенко

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

Аннотация: в статье проведен сравнительный анализ особенностей проявления предстартовых реакций у высококвалифицированных гребцов-байдарочников разных типов темперамента в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: гребцы-байдарочники, темперамент, психоэмоциональное состояние, предстартовые реакции.

Современный спорт высших достижений предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсменов, среди которых одним из самых главных является темперамент. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмены по-разному воспринимают, оценивают и реагируют на разные стороны соревновательных ситуаций [4, 5].

Предстартовые состояния спортсменов являются значимым фактором их адаптации к соревновательной деятельности. Соревновательный стресс во время спортивных состязаний представляет собой сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Особенности и сила действия этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены соотношением и взаимоотношением различных его индивидуальных свойств [3, 5].

Цель работы – изучение взаимосвязи типологических особенностей темперамента с проявлением предстартовых состояний у гребцов-байдарочников.

В исследовании приняли участие 24 спортсмена мужского пола в возрасте 17-20 лет, занимающихся на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Оценка типологических особенностей темперамента и личностных характеристик гребцов осуществлялась с помощью методик «Преобладающий тип темперамента Н.Н. Обозова», «Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ)», «Определение типа личности К. Юнга».

Для диагностики предстартового состояния на предсоревновательном и соревновательном этапах проводились непосредственное наблюдение за поведением и психологическим состоянием спортсменов со стороны тренеров, самооценка гребцами-байдарочниками собственного состояния, а также оценка уровня психоэмоционального напряжения с помощью тестовых методик «Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова» «Шкала самооценки реактивной тревоги Ч.Д. Спилбергера» [1, 2]. Все результаты исследований были подвергнуты обработке методом математической статистики по критерию Стьюдента.

Согласно результатам проведенных исследований у гребцов выявлены холерический (33 %), сангвинический (42 %) и флегматический (25 %) типы темперамента (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели выраженности различных типов темперамента у гребцов-байдарочников по результатам методики Н.Н. Обозова в баллах

Тип темперамента	1 группа (n = 8)	2 группа (n = 10)	3 группа (n = 6)
Холерик	19,8±0,9	10,9±0,7*	10,8±0,9*
Сангвиник	12,9±0,7	20,1±0,8*	11,7±0,9
Флегматик	9,1±0,6	10,4±0,8	19,2±0,7*
Меланхолик	3,2±0,7	3,4±0,6	3,3±0,6

Примечание: * $p < 0,05$ – достоверность различий относительно показателей гребцов 1 группы.

При распределении гребцов-байдарочников по личностным характеристикам в методиках Айзенка и Юнга с учетом типа темперамента зафиксировано превалирование гребцов-экстравертов в группе холериков, интровертов – у флегматиков, тогда как у сангвиников соотношение было 50:50. У гребцов-холериков и сангвиников выявлены субъекты с высоким (50 и 40 %), средним (25 и 40 %) и низким (25 и 20 %) уровнем нейротизма, а у флегматиков – одинаковое количество со средним и низким уровнем нейротизма.

При оценке показателей мотивационного состояния на тренировочном этапе у 50 % холериков и флегматиков, а также у большинства (60 %) сангвиников был зафиксирован оптимальный уровень готовности к соревновательным состязаниям. Наиболее высокие значения самооценки реактивной тревоги по шкале Ч.Д. Спилбергера установлены у холериков и флегматиков по сравнению с сангвиниками (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели мотивационного состояния и реактивной тревоги у гребцов-байдарочников различных типов темперамента в баллах

Показатели	Этап исследования	1 группа холерики	2 группа сангвиники	3 группа флегматики
Мотивационное состояние	1	21,0±1,9	20,5±1,4	17,8±1,3
	2	21,3±2,2	21,3±1,0	18,5±1,1
	3	20,5±1,1	21,0±0,2	20,5±0,6
Реактивная тревога	1	8,3±0,7	7,8±0,6	8,5±0,3
	2	13,9±1,4	11,5±0,9	11,3±1,3
	3	11,4±1,0	10,7±0,8	9,8±0,6

Примечание: 1 – тренировочный этап; 2 – первый соревновательный этап; 3 – второй соревновательный этап.

В соревновательный период перед стартом средние показатели мотивационного состояния у холериков и сангвиников достоверно не отличались от таковых тренировочного этапа и соответствовали оптимальному уровню готовности к предстоящему соревнованию. У флегматиков были зафиксированы заниженные средние показатели мотивационного состояния на 1 соревновательном этапе и оптимальные – на 2 соревновательном этапе. Кроме того, отмечена тенденция к увеличению средних показателей реактивной тревоги по шкале Ч.Д. Спилбергера у всех обследуемых гребцов по сравнению с исходным состоянием, однако степень ее выраженности на 2 этапе была не столь значительной, как на 1 соревновательном этапе.

На всех этапах исследования гребцы-байдарочники были распределены на группы в зависимости от выраженности у них предстартовых реакций. На тренировочном этапе для большинства холериков (61 %), сангвиников (60 %) и флегматиков (66 %) характерно состояние «боевой готовности»; наименьшее число субъектов в каждой группе находились в состоянии «предстартовой апатии», остальные спортсмены пребывали в состоянии «предстартовой лихо-

радки». В 1 соревновательный период существенным образом меняется распределение спортсменов по степени выраженности стартовых реакций: увеличивается количество спортсменов с выраженными реакциями «предстартовой лихорадки» с 24 до 46 %, а количество гребцов с «боевой готовностью», напротив, уменьшается с 64 до 41 %. Количество лиц со «стартовой апатией» осталось неизменным. На 2 соревновательном этапе у большинства спортсменов зафиксировано состояние «боевой готовности», а у остальных – «стартовой лихорадки».

Таким образом, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции, которая рассматривается как составная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности их соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бабушкин, Г.Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. *Волков, И.П.* Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. –СПб.: Питер, 2002. 288 с.
3. *Егоренко, Л.А.* Система отбора в гребном спорте / Л.А. Егоренко, Н.Л. Ильина. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 45 с.
4. *Маслова, И.Н.* Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / И.Н. Маслова, Е.В. Верлина // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 29 – 32.
5. *Павленкович, С.С.* Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович, Т.А. Беспалова, Л.К. Токаева, И.В. Смышляева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 110 – 116.

THE ROLE OF TYPOLOGICAL FEATURES OF TEMPERAMENT HIGHLY QUALIFIED ROWERS-KAYAKERS IN THE MANAGEMENT OF STRESSFUL SITUATIONS OF SPORTS ACTIVITIES

S.S. Pavlenkovich, E.I. Romanenko

(Saratov state University, Saratov, Russia)

Abstract: the article presents a comparative analysis of the features of pre-start reactions in highly qualified rowers-kayakers of different types of temperament in the conditions of competitive activity.

Key words: rowers-kayakers, temperament, emotional state, pre-start reactions.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ИЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

А.И. Попова, В.В. Абрамова

*(Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
г. Тирасполь, Приднестровье)*

Аннотация. В статье дается характеристика координационным способностям как одному из факторов, обеспечивающих рост спортивного мастерства. Уточняются основные методы и методические положения развития координационных способностей. Приводятся упражнения из художественной гимнастики, возможные к применению представителями разных видов спорта для развития комплекса координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, средства и методы развития координационных способностей, упражнения художественной гимнастики.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды [1].

Координационные способности, определяющие быстроту освоения новых движений и успешное перестроение двигательной деятельности при неожиданных ситуациях, имеют большое значение для роста спортивного мастерства представителей всех видов спорта.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц.

Все координационные способности можно разделить на три группы:

- способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; зависящие, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства» (чувства прилагаемого усилия);
- способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, т. е. устойчивое положение тела в статических положениях и во время перемещений;
- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности), связанные с умением оптимального напряжения мышц, обеспечивающих поддержание позы, включения в действие только нужных мышечных групп, полного выхода мышц из фазы сокращения в фазу расслабления.

На проявление координационных способностей влияют:

- возраст человека, уровень его общей двигательной и физической подготовленности;
- способности к точному анализу движений и деятельность анализаторов, особенно двигательного;
- сложность двигательного задания, смелость и решительность и др. [2].

К критериям проявления координационных способностей относят:

1. Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений [3].

Наиболее благоприятным (сенситивным) период для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности является возраст с 6–7 до 10–12 лет.

При развитии координационных способностей решают две группы задач:

- разностороннее развитие координационных способностей для последующего совершенствования в двигательной деятельности;
- специальное развитие координационных способностей с учетом специфики избранного вида спорта или профессии.

Для развития координационных способностей используют методы целостного и расчлененного упражнения, стандартного (строго регламентированного варьирования) и вариативного (переменного, не строго регламентированного варьирования) упражнения, игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения: изменение направления движения, изменение ритма движений, изменение исходных и конечных положений; усложнение привычного действия добавочными движениями, комбинирование двигательных действий, зеркальное выполнение упражнений; использование различных сигнальных раздражителей, выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль.

Методы вариативного упражнения – варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды, непривычных снарядов, инвентаря, оборудования.

Методы строго регламентированного варьирования рекомендуется в большей степени применять в младшем и среднем школьном возрасте, не строго регламентированного – в старшем.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, к которым относят подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), передвижения по пересеченной местности, гимнастические упражнения, в том числе упражнения художественной гимнастики.

Упражнения художественной гимнастики – это в основном упражнения с предметами (асимметричные, зеркальные движения, жонглирование, риски, т.е. соединения динамических элементов с вращением и броском предмета); подвижные игры с необычными движениями, движения в парах и тройках; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты, перевороты, повороты и др.), повороты, прыжки, равновесия.

Для развития координационных способностей у представителей разных видов спорта можно применять, например, следующие двигательные задания:

1. Отбивание (броски об пол) мяча под ногой – поочередно правой рукой под правой ногой, левой рукой под левой ногой.

2. Обратный кат обруча без зрительного контроля (кат обруча за спиной с закручиванием кистью для придания обручу вращения в результате которого он возвращается назад).

3. Перекат мяча по двум рукам спереди и сзади.

4. Равновесие после трех кувырков (после трех-четырёх поворотов переступанием). Равновесия могут быть на одной и двух ногах, на носках и всей стопе; с дополнительными движениями головой, руками, туловищем; без участия зрительного анализатора (закрыв глаза);

5. Работа с двумя предметами (с двумя мячами):

– кувырок вперед, назад, удерживая мяч ногами, в то время как другой мяч катится возле гимнастки;

– упражнения в парах, где необходимо прокатить мяч партнеру и поймать второй мяч от партнера;

– одновременные броски двух мячей и их ловля (бросок выполняется прямой рукой вверх перед собой);

– упражнение с отбиванием мяча правой ногой и обволакиванием другого левой рукой (обволакивание – это быстрое техническое движение, во время которого мяч делает оборот вокруг кисти руки, а кисть в это время «обволакивает» мяч);

– отбивание одновременно двух мячей т.е. броски мячей о пол одновременно двумя руками;

6. Упражнения со скакалкой:

– двойные прыжки на скакалке вперед и назад;

– прыжки на скакалке в парах. Гимнастки встают в пару, берут одну скакалку на двоих, одна из них крутит, выполняют прыжки вместе. Далее меняются ролями.

– двойные прыжки вперед и назад с двумя скакалками.

– скрестные прыжки через вдвое сложенную скакалку. Сложить скакалку пополам, последовательно выполнять простой и скрестный прыжки (во время скрестного прыжка руки скрещены, согнутые ноги подтягиваются к груди).

Применяя различные двигательные задания для развития координационных способностей, следует придерживаться следующих методических положений:

– систематически обучать новым движениям; применять упражнения с элементами новизны, непривычные связки и комбинации; изменять внешние условия, использовать нестандартное оборудование и инвентарь, разнообразные сбивающие факторы;

– совершенствовать вестибулярный анализатор; часто использовать упражнения в равновесии в условиях, затрудняющих его сохранение и вызывающих повышенное психологическое напряжение;

– совершенствовать способность точно оценивать пространственные условия двигательных действий и выполнять задания на точность;

– формировать навык преодоления нерациональной мышечной напряженности в покое и в условиях работы (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Главное – строгое соблюдение принципа систематичности. Следует также помнить, что целенаправленно развивать координационные способности рекомендуется в начале основной части; нагрузки не должны вызывать значительного утомления; отдых должен быть достаточными для относительного восстановления работоспособности; занимающийся должен находиться в хорошем психофизическом состоянии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Челышев, Н.Н.* Анализ понятий «Координация движений», «Координационные способности», «Ловкость» / Н.Н. Челышев // Научный поиск. – 2012. – № 2.7. – С. 50 – 54.
2. *Иссурин, В.Б.* Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
3. *Иванова, Е.В.* Методика развития координации движений у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Иванова. – Чебоксары, 2009. – 216 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/metodika-razvitiya-koordinatsii-dvizhenii-ruk-u-devochek-zanimayushchikhsya-khudozhestvennoi>

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES WITH THE USE OF SPECIFIC EXERCISES FROM RHYTHMIC GYMNASTICS

A.I. Popova, V.V. Abramova

*(Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko, Tiraspol,
Transnistrian Moldavian Republic)*

Abstract. The article describes coordination abilities as one of the factors that ensure the growth of sports skills. The main methods and guidelines for the development of coordination abilities are specified. The exercises of their rhythmic gymnastics that can be used by representatives of different sports for the development of a complex of coordination abilities are given.

Key words: coordination abilities, means and methods of development of coordination abilities, rhythmic gymnastics exercises.

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.Ф. Пугачева^{1,2}, Э.Р. Румянцева²

(¹Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия; ²Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия)

Аннотация. В статье представлены результаты выполнения студентами Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия) нормативов ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, физическая культура.

Статистика показывает, что на данном этапе в России более 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи не в состоянии выполнить минимальные требования к уровню физической подготовленности, в соответствии с нормативными требованиями. Около 80 % граждан, в том числе 50 % детей, подростков и молодежи, не имеют систематических занятий физической культурой и спортом» [2].

Для решения вышеуказанной проблемы необходимо введение кардинальных и радикальных мер. Требуется целенаправленная и системная работа по внедрению стандартов здорового образа жизни в быт населения, формированию культуры здорового образа жизни, культуры двигательной активности. И одним из инструментов для решения проблемы может стать внедрение в практику физического воспитания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1].

С 2014 года ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» был назначен центром тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне».

Основными целями образования данного центра являются – продвижение, реализация и создание благоприятных условий для новых и перспективных направлений развития физкультуры и спорта в Республике Саха (Якутия), и эффективное внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК ГТО) в Республике Саха (Якутия).

Ежегодно тестирование проходят в среднем 300 студентов в возрасте от 18 до 29 лет (VI ступень физкультурно-спортивного комплекса ГТО). Среди них студенты ЧГИФКиС, Чурапчинского колледжа и аграрного техникума.

В сентябре 2019 года при выполнении видов испытаний ВФСК ГТО вышли 75 девушек и 128 юношей – студенты различных направлений подготовки ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Студенты выполнили по 5 контрольных тестов. Данные представлены в табл. 1 и 2.

Обработка результатов тестирования, посредством методов математической статистики показало, что из числа протестированных девушек в беге на 100 м на «золотой» знак отличия претендуют 15 %, на «серебро» – 7 %, на «бронзу» – 24 % и не соответствуют нормативным значениям результаты 53 %.

Таблица 1

Результаты выполнения видов испытаний (девушки, сентябрь 2019)

№	Вид	Золотой знак, %	Серебряный знак, %	Бронзовый знак, %	Незачет, %
1	Бег 100 м	15	7	24	53
2	Бег 2000 м	29	22	2	47
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	84	4	2	9
4	Наклон вперед из положения, стоя	67	27	7	0
5	Прыжок в длину с места	29	38	15	18
6	Поднимание туловища из положения, лежа	9	13	13	64

Согласно табл. 1, результаты развития выносливости, оцениваемого посредством бега на 2000 м, показали, что 29 % молодежи могут получить «золотой» знак, 22 % – «серебро», 2 % – «бронзу», а 47 % не имеют возможности выполнить нормативные требования по данному виду испытаний.

Оценка силовых способностей рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) свидетельствует, что «золото» знак отличия способны получить 84 % девушек, «серебро» – 4 %; «бронзу» – 2 %. Не смогли пройти по данному тесту пороговые значения – 9 %.

В проявлении гибкости на «золото» сдали 67 %, на «серебро» – 27 %, на «бронзу» – 7 % испытуемых. В прыжке в длину 29 % претендуют на «золотой» знак, 38 % – на «серебро», 15 % – на «бронзу» и не отвечают минимальным требованиям ВФСК ГТО – 18 %.

Показатели развития мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа) дают возможность констатировать о том, что «золотой» знак отличия могут получить всего 9 %, «серебро» – 13 %, «бронзу» – 13 %, а 64 % девушек не в состоянии выполнить минимальные требования нормативного комплекса.

Согласно табл. 2, результаты тестирования юношей относительно лучше. Так, в беге на 100 м на «золото» сдали 18 %, на «серебро» – 46%, на «бронзу» – 9 % и 25 % – не выполнили нормативные требования.

В беге 3000 м 34 % юношей в состоянии получить «золотой» знак отличия, 21 % – «серебряный», 9% – «бронзовый» и 36 % не справились с испытанием.

В силовом упражнении (подтягивание из виса на высокой перекладине) студенты показали следующие результаты: «золото» – 66 %, «серебро» – 14 %, «бронза» – 7 %, не зачет – 11 %.

Таблица 2

Результаты выполнения видов испытаний (юноши, сентябрь 2019)

№	Вид	Золотой знак, %	Серебряный знак, %	Бронзовый знак, %	Незачет, %
1	Бег 100 м	18	46	9	25
2	Бег 3000 м	34	21	9	36
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	66	14	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя	71	6	1	21
5	Прыжок в длину с места	54	17	19	9

В проявлении гибкости результаты свидетельствуют о том, что 71 % юношей могут получить «золотой» знак отличия, 6 % – «серебряный», 1 % – «бронзовый» и 21 % наблюдается не удовлетворительный уровень развития гибкости.

Уровень развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) студентов позволяет говорить, что 54 % сдают на «золото», 17 % – на «серебро», 19 % – на «бронзу» и не выполняют нормативные требования – 9 %.

Таким образом, анализ результатов тестирования студентов, по выполнению нормативных требований ВФСК ГТО, свидетельствует о том, что по сравнению с предыдущими годами техника выполнения, а также результаты студентов с каждым годом прибавляются. Но все же серьезной подготовки требуются в силовых, в скоростно-силовых испытаниях. А также нужно развивать выносливость, как у девушек, так и у юношей. Планируется осуществление сравнительного анализа с аналогичными показателями студентов других вузов нашей республики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галагузова, Ю.Н. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования / Ю.Н. Галагузова, Т.И. Мясникова // Педагогическое образование, 2014. – № 9. – С. 33 – 36.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370>.

RESULTS OF THE IMPLEMENTATION OF STUDENTS NORMATIVES APCSC «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

A.F. Pugacheva^{1,2}, E.R. Rumyantseva¹

(¹ Churapcha State Institute of Physical Education and Sports, Churapcha, Russia;

^{1,2}Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,

Kazan, Russia)

Abstract. The article presents the results of the implementation by students of the Churapchinsky ulus of the Republic of Sakha (Yakutia) of the standards of APCSC «RLD».

Key words: physical fitness, students, physical education.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Изучение спортивной деятельности студентов, занимающихся борьбой на поясах позволяет выявить факторы, влияющих на результат их соревновательной деятельности. Знание и применение слабых и сильных сторон подготовленности борцов, при построении тренировочного процесса, позволяет более эффективно подвести единоборцев к пику спортивной формы для успешной соревновательной деятельности.

Ключевые слова: борьба на поясах, тип темперамент, факторный анализ, результат.

Введение. Характерной чертой соревновательной деятельности борцов на поясах является невозможность сразу и точно предугадать количество и объем выполняемый технико-тактических действий за поединок. Это, прежде всего, зависит от подготовленности и технического мастерства самого борца, а также от тактического плана схватку и конечно же подготовленности соперника [2, 3, 4].

Цель исследования. Целью исследования является выявление ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах, имеющих различный тип темперамента и биоэнергетический профиль, для определения перспективных факторов, влияющих на эффективности их будущей соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для решения представленных выше задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и нормативно-правовой документации, педагогическое наблюдение, тестирование, факторный анализ, метод математической статистики.

Нами выявлялись индивидуальные типологические свойства высшей нервной системы (тип темперамента), а также биоэнергетический профиль студентов, занимающихся борьбой на поясах с помощью экспресс-диагностика «D&K-TEST» [1].

Для определения ведущих компонентов подготовленности, влияющих на эффективность соревновательной деятельности борцов на поясах имеющих различный тип темперамента и биоэнергетический профиль, был проведен факторный анализ. Факторный анализ был реализован на основе полученных нами в процессе педагогического эксперимента числовых значений 44 показателей борцов, занимающихся борьбой на поясах.

В исследовании приняли участие студенты ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», в количестве 40 человек.

Результаты исследования. Определение предрасположенности организма к типу темперамента и биоэнергетического профиля открывает новые направления реализации возможностей индивидуализации тренировочного процесса, в частности при построении процесса подготовки борцов на поясах.

Проведения факторного анализа позволил нам определить доминирующие компоненты, по степени их значимости, влияющие на эффективность соревновательной деятельности борцов на поясах имеющих различный тип темперамента и биоэнергетический профиль.

Тип темперамента «Сангвино-меланхолик» с биоэнергетическим профилем анаэробно-аэробный был выбран нами, для примера и наглядности результатов факторного анализа. Количество спортсменов с данным типом темперамента составило 8 человек из общего количества испытуемых 40 человек.

По полученным данным факторного анализа в группе борцов, занимающихся борьбой на поясах имеющих тип темперамента «Сангвино-меланхолик» были получены следующие результаты:

1-й фактор (39,5 % от общей дисперсии выборки) высоко коррелирует со следующими тестами: Подтягивание из виса на перекладине; Переворот на мосту 10 раз; МПК; МИВ; ЧСС под нагрузкой 60 ват 2 мин; ЧСС под нагрузкой 90 ват 1 мин и 2 мин; Состояние психической готовности; Качественный показатель эффективности борьбы.

Данный фактор можно интерпретировать как «Выносливость к специальной работе при оптимальном состоянии психической готовности».

2-й фактор (21,6 % от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: Бег на 100 м; Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы; 10 бросков партнера своего веса через бедро; PWC₁₇₀; Wпано; ЧССпано; Показатель двигательной памяти; Мотивация к избеганию неудач; Ситуативная тревожность; Показателя активности; Количественный показатель эффективности борьбы.

Данный компонент можно интерпретировать как «Проявление работоспособности в специальных условиях при невысокой ситуативной тревожности и активности».

3-й фактор (18,2 % от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: Общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2х3 мин.); АНАМЕ; МКФ; МГЛ; Мотивация к достижению цели; Личная тревожность; Показатель выигрышности по баллам.

Данный компонент можно интерпретировать как «Способность к перенесению специальных нагрузок в условиях посредственной мотивации к выигрышу».

По всем компонентам общее количество учтенных вкладов составило 79,3 %, доля неучтенных – 20,7 %.

Выводы. На основании данных, полученных нами в процессе проведения экспресс-диагностика «D&K-TEST» были выявлены следующие типы темперамента присущие борцам: Флегмато-холерик; Сангвино-холерик; Сангвино-меланхолик; Меланхолик.

Проведённый факторный анализа показателей спортсменов, занимающихся борьбой на поясах позволяет сделать вывод о том, что ведущими компонентами подготовленности единоборцев имеющих тип темперамента «Сангвино-меланхолик» являются: общая скоростно-силовая выносливость при личной тревожности; специальная выносливость скоростно-силового характера при мотивации к избеганию неудач; скоростные способности при состоянии психической готовности; физическая работоспособность при рационализации процесса координации движений; физическая работоспособность в условиях скоростной нагрузки при среднем уровне личной тревожности.

Таким образом, в тренировочном процессе борцов, занимающихся борьбой на поясах, подбор объема, интенсивности воздействия, зоны мощности, средств и методов необходимо подбирать, на основе определения особенностей типа темперамента и доминирующих компонентов подготовленности, которые были выделены нами в ходе проведения факторного анализа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карленко, В.П. Кардиомониторинг «D&K TEST» как метод диагностики для определения функционального состояния резервных возможностей организма спортсменов / В.П. Карленко, Н.В. Карленко, А.В. Пшеничнова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 15. – С. 39-50.

2. Нурмухаметов, А.А. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» / А.А. Нурмухаметов, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 280 – 284.

3. Сулейманов, Г.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXIV Международного научного конгресса. – Казань, 2020. – С. 56 – 58.

4. Тихомиров, Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ю.Н. Тихомиров. – М., 2007. – 167 с.

FACTOR ANALYSIS AS AN EFFECTIVE PROCESS FOR IDENTIFYING THE LEADING COMPONENTS OF STUDENTS' FITNESS IN BELT WRESTLING

G.B. Suleimanov, I.E. Konovalov

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan,
Russia)*

Abstract. The study of sports activities of students engaged in belt wrestling allows us to identify factors that affect the result of their competitive activities. Knowledge and application of the weak and strong sides of the wrestlers " fitness, when building the training process, allows you to more effectively bring martial artists to the peak of athletic form for successful competitive activity.

Key words: belt wrestling, type temperament, factor analysis, result.

ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ 8-12 ЛЕТ

Е.В. Тарасова, Э.Р. Румянцева

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние бадминтона на точность управления движениями у бадминтонистов 8-12 лет. Показано, что в процессе тренировочной нагрузки улучшаются сенсомоторные функции юных спортсменов.

Ключевые слова: юные бадминтонисты, контактная координациометрия, точность управления движениями.

Актуальность. Бадминтон на сегодняшний день набирает все большую популярность, в связи с чем неуклонно увеличиваются тренировочная и соревновательная нагрузки, и растут требования к подготовке не только взрослых спортсменов, но и юных воспитанников [4].

Бадминтон характеризуется динамичностью, ситуационностью, где спортсмену приходится постоянно перемещаться по корту, следить за воланом и за действиями соперника, при этом, показывая результативную игру. Все это особенно предъявляет высокие требования к сенсомоторным функциям спортсмена при осуществлении двигательной функции в процессе спортивной подготовки [2].

В связи с тенденцией омоложения отбора в данный вид спорта, а также в связи с тем, что наиболее чувствительным периодом для развития координационных способностей является возраст «второе детство», на наш взгляд актуально оценить влияние тренировочной нагрузки в бадминтоне на точность управления движениями у юных спортсменов 8-12 лет.

Цель исследования – оценить точность управления движениями у бадминтонистов 8-12 лет при осуществлении двигательной функции.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе кафедры медико-биологических дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В экспериментальную группу вошли 16 бадминтонистов 8-12 лет, занимающихся в Республиканской спортивной школе по бадминтону Ф.Г. Валеева. У них учитывался уровень спортивной квалификации: бадминтонисты, не имеющие спортивных разрядов и уже получившие массовый разряд. В контрольную группу были определены 10 учащихся Гимназии № 8 – Центра образования Советского района города Казани. Исследования проводились в течение годичного тренировочного цикла подготовки в подготовительном и переходном периодах.

Оценку точности управления движениями определяли с помощью теста «Контактная координациометрия по профилю с обратной связью» на программно-аппаратном комплексе «НС-Психотест» (г. Иваново). При обследовании испытуемому было необходимо обвести кончиком щупа вырез в планшете, не допуская касаний щупом краев. Момент касания сопровождается звуковым сигналом. Оценивалось процентное соотношение общего времени тестирования и касаний края лабиринта. Оценка результатов: – до 10 % – очень высокое качество; – 11-30 % – хорошее качество; – 31-50 % – низкий уровень; – больше 50 % – неудовлетворительное качество [1, 3].

Результаты исследования.

Анализ данных теста контактной координации группы мальчиков 8-12 лет показал, что у всех испытуемых наблюдается «хорошее» и «очень высокое» качество сенсомоторной координации (табл. 1).

Таблица 1

Уровень контактной координации (%) у бадминтонистов 8-12 лет ($M \pm m$), ($n = 24$)

Группы	Переходный период	Подготовительный период	p_{1-2}
КГ	18±2,15		
НК	22,7±3,97	15,17±3,20	>0,05
$p_{к-нк}$	>0,05	>0,05	
ВК	17,83±2,70	8,50±1,42	<0,05
$p_{к-вк}$	>0,05	<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, НК – экспериментальная группа, спортсмены, не имеющие спортивной квалификации; ВК – экспериментальная группа, спортсмены, получившие массовый разряд; достоверность различий: p_{1-2} – внутригрупповых различий в переходном и подготовительном периоде исследования, $p_{к-нк}$ – межгрупповых различий контрольной и группы спортсменов низкой квалификации, $p_{к-вк}$ – межгрупповых различий контрольной и группы спортсменов более высокой квалификации

Между показателями юных спортсменов, не занимающихся спортом и бадминтонистов-сверстников обеих исследуемых групп в переходный период подготовки достоверно значимых различий не выявлено ($p > 0,05$). В подготовительный период, на фоне интенсивных тренировочных нагрузок, у спортсменов-разрядников уровень сенсомоторной координации становится значимо выше ($p < 0,05$). Бадминтонисты всех исследуемых групп в процессе тренировки имеют более высокий показатель теста, относительно данных переходного периода на 33,17 % и 52,32 % соответственно ($p < 0,05$).

Выводы. Как известно, в возрасте 8-12 лет произвольная регуляция движений еще недостаточно совершенна, но, в процессе тренировочной деятельности наблюдается повышение уровня сенсомоторных функций бадминтонистов, что, по-видимому, может свидетельствовать о положительном влиянии вида спорта на развитие координационных способностей юных воспитанников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, С.Н. Контактная треморометрия и контактная координациометрия по профилю как методы диагностики точности движения рук, нарушений нервной системы и психического состояния человека / С.Н. Баранов // Интерактивная наука. – 2017. – № 15. – С. 65 – 67.
2. Кадетова, Н.В. Значение психологического воздействия на учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся бадминтоном / Н.В. Кадетова. – 2017. – С. 120 – 121.
3. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2007. – 216 с.
4. Маркина, Т.И. Психофизиологические методы диагностики и коррекции в игровых видах спорта / Т.И. Маркина, Г.Н. Хафизова, Т.Р. Ахметзянов // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: сб. статей / ПГАФКСиТ. – Казань, 2018. – С. 179 – 183.

ASSESSMENT OF MOVEMENT CONTROL ACCURACY IN YOUNG BADMINTON PLAYERS AGED 8-12 YEARS

E.V. Tarasova, E.R. Rummyantseva

(Volga region state academy of physical culture, sport and tourism)

Abstract. This article examines the influence of badminton on the accuracy of movement control in badminton players aged 8-12 years. It is shown that during the training load, the sensorimotor functions of young athletes improve.

Key words: young badminton players, contact coordinationaly, precision of motion control.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Е.Б. Тимофеева, Г.И. Семенова

*(Уральский федеральный университет имени первого президента России
Б.Н. Ельцина), институт физической культуры, спорта
и молодежной политики, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена изучению перспектив развития северной (скандинавской) ходьбы в Российской Федерации как спортивной дисциплины. В результате анализа литературы и практической деятельности по внедрению северной ходьбы в России были выявлены задачи, которые необходимо решить для развития северной ходьбы как спортивной дисциплины.

Ключевые слова: северная ходьба, спортивный туризм, двигательная активность.

Актуальность исследования. Вопрос развития северной ходьбы, как спортивной дисциплины встал не так давно, так как северная ходьба довольно «молодая» спортивная дисциплина. В связи с этим возникает необходимость разработки современных методик для подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, а так же тренерского и судейского состава для организации спортивных мероприятий.

Цель исследования – выявить задачи, которые необходимо решить для развития северной ходьбы как спортивной дисциплины.

Северная ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире. В России ее чаще называют скандинавской ходьбой. По сравнению с обычной ходьбой она является более сложно координационным видом двигательной активности. Благодаря использованию специальных палок, обеспечивающих вовлечение в движение большего количества мышц, повышается эффективность и безопасность тренировок для многих категорий населения.

Северная ходьба является одной из наиболее доступных форм физической деятельности в силу своей функциональности, безопасности и доступности. В сочетании с разнообразными физическими упражнениями, направленными на развитие физических качеств, северная ходьба является еще более эффективной формой двигательной активности.

Ходьба с палками в Российской Федерации, до недавнего времени рассматривалась исключительно как средство оздоровления. Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, в основном, представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы [2]. Кроме того, посредством ходьбы представляется возможным снять нервное напряжение. Помимо вышеизложенного, скандинавская ходьба нагружает внутренние органы, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки [1, 3]. В России и во всем мире проводятся соревнования, фестивали, турниры и другие массовые физкультурные мероприятия по северной ходьбе.

Следует отметить, что 14 марта 2019 «северная ходьба» получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности [4].

На сегодняшний день разработан проект правил вида спорта «спортивный туризм» 2020, подготовленный к утверждению в Министерстве спорта Российской Федерации, который включает Раздел 4. Спортивная дисциплина «северная ходьба» [6].

Правила спортивной дисциплины «северная ходьба» дадут возможность участникам соревнований получать спортивные разряды и звания, в соответствии с «Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» [5].

Поскольку северная ходьба достаточно «молодая» спортивная дисциплина, наблюдается недостаток методических и организационных разработок.

В связи с вышесказанным выделим четыре основные задачи для развития «северной ходьбы» как спортивной дисциплины.

1. Подготовка квалифицированного тренерского состава.

2. Подготовка организаторов спортивных турниров, а так же судейских бригад для проведения соревнований и подведения итогов.

3. Подготовка спортсменов для участия в соревнованиях, опираясь на современные знания в области физической культуры и спорта с использованием научно-методической базы.

4. Развитие разнообразных форм соревновательной деятельности по северной ходьбе, таких как очно-заочные турниры, спортивные мероприятия по установлению и регистрации наивысших достижений, фестивали и чемпионаты.

Таким образом, при проведении анализа современного состояния северной ходьбы в Российской Федерации были выявлены задачи, решение которых будет способствовать развитию северной ходьбы как спортивной дисциплины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Амосов, Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. – 590 с.

2. *Ачкасов, Е.Е.* Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М.: Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.

3. *Владимиров, О.А.* Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации / О.А. Владимиров. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 19 с.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (дата обращения 12.10.2020).

5. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 // Федерация спортивного туризма России. – URL https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extn_new2.pdf (дата обращения 13.10.2020).

6. Проект правил вида спорта «спортивный туризм» // Федерация спортивного туризма России. – URL: <https://tssr.ru/main/walking/2388/> (дата обращения 13.10.2020).

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING IN THE RUSSIAN FEDERATION AS A SPORTS DISCIPLINE

E.B. Timofeeva, G.I. Semenova

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the study of the prospects for the development of northern (Scandinavian) walking in the Russian Federation as a sports discipline. As a result of the analysis of literature and practical activities on the introduction of Nordic walking in Russia, the tasks were identified that need to be solved for the development of Nordic walking as a sports discipline.

Key words: Nordic walking, sports tourism, physical activity.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Р.Т. Хуснутдинов, Л.А. Парфенова, О.Ю. Лаптев

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. В работе представлена авторская методика развития специальной выносливости высококвалифицированных тяжелоатлетов, разработанная на основе интервального метода тренировки. Эффективность применения предложенных средств подтверждена данными экспериментальной проверки.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, соревновательная надежность, специальная выносливость, методика, интервальный метод.

Актуальность. Одной из задач спортивной подготовки тяжелоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства является обеспечение стабильности спортивных результатов.

Длительное сохранение соревновательной надежности в тяжелой атлетике является актуальной проблемой и не перестает интересовать исследователей и практиков [2].

Нами было установлено, что в теории и методике спорта высших достижений актуализирующее место отводится развитию специальной выносливости ввиду ее ведущего влияния на соревновательный результат [1].

Данный постулат послужил основанием для разработки методики развития специальной выносливости квалифицированных тяжелоатлетов. В качестве системообразующего фактора мы определили интервальный метод тренировки, предполагающий выполнение серии упражнений с одинаковой продолжительностью и постоянной интенсивностью, а также строгой регламентацией интервалов отдыха [1].

При этом мы предположили, что применение в подготовке квалифицированных спортсменов интервального метода, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микро, мезо и макроцикле, как метода направленного воздействия на функциональную, физическую, технико-тактическую и психо-эмоциональную подготовку тяжелоатлетов, создаст предпосылки для определения оптимального объема и интенсивности тренировочной нагрузки, развития специальной выносливости в различных ее проявлениях, развития и сохранения высокой спортивной формы и соревновательной надежности тяжелоатлетов высокого класса.

На констатирующем этапе работы нами был проведен ряд исследований, направленных на изучение перспектив применения интервального метода и определения максимально возможного сокращения интервалов отдыха между подходами при выполнении упражнений.

В рамках социологического исследования было проведено анкетирование (19 человек) и проведено интервью (5 человек) в которых приняли участие квалифицированные специалисты по тяжелой атлетике, включая тренеров юношеской и женской сборной России, а также сборных РТ, Ульяновской области и Удмуртии.

Подводя итоги социологического опроса, мы установили, что тренеры не применяют интервальный метод тренировки, но согласились что он обладает определенными перспективами [2].

Кроме того, с целью установления принципов и подходов к планированию тренировочных нагрузок проведено изучение и анализ тренировочных дневников за период с 2012 – 2015 гг. Также на данном этапе для повышения интенсивности тренировочной нагрузки было проведено предварительное исследование на двух группах квалифицированных тяжелоатлетов (МС) по девять спортсменов в каждой, для выявления оптимального интервала отдыха между подходами при выполнении классических упражнений.

В основном педагогическом эксперименте приняли участие 14 тяжелоатлетов высокой квалификации (10 МС и 4 КМС, готовых выполнить норматив мастера спорта). В экспериментальную группу (ЭГ) вошли занимающиеся в Центре спортивной подготовки (ЦСП) Ульяновской области (г. Ульяновск, тренер О. Ю. Лаптев), в контрольную (КГ) – сборная РТ (Казанское училище олимпийского резерва «КазУОР», Казань (тренер М.Я. Мадияров). На начальном этапе спортсмены КГ и ЭГ не отличались по уровню подготовленности.

В конце эксперимента, который длился в течение одного года, мы сравнили средние групповые результаты по следующим показателям: рывок штанги, толчок штанги и сумма двух упражнений (рис. 1).

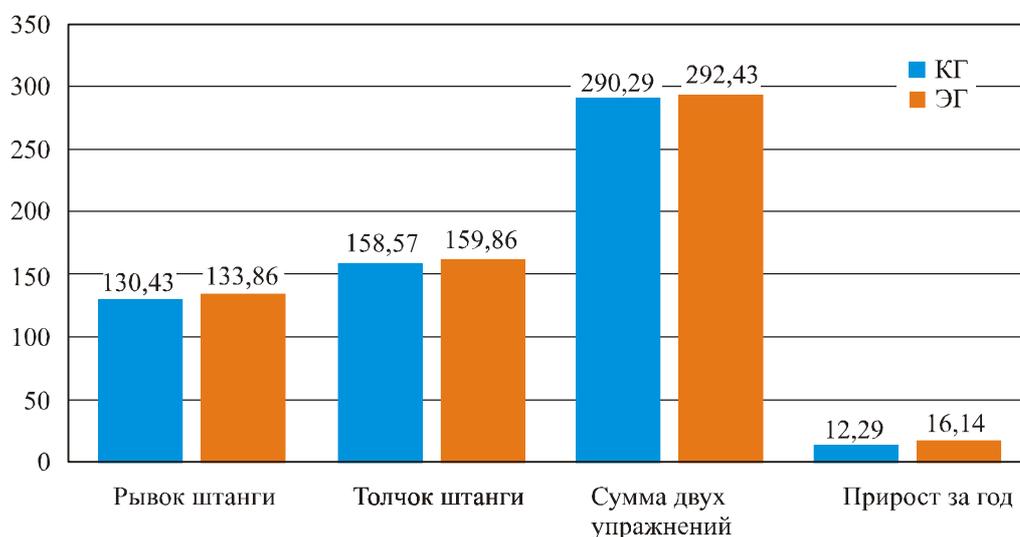


Рис. 1. Сравнение результатов средних показателей в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента

Как видно, прирост в ЭГ превысил значения в КГ, что свидетельствует о целесообразности использования методики развития специальной выносливости тяжелоатлетов на основе интервального метода тренировки.

Итоги работы. Таким образом в качестве одного из основных результатов исследовательской работы можно выделить то, что был обоснован механизм рационального использования прогрессирующего варианта интервального метода в тренировочном процессе квалифицированных тяжелоатлетов, который предполагает:

- строгую регламентацию интервалов отдыха между подходами (до 40-45 с.), а также сериями подходов (2-3 мин) в микро и мезоциклах;
- строгую регламентацию тренировочных занятий в микро и мезо-цикле – для развития максимальной силы, скоростно-силовой выносливости и силовой выносливости;
- строгую регламентацию количества повторений упражнений в отдельном подходе и количества подходов в упражнении;

– оптимальное сочетание выполнения упражнений (количество упражнений на отдельные мышечные группы глобального, регионального и локального характера) с нарастающей интенсивностью и определенной регламентацией выполнения (развивающая тренировка определенной мышечной группы 1 раз в 7 дней вместе с тонизирующей тренировкой других мышц).

Вывод. В результате проведенного исследования подтвердилась гипотеза, выдвинутая нами в начале, что применение метода интервальной тренировки в качестве ведущего фактора в годичном цикле подготовки позволяет повысить эффективность тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов за счет улучшения показателей общей и специальной физической подготовленности, повышения соревновательной надежности квалифицированных тяжелоатлетов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
2. Хуснутдинов Р.Т. Современные проблемы подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов / Р.Т. Хуснутдинов, Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры, 2020 – № 6. – С. 87.

APPLICATION OF THE INTERVAL METHOD OF TRAINING IN SPORT TRAINING OF WEIGHTLIFTS

R. T. Husnutdinov, L. A. Parfenova, O. Yu. Laptev

*(Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia)*

Abstract. The paper presents the author's method of developing special endurance for highly qualified weightlifters, developed on the basis of the interval training method. The effectiveness of the proposed tools is confirmed by experimental verification data.

Key words: weightlifting, competitive reliability, special endurance, technique, interval method.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ю.С. Шишаева, Л.А. Парфенова

*(Поволжская государственная академия физической культуры, спорта
и туризма, Казань, Россия)*

Аннотация. Данная работа рассматривает вопросы организации физического воспитания лиц пожилого возраста с применением физкультурно-оздоровительных технологий, актуальность которых на сегодняшний день становится все более очевидной. В статье представлены результаты социологического исследования, доказывающие актуальность применения физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании пожилого населения.

Ключевые слова: физическое воспитание, пожилое население, здоровье, двигательная активность, физкультурно-оздоровительные технологии.

Введение. В настоящее время особую социальную значимость среди лиц пожилого возраста приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья, профилактики различного рода заболеваний, повышения двигательной активности, улучшения физического состояния, совершенствования физкультурно-оздоровительной работы.

Государством поставлена задача стимулировать интеграцию и участие граждан старшего поколения в общественной жизни. Одной из главных и важных целевых ориентиров государственной политики является формирование условий для организации физического воспитания, досуга и отдыха лиц данной возрастной категории, их вовлечение в различные виды деятельности: физкультурно-оздоровительную, туристскую и культурную [1].

Однако, несмотря на пристальное внимание к данной проблеме, на сегодняшний день недостаточно широко представлен спектр научно-обоснованных работ по комплексному использованию физкультурно-оздоровительных технологий среди лиц пожилого возраста, с учетом их состояния здоровья, функциональных характеристик и физической подготовленности. Возникает потребность в разработке новых форм и методов улучшения качества жизни, продлении активного долголетия пожилых людей и их адаптации к меняющимся социальным условиям и функциональным изменениям организма в этом периоде жизни.

Цель исследования: теоретически разработать и обосновать применение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании лиц пожилого возраста.

На первом этапе нашего исследования мы, с целью констатации фактов и выявления текущего состояния физического воспитания лиц пожилого возраста, провели социологическое исследование и оценили функциональное состояние у лиц данной возрастной категории.

Методы и организация исследования. В социологическом исследовании приняло участие 96 респондентов. Из них 64 женщины, 32 мужчины. Возраст опрошенных от 55 до 70 лет. Анализ результатов анкетирования позволил установить, что в качестве технологий двигательной активности наибольший интерес вызывает скандинавская ходьба. По нашему мнению, это связано с тем, что этот вид физической активности сейчас достаточно популяризуется как в социальных сетях, так и в других информационных источниках.

При этом было выявлено, что среди респондентов, занимающихся до опроса скандинавской ходьбой все являются самоучками, никто не обучался правильной технике. Считаем, что данный факт в свою очередь может нанести вред здоровью и усугубить имеющиеся нарушения. Необходимость обучения технике скандинавской ходьбы обусловила включение ее в комплексную программу по физическому воспитанию лиц пожилого возраста.

Нами была проведена оценка функционального состояния (ИМТ, ЖЕЛ, ЧСС, АДС, АДД, ЧД) у 64 женщин. Возраст исследуемых составил от 60 до 80 лет.

Таблица 1

Показатели функционального состояния организма женщин пожилого возраста

Показатели	Возраст женщин 60-70 (n-45)		Возраст женщин 71-80 (n-19)	
	M±m	Норма по Э.Н. Вайнеру Г.Л. Апанасенко	M±m	Норма по Э.Н. Вайнеру Г.Л. Апанасенко
ИМТ (индекс Кетле)	29,75±0,49	18,5-24,9	27,91±0,47	18,5-24,9
ЖЕЛ, мл	2011,00±10,21	2148	1978,00±10,07	2090
ЧСС, уд/мин	89,30±1,35	75-80	72,30±1,63	75-80
АДС, мм рт. ст	157,00±1,12	от 110-до139	146,00±1,03	от 110- до 139
АДД, мм рт. ст	87,00±0,57	до 90	77,00±0,36	до 90
ЧД, количество раз/мин	23,10±0,45	16-20	21,10±0,51	16-20

Сравнив полученные данные с показателями нормы по Вайнеру Э.Н. и Апанасенко Г.Л. мы выявили, что есть отклонения от нормы по всем показателям. Мы связываем это не только с тем, что с возрастом происходят изменения во всех органах и системах, но и с недостаточной двигательной активностью.

Данные полученные в результате социологического исследования и оценки функционального состояния легли в основу разработки нашей программы, которая предусматривает ежедневные занятия, включающие наряду со скандинавской ходьбой, средства различных фитнес-технологий, которые были ранее апробированы нами в процессе личной практической деятельности [3]. Обязательным элементом программы стали комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию имеющихся в пожилом возрасте заболеваний (нарушения ССС, ДС, ОДА).

Наряду с практическими, мы запланировали и проводим теоретико-методические занятия, направленные на формирование необходимого объема знаний, нацеленных на самостоятельное применение используемых средств в домашних условиях. Данный момент приобрел особую актуальность в период самоизоляции. Используя имеющийся практико-методический опыт применения информационных технологий у школьников [2], мы транслировали и адаптировали его на старшую возрастную категорию. Теоретико-практические занятия были организованы и самостоятельно ежедневно проводились на платформе ZOOM под руководством инструктора. При этом немаловажную роль играли методы самоконтроля физического состояния занимающихся.

Следует отметить, что в настоящий момент наша программа проходит предварительную апробацию и, на основе получаемых результатов, мы вносим необходимые поправки в ее содержание. Корректируется соотношение используемых средств, их дозировка и интенсивность.

Мы считаем, что применение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании лиц пожилого возраста, позволит улучшить показатели функционального состояния и приобщить пожилое население к регулярным занятиям физической активностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства РФ от 05.02.2016 № 164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года». [сайт]. URL: www.consultant.ru (дата обращения: 1.10.2020).

2. *Парфенова, Л.А.* Применение информационно-коммуникационных технологий в физкультурно-образовательном процессе школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова // Научное мнение. – СПб. – 2014. – № 9(2). – С. 151 – 158.

3. *Парфенова, Л.А.* Продвижение стандартов здорового образа жизни на основе конверсии славянского историко-культурного наследия в физкультурно-образовательный процесс учащихся / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, И.М. Прищепа // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 4. – № 3. – С. 70 – 77.

PHYSICAL EDUCATION IN THE ELDERLY WITH THE USE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES

Yu.S. Shirshaeva, L.A. Parfenova

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

Abstract. This work examines the issues of organizing physical education for the elderly with the use of physical culture and health technologies, the relevance of which today is becoming more and more obvious. The article presents the results of a sociological study, proving the relevance of the use of physical culture and health technologies in the physical education of the elderly population.

Key words: physical education, elderly population, health, physical activity, physical culture and health technologies.

СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДА ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Ф.М. Якубов

*(Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан)*

Аннотация. В данной статье описаны преимущества и особенности обучения творческому мышлению специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, специалисты в сфере физической культуры и спорта, творчество, творческое мышление, нестандартные решения, индивидуальный стиль.

Современная общественно-политическая жизнь, а также нынешний этап развития человеческого общества, имеет уникальный характер, в котором решающее значение имеют не военная мощь, а интеллектуальный потенциал, ум, мышление, новые техники и технологии. Поэтому важно, чтобы профессионалы в каждой области развивали навыки независимого творческого мышления. Это повлияет на развитие общества, творчески решая существующие проблемы, которые могут возникнуть в будущем.

В настоящее время спрос на подготовку высококвалифицированных творчески мыслящих специалистов растет день ото дня. В том числе специалистов в области физической культуры и спорта. Сегодня специалисты в области физической культуры и спорта занимают особое место в общественном развитии. Их достижения и результаты в спорте растут год от года. Но в то время, когда процесс глобализации ускоряется, развитие мышления этих специалистов является актуальным вопросом.

Человеческое мышление имеет тенденцию создавать шаблоны мышления. Шаблоны формируются на основе двух факторов – человеческого восприятия и опыта. Шаблоны необходимы нам, чтобы принимать быстрые решения, защищая свою жизнь. Они создаются быстро, надежно и помогают решать повседневные проблемы. Однако шаблоны не олицетворяют творчество. Человек, мыслящий на основе шаблонов, не может создать ничего уникального. Чтобы создавать инновации, необходимо совершать действия, совершенно несовместимые с нормальным функционированием мозга. В то время, когда спортивная индустрия модернизируется, важно использовать творческий стиль мышления для решения возникающих требований и проблем. Мышление в области физической культуры и спорта имеет свои особенности. В первую очередь это отражается в спортивном мышлении. Спортивное мышление – это мышление, имеющее место в контексте занятий спортом. Своеобразное сочетание особенностей мышления в спортивном мышлении, их устойчивое проявление в различных условиях характеризует стиль мышления специалиста в области физической культуры и спорта.

Творческий метод мышления заключается в достижении результата с помощью инновационных инструментов, которые ранее не использовались, когда нет возможности решить эту ситуацию старым методом, подходом. В творческом мышлении преобладает деятельность, направленная на создание новых идей. Американский ученый Д. Векслер описывает, что «творчество – это тип мышления, который требует от человека сразу нескольких решений пробле-

мы или вопроса и помогает понять уникальность сущности вещей и событий, в отличие от стереотипного, скучного мышления» [1]. Применение творческих способностей не только для создания новых идей, но и для улучшения образа жизни или индивидуально приобретенных аспектов, также играет важную роль в развитии внутреннего мира личности. Повседневный образ жизни часто приводит к снижению творческих способностей человека. А. Маслоу также считал, что творчество – это врожденное, присущее всем творческое направление, деятельность, которая исчезает у большинства под влиянием окружающей среды [2].

Креативность играет ключевую роль в творческом мышлении. Дж. Гилфорд выделил четыре особенности творчества:

- 1) оригинальность – способность вызывать длинные ассоциации, необычную реакцию;
- 2) семантическая гибкость – это способность идентифицировать ключевые особенности объекта и предлагать новый способ его использования;
- 3) творческая гибкость – способность изменять форму стимула, видеть новые символы и возможности для их использования;
- 4) спонтанная гибкость – способность развивать различные идеи в справедливых ситуациях [3].

Творческое мышление в области физической культуры и спорта отражается в следующем:

- принятие нестандартных решений;
- использование неизведанных ранее методов;
- создать неповторимый индивидуальный стиль;
- демонстрация физических качеств выходя за рамки правил выступления;
- применять новые идеи в процессе обучения.

Рассмотрим приведенный выше анализ характеристик творческого мышления профессиональных спортсменов. Специалисты в области физической культуры и спорта организуют свою деятельность во время тренировок и соревнований, обычно исходя из правил физической активности, разработанных тренером. В этом случае принимаемые решения основываются на определенных стандартах. Это часто приводит к застою. То есть специалисты в области физической культуры и спорта предпочитают организовывать спортивную деятельность на основе правил, нежели стремятся к достижению результатов. В творческом мышлении принятие нестандартных решений – ключевая часть обеспечения успеха. Нестандартные решения в спортивной деятельности – это способность найти необычные, новые, наиболее приемлемые решения с помощью иррациональных и даже нелогичных методов, чтобы выйти из произвольной ситуации, не забывая при этом существующих правил. Чтобы заниматься любым видом спорта, необходимо овладеть его методами, основанными на правилах. Чтобы быть настоящим специалистом в области спорта, спортсмен должен изучить все приемы того вида спорта, которым он занимается. Использование ранее неизведанных методов в тренировочном и соревновательном процессе – еще один критерий, демонстрирующий творческий потенциал. При этом спортсмен использует новый метод, основанный на приобретенных знаниях и навыках. Конечно, поиск и применение нового метода требует от спортсмена высокого уровня мастерства. Это, в свою очередь, приводит к изменению тактических планов и стратегии противника.

Индивидуальный стиль спортсмена – это особенность метода и образа действий, которые подходят спортсмену для достижения успешного результата. Одно из условий композиции индивидуального стиля – это учет особенностей спортсмена. Спортсмен выбирает те способы и средства выполнения движения, которые лучше всего подходят его характеру. Методы и способы поведения, которые лучше всего подходят характеру спортсмена, часто

зависят от формул произвольной и бесполезной реакции, а также от поведенческих характеристик.

Одним из важнейших условий появления индивидуального стиля у спортивного специалиста является осознанное, позитивное отношение к выполняемым им тренировкам и работе. Если спортсмен ищет удобные способы помочь достичь наилучших результатов и постоянно работает над выбранными для этого упражнениями, тогда может возникнуть индивидуальный стиль. Поэтому индивидуальный стиль очень ярко проявляется у опытных спортсменов. Это означает, что индивидуальный стиль не возникает у спортсмена спонтанно, а закладывается в процесс обучения и воспитания. Это тоже уникальная составляющая творческого мышления. Развитие физических качеств, моторных навыков и способностей с помощью традиционных методов физического воспитания является сложной задачей. Поэтому подходить к этому нужно творчески. При этом безупречное исполнение физических качеств приобретает автоматизированный вид. С помощью этого специалист в сфере физической культуры и спорта в полной мере выражает свои физические возможности.

Словом, стиль творческого мышления формируется в тесной связи с такими факторами, как способности, цели, стремления спортсмена, социально-психологическая среда в которой он живет. Этот стиль будет присутствовать в мышлении спортсмена, занимающегося любым видом спорта. Если он будет развиваться, то результат будет более эффективным. Творческий стиль мышления, в свою очередь, поощряет отказ от догматических настроений и поведения. Для этого необходимо подходить к вопросам формирования образа мышления в системе подготовки будущих специалистов системно, в комплексе с практической подготовкой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Veksler D.* (1976), *Structure of intellect*, California. 138 – 142.
2. *Maslow, A.* (1968), *Toward a Psychology of Being*, New York, Van Nostrand. 350 – 354.
3. *Guilford, J. P.* (1967), *The nature of human intelligence*, New York, McGraw-Hill. 264 – 267.
3. *Guilford, J.P.* (1982), «Is some creative thinking irrational», *Journal of Creative Behavior*, 16, 151–154.

WAYS TO TRAIN SPORTS PROFESSIONALS TO USE THE CREATIVE THINKING METHOD

F.M. Yakubov

(Uzbek state university of Physical culture and Sport, Chirchik, Uzbekistan)

Abstract. This article describes the advantages and features of teaching creative thinking to specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: physical culture, specialists in physical education and sports, creativity, creative thinking, non-standard solutions, individual style.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Гильмутдинов А.Х.</i> Вступительное слово	3
--	---

ПЛЕНАРНОЕ

<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Яблонская А.Н.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	6
<i>Данелян М.К., Зотова Ф.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ УЧЁТА ПОЛИМОРФИЗМОВ ГЕНОВ АСТН3 И АСЕ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	10
<i>Петрова О.О.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБЛАСТИ СПОРТА	15
<i>Пермяков И.А., Уваров В.А., Симонов В.Н., Гуров Ю.Н., Рожнев С.С.</i> НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	18
<i>Гилев Г.А., Дралло И.Л., Попков А.И., Федоров А.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВНЕ СЕТКИ УЧЕБНОГО РАСПИСАНИЯ	21

Секция 1. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ

<i>Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А.</i> СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ – КОМПЕТЕНЦИИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	24
<i>Акишин Б.А., Иванова А.Д., Авзалова Р.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	28
<i>Архипова А.В., Кузнецова Г.П.</i> ЗНАЧЕНИЕ ОСОЗНАННОГО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	31
<i>Багавиев Р.А., Королев Г.Н.</i> ПРОБЛЕМЫ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	33

<i>Баграшова В.А., Галимова Э.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	35
<i>Баграшова В.А., Галимова Э.В.</i> НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВИТИЕ СПОРТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»	37
<i>Баранкова Н.И.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	39
<i>Белый И.С., Медведкова Н.И.</i> УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	42
<i>Махмутова К.А., Бикбов Р.Р.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ	45
<i>Борисова А.А., Рогалева Л.Н.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА	47
<i>Волкова Л.М.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА	50
<i>Гадян М.Э., Иохвидов В.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	53
<i>Галеев И.Ш., Штурбабин С.А., Панамарев А.А.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ХОДЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	56
<i>Старостина Ю.И., Галимова Э.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ-ПРОГРАММИСТОВ	59
<i>Гусев П.С., Павлова Л.З.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФК (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) В УСЛОВИЯХ ДИСТАНТА ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА	61
<i>Гущина Е.А., Грехова Е.А., Ермак С.Г.</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ: КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	64
<i>Дубинкина Ю.А.</i> РЕСУРСНОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	67
<i>Фоменко В.Ю., Егорычева Э.В.</i> МОНИТОРИНГ ИНТЕРЕСОВ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	70
<i>Закиров Р.Р., Павлов А.А., Болгарова М.К.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	73
<i>Аборнева Е.А., Иващура А.В., Пшеницын К.К.</i> САМОПОЗНАНИЕ И САМОДИАГНОСТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	76

<i>Аборнева Е.А., Ивашура А.В., Пшеницын К.К.</i> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА	78
<i>Игошин Я.Е., Покровская Т.Ю.</i> РАЗВИТИЕ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	81
<i>Исланова Э.М., Кузнецова Г.П.</i> ЧИРЛИДИНГ КАК ВИД СПОРТА	84
<i>Кадиров А.А., Титова Е.Б.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	86
<i>Кечаев В.В., Кашкин Д.А., Гейко Г.Д.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	89
<i>Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н., Зайцева И.И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ.....	92
<i>Колесникова О.Б., Петрова Т.Н., Зайцева И.И.</i> ВНЕДРЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	95
<i>Косковский М.А., Королев Г.Н.</i> БАСКЕТБОЛ 3x3 КАК ВИД СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	98
<i>Кудряков Д.Э., Лифанова Е.Г.</i> К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ЦЕННОСТНОГО ФАКТОРА В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОК.....	100
<i>Мухамедьянова А.Р., Ларионова А.С., Корнилова Ю.А.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	103
<i>Литинская М.А., Грехова Е.А., Харпак А.И.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-СТРЕТЧИНГА НА СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	106
<i>Гайнулина З.И., Макейчев А.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА И САМООБРАЗОВАНИЕ	109
<i>Минигалеева А.З.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ	111
<i>Михайлова Н.В., Павлова С.В., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.</i> РЕГРЕССИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	114
<i>Михайлова В.А., Игнатьева М.Г.</i> СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОБУЧАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	117
<i>Панова Е.Э., Колесникова О.Б., Эриванова С.А.</i> ПОТЕНЦИАЛ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ	120
<i>Пикалева Е.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА.....	123
<i>Покровская Ю.С., Колясов Р.Р.</i> ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	125
<i>Садыков Э.И., Сабирзянов Д.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – САМООБРАЗОВАНИЕ	128

<i>Салмова А.И., Парфенова Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	132
<i>Сайфуллин Д.А., Сарвартдинова Р.Г.</i> УРОВЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ	135
<i>Скворцова В.А., Егоров В.Н.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МОТИВОВ ИХ ПОСЕЩЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	138
<i>Скотников В.М., Медведкова Н.И.</i> НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	141
<i>ТабакOVA А.М., Петрова Т.Н., Шиленко О.В.</i> ВОПРОСЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ	143
<i>Турлыбекова О.Г.</i> ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	146
<i>УсмANOVA Е.А.</i> УЧЕБНАЯ И ВНЕАУДИТОРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР И НЕОТЪЕМЛИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	149
<i>Фардеева Ю.М., Лифанов А.Д.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	153
<i>Фаррухшина Т.Р., Покровская Т.Ю.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ	156
<i>Федотова А.А.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	159
<i>Халиуллин Р.Х., Хайруллин А.Г., Гейко Г.Д.</i> СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	163
<i>Хамзина А.Р.</i> КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	165
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	168
<i>Шнайдер М.Г., Урмаев А.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК НЕДЕЛИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	171
<i>Шушакова М.В., Анисимов Н.А.</i> ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	174
<i>Южанова К.А., Суворова С.Е.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	177
<i>Якубов Ф.М.</i> СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДА ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ	181

Шилова М.В., Шилов И.Н. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТА 184

Сухинина К.В., Колесникова А.Ю., Уртнасан Цэрэндолгор, Баасан Мунхжаргал ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВТОРЫХ КУРСОВ 188

**Секция 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Акишин Б.А., Гусев А. ШАХМАТЫ В КНИТУ-КАИ И ТАТАРСТАНЕ, ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ 192

Ахматгалиев Р.Р., Коновалов И.Е. МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ О ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 196

Ахметзянов А.Р., Макейчев А.В. ФАН – КЛУБЫ И ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА 198

Бахматова М.В., Петрова Т.Н., Таланцева В.К. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР 201

Беспалова Т.А., Ильин В.Е. ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ 204

Борисова А.А., Рогалева Л.Н. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС ОДАРЕННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 207

Бумагина М.А., Алексеева Е.Н. ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЯЧОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 210

Вишневецкий В.И., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н. О МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ К ДИСТАНЦИОННОМУ ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ 212

Вишнякова Н.П., Коваленко А.Г., Неклюдов Г.О. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ 215

Волкова Л.М. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИАЛИСТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ 218

Сенина Ю.О., Осипова Л.Ф., Гусарова М.Д. ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 221

Гасс К.С., Лифанова Е.Г. РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 224

Гибадуллина А.Р., Покровская Т.Ю. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА 227

<i>Гога Е.Ю., Алексеева Е.Н.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ	230
<i>Ерёменко Е.Ю., Воробьев А.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ	233
<i>Зубов А.А.</i> УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С УКРУПНЕННЫМИ ГРУППАМИ СТУДЕНТОВ	236
<i>Капсомун Н.Г., Арану С.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТИРАСПОЛЬСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ	239
<i>Кириллова С.А., Корнилова Ю.А.</i> ЧТО ВЫБИРАЮТ СТУДЕНТЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ?	243
<i>Куршев А.В.</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА БОЕВОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	247
<i>Куршев А.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ВУЗ, КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	249
<i>Куршев А.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ВУЗ	252
<i>Кучина А.С., Иванова С.Ю.</i> АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	255
<i>Мальцев В.Н.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	258
<i>Ниязов А.Т., Мадиева Г.Б., Милашюс Казис.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТЕРЕСОВ, МОТИВАЦИИ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	260
<i>Пономарева Е.М., Боярская Л.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	263
<i>Рубис Л.Г.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ	266
<i>Рыжкова А.Б., Саятина Н.Н.</i> ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	269
<i>Серебренников Д.А., Павлова Л.З.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФК (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА) В УСЛОВИЯХ ДИСТАНТА ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА	272
<i>Серебряков Д.А., Лифанова Е.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УСЛОВИЯХ РЕЖИМА СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ	274
<i>Сидоров М.И., Сарвартдинова Р.Г.</i> РОЛЬ ВУЗА В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА	277

<i>Стародубцев А.Н., Шлее И.П.</i> К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	280
<i>Титаренко А.А., Маметова О.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПЕРВОКУРСНИЦ	284
<i>Турук А.А., Лифанов А.Д.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА	287
<i>Фетхуллова Н.Х., Яхишева М.Ш.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	290
<i>Хасанов А.Б.</i> РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	293
<i>Холкин А.В., Сарвартдинова Р.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА АКАДЕМИЧЕСКИЕ УСПЕХИ СТУДЕНТОВ	296
<i>Измайлова А.Р.</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СОЗДАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	299
<i>Шафигуллина А.М., Нагматуллина Л.К.</i> ПРАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	302
<i>Шопулатов А.Н.</i> РАЗВИТИЯ НАСЛЕДСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	305
<i>Янкаускис П.Р., Григорьев Е.А., Смирнова Е.В.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО РЕЖИМА	308

Секция 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

<i>Ануфриев Д.А., Речкалов А.В.</i> МОРФОМЕРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МАНЕРУ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В САМБО	312
<i>Береснева С.М.</i> ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	315
<i>Бугаевский К.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИНДЕКСНЫХ ЗНАЧЕНИЙ КОСТНОГО ТАЗА У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ	317
<i>Бухвалова С.Ю., Феоктистова Е.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН	320
<i>Воржева А.С., Огиенко К.А.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	323
<i>Гога Е.Ю., Алексеева Е.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	327

<i>Горелова П.В., Акулова Т.Н., Плаксина Н.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА	330
<i>Домрачева А.А., Сахибуллин Р.Н.</i> ДОПИНГ В СПОРТЕ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	333
<i>Жаброва Т.А., Шерстнева О.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	335
<i>Зайнеева Е.И., Корнилова Ю.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ АЛЛЕРГИИ В ХОДЕ ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ РОССИИ	338
<i>Зайцева И.И., Пьянзина Н.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА У ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ	342
<i>Абрамова М.Д., Галицкий Д.А., Зеленина Т.С., Малянова Е.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕИНСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	345
<i>Зырянова Н.В.</i> О ВЛИЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ОБЪЕКТИВНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ	348
<i>Клименко М.А., Шустов В.В., Головина В.А.</i> ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	350
<i>Кугель Р.Н., Махмудова Р.А., Ильченко С.Л.</i> ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	352
<i>Ляшева М.М., Огиенко К.А.</i> АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИЙ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ	356
<i>Мамедов А.Н.</i> (Научный руководитель: <i>Магдеев Ф.Ф.</i>) ТРАВМАТИЗМ В БОКСЕ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	358
<i>Нагих О.В., Корнилова Ю.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ	360
<i>Николаев В.Т.</i> СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ФИТНЕСЕ У ДЕВУШЕК	363
<i>Земцова А.Е., Ильченко С.Л., Резцова А.Е.</i> РОЛЬ И РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	367
<i>Козлова А.В., Савинов Д.В.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕШЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	372
<i>Турманидзе А.В., Фоменко А.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИИ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ	375
<i>Пермяков И.А., Уваров В.А., Симонов В.Н., Гуров Ю.Н., Рожнев С.С.</i> НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	378
<i>Сенина Ю.О., Осипова Л.Ф., Гусарова М.Д.</i> ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ РФ	381
<i>Фатыхова Е.Н., Покровская Т.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ	384

<i>Шатов Д.И., Федотова Т.Д., Федотов В.И.</i> ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	387
<i>Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	390
<i>Чертилина А.А., Попов А.С.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ЗАНЯТИИ БЕЙСБОЛОМ В ВУЗЕ	393
<i>Шагидуллин Б.М., Газимов Р.Г.</i> ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИОННОГО ПЕРИОДА СТУДЕНТА	395
<i>Швалева А.А., Корнилова Ю.А.</i> СПОРТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	398
<i>Эрлинггайте Е.А., Кузнецова Г.П.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ	401

Секция 4. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ

<i>Андреев В.В., Андреев Д.С.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ МНОГОБОРЬЯ ВФСК ГТО	404
<i>Велиев И.И., Кустова Е.А.</i> МИФЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ВФСК ГТО	408
<i>Егорычев А.О., Егорычева Э.В.</i> ЗНАК ГТО КАК КРИТЕРИЙ ВЛАДЕНИЯ НАВЫКОМ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТАМИ	411
<i>Мастерова О.О., Егорычева Э.В.</i> ПОПУЛЯРНОСТЬ ВФСК ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	414
<i>Журин А.В., Авамилова Э.А.</i> ПЕРЕНОС ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА – МЕТОД ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК «ГТО» (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)	417
<i>Ницина О.А., Бонько Т.И., Кириченко И.В.</i> ВФСК «ГТО» В СФЕРЕ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	420
<i>Русаякина А.В.</i> ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В НГУЭУ	423
<i>Скиба И.А., Коновалов И.Е.</i> ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, КАК ПОКАЗАТЕЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО» СРЕДСТВАМИ ВФСК ГТО	426

Секция 5. МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

<i>Алдошина Д.Д., Лифанов А.Д.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)	430
---	-----

<i>Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Кузнецов А.Л.</i> К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	433
<i>Вичужанин Р.А.</i> МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ	435
<i>Вичужанин Р.А.</i> ПОДХОДЫ К РАССМОТРЕНИЮ ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ И НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА	438
<i>Вичужанин Р.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	441
<i>Вичужанин Р.А.</i> РАБОТА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬ- НОМ БАСКЕТБОЛЬНОМ КЛУБЕ	444
<i>Вичужанин Р.А.</i> ЦЕЛОСТНАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ КАРЬЕРНЫХ ПЕРЕХОДОВ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ	447
<i>Войтович И.И., Иванова О.Л.</i> РОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	450
<i>Гимадиев Э.И., Штурбабин С.А.</i> СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ	453
<i>Ибатов Я.А., Иванова О.Л.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В ВУЗАХ	455
<i>Иванов Е.Н., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н.</i> СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ	458
<i>Кадиров А.А., Низамиев Р.Р., Титова Е.Б.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	461
<i>Маликов А.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРС- СОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	463
<i>Мальцев В.Н.</i> ВИДЫ И РЕШАЕМЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ	465
<i>Попованова Н.А., Зоммер В.С., Митряшкин И.Е.</i> СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	467
<i>Мурзин Ю.В., Фоменко А.А.</i> ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФЛОР- БОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	469
<i>Носик О.В., Кладова Д.Ю.</i> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИННОВАЦИОННЫХ СПЕКТРАХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	472
<i>Осминкин А.С., Шабаква В.В., Варфоломеева З.С.</i> ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЧГУ ПО БАСКЕТБОЛУ)	475
<i>Попованова Н.А., Дюков В.Б., Трушкова И.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СКАЛОЛАЗАНИИ	478
<i>Резяпова С.М., Нагматуллина Л.К.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ВЫЗОВОВ: ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	480

<i>Ардашева Д.О., Салмова А.И.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА.....	484
<i>Краснов А.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ	487
<i>Тверитина А.В., Ерокомаишвили И.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ СПРИНТЕРОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ	490
<i>Ушаков И.О., Ямалетдинова Г.А., Семёнова Г.И.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА	493
<i>Хамидуллина Г.Ф.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	496
<i>Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	498
<i>Хамидуллина Г.Ф.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА	500
<i>Харитонов В.Б., Тараканова Г.И.</i> СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ И ПУТИ ЕГО РАЗВИТИЯ	502
<i>Щербатенко М.В., Тагаков Н.Е.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	505
<i>Юрасов Ю.С., Гимадиев Э.И., Юсупов Ш.Р.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	508
<i>Юрасов Ю.С., Юсупов Ш.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ И ГИПОКИНЕЗИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	511
<i>Юсупов И.И., Низамиев Р.Р., Титова Е.Б.</i> СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРНЕТА	514

**Секция 6. ЭКОНОМИКО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ
В ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИИ МЕРОПРИЯТИЯМИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА**

<i>Нургалева А.И., Шакирова Э.Г.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И НАПРАВЛЕНИЯ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ	518
<i>Мухарлямова К.А., Резчикова В.Е.</i> (Научный руководитель: <i>В.Б. Вакс</i>) МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ И ИХ РЕНТАБЕЛЬНОСТИ	521
<i>Осипов Р.А.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>) ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАЛОГО БИЗНЕСА В СПОРТИВНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ ЭКОНОМИКИ РОССИИ	524
<i>Простакова А.С.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>) МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛИЗИНГ КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ИНВЕСТИЦИЙ В СПОРТИВНЫЙ СЕКТОР РОССИЙСКОЙ ЭКОНОМИКИ	527

<i>Халимов И.И.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>) ВЛИЯНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЭКОНОМИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	531
<i>Шакирова Э.Г.</i> (Научный руководитель: <i>Н.В. Кашина</i>) ЭКОНОМИЧЕСКИЙ СМЫСЛ И ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТА В КОРПОРАТИВНОЙ СРЕДЕ	534
<i>Сейтгазиева С.Р.</i> (Научный руководитель: <i>Л.Ф. Нугуманова</i>) ТРАНСФОРМАЦИЯ СУЩНОСТИ КОРРУПЦИИ В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ	538
<i>Вологжанина А.И.</i> (Научный руководитель: <i>Р.Н. Сафиуллина</i>) ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТОМ	542
<i>Хузиахметова А.И.</i> (Научный руководитель: <i>Р.Н. Сафиуллина</i>) ПРОБЛЕМА КОНТРАФАКТНОЙ ПРОДУКЦИИ И КОНТРАФАКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЗВИТИЯ ИНСТИТУТА ЗАЩИТЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПРАВ ...	548
<i>Любимцева А.П., Хамзина А.Р.</i> (Научный руководитель: <i>Р.Н. Сафиуллина</i>) ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	551
<i>Гоголина В.Е.</i> (Научный руководитель: <i>Р.Н. Сафиуллина</i>) ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФРАНЧАЙЗИНГА В ОБЛАСТИ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ	555
<i>Домрачева А.А., Сахибуллин Р.Н.</i> ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДОПИНГА В МЕЖДУНАРОДНЫХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ	558
<i>Шайхиева А.Ф., Сахибуллин Р.Н.</i> ПРАВА СПОРТСМЕНОВ	561
<i>Емельянова Н.А., Николаева Е.Ю., Филина О.В.</i> СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА	563
<i>Храмова И.В., Филина О.В.</i> ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	566
<i>Шакирова Э.А., Филина О.В.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭКОНОМИКИ НА СПОРТ	568
<i>Сатрутдинова А.М., Сараева Л.В., Филина О.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РОСТ	571
<i>Мягдеев Р.М., Мубараков А.Ш., Байтимиров А.Л.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБЪЕКТОВ ФКИС	574
<i>Васимов Р.О., Муравьев Р.О.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	578
<i>Штатнова О.К., Юсупов А.Р.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) ГЛОБАЛЬНАЯ СВЯЗЬ СПОРТА И ЭКОНОМИКИ	580
<i>Низамиев Р.Р., Юсупов И.И.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) ЭКОНОМИЧЕСКИЙ РАСЧЕТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА – ЛЮБИТЕЛЯ К ПЕРВОМУ МАРАФОНУ	582

<i>Ахмедов Р.И.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ В КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	585
<i>Краснова Р.В.</i> (Научный руководитель: <i>Г.Г. Мустафина</i>) СПОНСОРСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	588
<i>Петрова О.О.</i> (Научный руководитель: <i>Э.Р. Алтынбаева</i>) ОЦЕНКА ИНВЕСТИЦИЙ И РИСКОВ В ЭКОНОМИКЕ СПОРТА	591
<i>Гайфуллина Е.З.</i> (Научный руководитель: <i>Г.Г. Мустафина</i>) ИНДУСТРИЯ СПОРТ-МАРКЕТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ	595
<i>Ларионов И.С., Синдаров Т.О.</i> (Научный руководитель: <i>А.Ф. Садреева</i>) ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОИЗВОДСТВА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ИЗ КОМПОЗИЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ В РОССИИ	597
<i>Иванов И.О.</i> (Научный руководитель: <i>Г.Г. Мустафина</i>) АВТОМАТИЗИРОВАННЫЕ РЕШЕНИЯ SAP В УПРАВЛЕНИИ БИЗНЕС-ПРОЦЕССАМИ В СПОРТЕ	600
<i>Бондарев Н.С.</i> (Научный руководитель: <i>А.В. Новаковская</i>) «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ДОПИНГ» И ПАТЕНТНЫЕ ВОЙНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.....	602
<i>Рахимов А.А.</i> (Научный руководитель: <i>А.В. Новаковская</i>) КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	605
<i>Рахимов А.А., Салмова А.И.</i> ИМИДЖЕВЫЕ ПРАВА В СПОРТЕ	608
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> СИСТЕМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	610

Секция 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Баязитова А.Э., Сатторов А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. ВАЖНОСТЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	614
<i>Мингатина Г.Ю., Галяутдинов Р.Р.</i> ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ В КУЛЬТУРУ КОМПЛЕКСА ГТО	617
<i>Гвоздев А.А., Кузнецов М.Р., Салмова А.И.</i> ВЛИЯНИЕ КАРАНТИНА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА	620
<i>Данилин Ш.В., Салмова А.И.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ СПО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	623
<i>Иванов С.М., Покровская Т.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ КНИТУ-КАИ)	626
<i>Корюкин А.А., Сазонтова Е.Е.</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	629
<i>Косых И.А., Хасанов И.И.</i> МАССОВЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ВУЗАХ – НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ	632
<i>Тухбиев Р.Р., Крылова Е.В.</i> ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПО ИКТЗИ КНИТУ-КАИ	634
<i>Мугаттарова Э.Р., Коблова К.С., Коблов Г.С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА	637
<i>Нурматова Ш.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	641
<i>Хабибуллина Д.Р., Раузетдинова Г.А.</i> АНАЛИЗ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	644
<i>Скворцова С.О., Горин Ю.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СПО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА	647
<i>Сорокина О.С., Ковалева О.С.</i> ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО УРОКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ- НЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	650

**Секция 8. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ:
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

<i>Артыков А.А.</i> АНАЛИЗ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	654
<i>Гилев Г.А., Владыкина В.В., Гвоздева К.И.</i> РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ	658
<i>Емельянова Ю.Н., Матвиенко О.В., Плотникова В.Б.</i> ИЗУЧЕНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА В БАСКЕТБОЛЕ	661
<i>Иванова В.Д., Семёнова Г.И.</i> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	664
<i>Казызаева А.С., Чечулин Д.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ	667
<i>Кобилев А.В., Данилова Г.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ТРЕНАЖЕРОВ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРО- ВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	671
<i>Мирошниченко С.И.</i> АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ВСЕРОССИЙСКИХ ЛЕТНИХ УНИВЕРСИДАХ	674

<i>Невмержицкая Е.В., Баранова К.А., Данилова Г.Р.</i> АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ НА ТОЧНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД	677
<i>Николаева Е.В., Еникеев Е.В., Коновалов И.Е.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	679
<i>Павленкович С.С., Романенко Е.И.</i> РОЛЬ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ В УПРАВЛЕНИИ СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	682
<i>Попова А.И., Абрамова В.В.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ИЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	685
<i>Пугачева А.Ф., Румянцева Э.Р.</i> АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	689
<i>Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е.</i> ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ	692
<i>Тарасова Е.В., Румянцева Э.Р.</i> ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМИ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ 8-12 ЛЕТ	695
<i>Тимофеева Е.Б., Семенова Г.И.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	698
<i>Хуснутдинов Р.Т., Парфенова Л.А., Лантев О.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	701
<i>Ширшаева Ю.С., Парфенова Л.А.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	704
<i>Якубов Ф.М.</i> СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДА ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ	707

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

г. Казань, 13 – 14 ноября 2020 г.

*Статьи воспроизводятся с оригиналов, представленных авторами,
и издатель не несет ответственности за содержание статей*

Ответственный за выпуск В.Н. Милёхин
Компьютерная верстка – Н.Н. Семёнова
Дизайн обложки – Н.Н. Семёнова

Подписано в печать 01.12.20.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 84,6. Тираж 100 экз. Заказ Д 101.

Издательство КНИТУ-КАИ
420111, Казань, К. Маркса, 10

ISBN 978-5-7579-2498-4



9 785757 924984