

НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 7 (52) 2021

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 10.07.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Международной научно-практической конференции «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ» (11 июня 2021 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2021
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

СОДЕРЖАНИЕ**СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ**

Верхолетова В. К., Череп З. П., Коробейникова Е. И. ПОЛЕЗНОСТЬ АКВААЭРОБИКИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ	5
Иванов А. В., Фаттахов Ф. Б., Юнус М. А. НЕОБХОДИМОСТЬ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАБОТЫ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА КРЫМСКОГО ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА)	13
Гуняев Е. В., Алдошин А. В. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	21
Круглякова Э. В., Коробейникова Е. И. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВА ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	27
Межман И. Ф. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ	34
Котельникова М. А., Брыкина В. А., Крикунова О. Ф. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ КАК ВИД МАССОВОГО СПОРТА	39
Дмитриева А. С., Пахомов В. И. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА	45
Ишматова А. С., Лукьянова Л. М. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)	51
Мишин И. Ю., Савкина Н. В. САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	58
Иванов А. В., Юнус М. А., Кудрявцева Е. С. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА	65
Шакула К. В., Лукьянова Л. М. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	77
Губанов Э. В. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	82
Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	88
Губенков А. О. РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»	94

Сапов В. С., Стешенко В. В. КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ «ИЗОТОН»	99
Алтунина О. Е., Башлыкова Е. А. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СРЕДСТВО УНИФИЦИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА	107
Городбина Л. В., Нагайцева И. Ф. РОЛЬ ТЬЮТЕРА В СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	114
Николаев С. А. ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	120
Носов С. А., Макаров В. М. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	126
Никишкина В. А., Коробейникова Е. И. УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	132
Хрыков И. С. РОЛЬ И МЕСТО СПОРТА В ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	138
Гасанова Ю. Н., Безденежных А. А. КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	142
Сорокина Е. В., Савин Д. Е. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗРЯДНИКОВ	146
Смирнова В. Д., Лемке С. Н. МАТЧ ЗА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ШАХМАТАМ КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В РОССИИ	154
Дударенко Е. А., Цевенко Д. А., Половодов И. В. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	159
Межман И. Ф. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ	166
Филина Е. Д. ОБРАЗОВАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ МЯГКОЙ СИЛЫ (ЭССЕ НА СТАТЬЮ АНТЮХОВОЙ Е. А. «ОБРАЗОВАНИЕ В ПОЛИТИКЕ МЯГКОЙ СИЛЫ США»)	174

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.035

ПОЛЕЗНОСТЬ АКВААЭРОБИКИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ**THE USEFULNESS OF WATER AEROBICS DURING PREGNANCY****Верхолетова Валерия Кирилловна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Verholetova Valeria Kirillovna

student

institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Cherep Zoia Petrovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Залогом здоровья женщины и ее будущего ребенка является физическая культура в ее жизни. С самого раннего детства занятия физической культурой закладывают фундамент здоровья и полноценного развития ребенка. Во время ожидания малыша нужно сохранять физическую активность, и это уже давно неоспоримо. Женщина чувствует свое тело и остро реагирует на все изменения в период беременности. Физическая культура важна и нужна, так как будущей маме небезразлично какие

возможные последствия в результате этих изменений предполагают свое возникновение. В статье рассматриваются положительные стороны занятий аквааэробикой для беременных и недостатки таких тренировок. Исследуются занятия в бассейне на разных сроках беременности. Приводятся рекомендации по проведению тренировок по аквааэробике и выполнению упражнений.

Abstract. *The key to the health of a woman and her unborn child is physical culture in her life. From the very early childhood, physical education classes lay the foundation for the health and full development of the child. While waiting for the baby, you need to maintain physical activity, and this has long been indisputable. A woman feels her body and reacts sharply to all changes during pregnancy. Physical culture is important and necessary, because the future mother does not care what possible consequences as a result of these changes suggest their occurrence. In the article the author analyzes the advantages and disadvantages of water aerobics exercising for pregnant. Researched aspects of exercising in the pool at different periods of pregnancy. Offered some proposals for conducting water aerobics training.*

Ключевые слова: *здоровье, женщина, мама, беременность, аквааэробика, физическая подготовка, физические упражнения, занятия в бассейне.*

Keywords: *health; woman; mother; pregnancy; water aerobics; physical training; physical exercises; exercising in the pool.*

Здоровье – главная ценность человека. Оно является основой жизнедеятельности, трудовой активности, материального благополучия, а также творческих успехов и долголетия. Уровень здоровья зависит от многих факторов, но одним из самых значительных факторов является уровень двигательной активности человека. Грамотная организация занятий физкультурой способствует изменениям различных показателей как физического развития, так и функционального состояния, и психофизиологических возможностей организма человека. В процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности, в определенной степени, происходит формирование личностных качеств и психофизической выносливости.

Вода – колыбель жизни на планете, единственное вещество, значение которого для человека столь важно, огромно, и находит в его повседневной жизни разностороннее использование и применение. Исключительно благотворное воздействие воды на здоровье человека, его работоспособность и настроение. Человек единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

На сегодняшний день врачами доказано, что недостаточная двигательная активность женщины во время беременности может привести к ухудшению здоровья будущей матери или потере плода. В наше время существует множество мероприятий, которые помогут женщине избежать перечисленного. Будущим мамам нужно заниматься, например – йогой, пилатесом, аквааэробикой, сочетая разные виды занятий, но под руководством опытного и грамотного инструктора. Самое главное – чтобы занятия нравились и приносили удовольствие, так сказать, были по душе.

Физические упражнения полезны и нужны, потому что они:

- укрепляют суставы, связки и тренируют мышцы, участвующие в процессе родов;
- позволяют контролировать вес;
- укрепляют иммунитет;
- уменьшают дискомфорт, боли в спине;
- улучшают кровоснабжение плаценты, малыш получает больше кислорода;
- заряжают энергией, улучшают настроение и сон;
- улучшают работу половых органов;
- способствуют правильной выработке гормонов.

Гораздо легче сохранить здоровье во время беременности, если до ее наступления уделяли внимание своей физической форме. Занятия физкультурой полезны не только для подготовки к беременности, но и для того, чтобы поддерживать свой вес в норме, а настроение – в тонусе. Регулярные занятия важны для укрепления здоровья будущей мамы, сохранения чувства комфорта и успешных родов [1, с. 24].

В своей работе мы рассматриваем занятия аквааэробикой. Аквааэробика – это комбинированная система, совмещающая различные виды движений – аэробные упражнения, танцы, растягивание с использованием особенностей водной среды. Аквааэробикой можно заниматься под ритмичную музыку, можно использовать различные приспособления, адаптированные для занятий в бассейне. Простые и зарядные упражнения здесь превращаются в интересные, немного необычные и непривычные, но не менее эффективные. Эта особенная водная гимнастика в России широко распространилась еще в двадцатом веке, в 70-х годах. Широким кругам населения пришлось по вкусу это, достаточно молодое, оздоровительное направление физической культуры. В настоящее время оно у многих на слуху, и даже считается модным, многие его полюбили. Сложно сказать, кто придумал аквааэробику. Популярность еще у древних римлян имели массовые игры – маюмы, в обязательную программу которых включались зрелищные выступления на воде. В те же времена в рукописных древнекитайских свитках обнаруживаются описания водных тренировок начинающих бойцов, отрабатывающих в воде свои удары.

Вода имеет большую плотность и поэтому оказывает естественное сопротивление движениям в любых направлениях. Таким образом, увеличивается нагрузка на мышцы. Вследствие того, что температура тела от 6 до 10 градусов выше температуры воды – на подогрев тела тратятся дополнительные калории. В воде гравитационная сила уменьшается, вследствие этого нагрузка на позвоночник и суставы уменьшается. Вероятность получить травму сводится к минимуму. Воздействие воды на организм носит не только благоприятно-оздоравливающий характер, еще происходит и закаливание организма. Также аквааэробика позволяет:

- в разы уменьшить нагрузку на организм, чем на суше;
- проработать как по отдельности, так и в совокупности мышцы тела, рук, ног, ягодиц;
- снять напряженность, нормализовать нервную систему;
- мышцам обрести утраченный тонус, что особенно полезно для женщин во

время родов;

- коже быть подтянутой, что впоследствии позволяет быстро избавиться от растяжек;
- сжигать лишние калории и не набирать лишний вес;
- во время занятий позвоночнику отдыхать и восстанавливаться;
- улучшить обмен веществ;
- улучшить кровообращение, и укрепить сердечную мышцу наряду с другими мышцами;
- при помощи специальных упражнений подготовить женский организм к родам [5, с. 448].

Тренировочные занятия аквааэробикой очень приятны и комфортны, так как в мышцах молочная кислота не накапливается во время занятий, не вызывает скованность и мышечные боли после нагрузки, как бы незаметен отставленный эффект на утро – нет разбитости или усталости. Напротив, человек бодр и полон сил. Нужно ли заниматься беременным женщинам? Нужно! Но только после консультации с врачом, который ведет беременность. Для беременных женщин составляются специальные комплексы упражнений, и если нет никаких опасений по поводу состояния здоровья будущей мамы, то систематические занятия могут ей неоднозначно помочь избежать появления растяжек, так как кожа тела и мышцы будут поддерживаться в тонусе. К тому же тренировки позволяют облегчить нагрузку на опорно-двигательный аппарат и нормализовать психоэмоциональное состояние женщины. Благодаря им можно избавиться от отеков, улучшить функции сосудов, снять спазмы в пояснице. А посещение бассейна в третьем триместре беременности, поможет малышу занять правильное положение и подготовит его к будущему процессу родов. У посещающих бассейн будущих мам, по статистическим сведениям, роды проходят успешнее. Всемирная популярность этого веселого и эмоционального занятия, то есть выполняемых упражнений под музыку в воде, которые воздействуют практически на все группы мышц, стала необычайно велика.

Чем же она полезна при беременности? Существуют ли недостатки таких занятий? Рассмотрим эти и другие вопросы далее. Занятия в бассейне стали популярны не только у тех, кто хочет поддерживать физическую форму, снизить стресс или восстановиться после операции. Но такие виды занятий стали посещать и беременные женщины. В чем же причина?

В первую очередь, это связано с безопасностью. Изобрели и стали повсеместно использовать инновационные системы по очистке воды, которые снижают риск возможного инфицирования. Также в некоторых учреждениях занятия для беременных проводят либо в специально огороженной зоне, либо в отдельных бассейнах. Это позволяет не столкнуться с другими посетителями, что также увеличивает не только безопасность, но и комфорт.

К положительным факторам занятий в бассейне также относят подготовку женского организма к родам. Это обеспечит в дальнейшем малоболезненное рождение ребенка, при котором минимизируется риск повреждения родовых путей и последующего оперативного вмешательства.

Занятия аквааэробикой рекомендуют начинать на моменте планирования

ребенка или на ранних сроках беременности. В первом случае, аквааэробика, занятия плаванием, ныряние помогают улучшить общее самочувствие и привести весь организм в повышенный тонус. «Посещение бассейна 2-3 раза в неделю способствует достижению оптимальной массы тела и контролировать ее в дальнейшем, что является большой плюс при планировании ребенка. Плавание также вызывает активизацию наращивания слоя эндометрия, что является еще одним положительным фактором повышения вероятности успешного зачатия, благодаря тому, что происходит усиление кровообращения в области малого таза» [4].

Бассейн на ранних сроках беременности способен благотворно повлиять на общее состояние будущей матери и повысить тонус ее организма. Но перед тем как начать посещать занятия аквааэробикой, следует проконсультироваться с врачом. После согласия и дополнительных рекомендаций от специалиста можно спокойно записываться в бассейн. Но стоит отдавать предпочтение бассейнам закрытого типа и специальным занятиям для беременных с опытным инструктором.

Что касается занятий аквааэробикой на поздних сроках беременности: сама суть посещения бассейна, плавания, занятий водной гимнастикой – аквааэробикой в этот период заключается в поддержании себя в физической форме с наименьшими возможными рисками и изменениями. А, исходя из этого, занятия для будущих мам не предусматривают никаких интенсивных нагрузок. Рекомендуется ограничиться просто ходьбой и бегом в воде с высоким подниманием коленей, сопровождая взмахами рук и ног.

Важным аспектом является необходимость выполнения упражнений на растяжку. Под воздействием теплой воды в бассейне связки приобретают большую эластичность, что имеет немалое значение для родовой деятельности. А после успешного появления на свет малыша в дальнейшем это способствует восстановлению фигуры в более короткие сроки. Также стоит уделить внимание упражнениям, задействующим мышцы внутренней поверхности бедер [4].

Необходимо дополнить, что на поздних сроках беременности занятия аквааэробикой способствуют не только поддержанию в физической форме, но обучению правильному дыханию, познанию своих ощущений путем выполнения комплекса упражнений. Также такие занятия способствуют и психологической подготовке женщины к родовому процессу, и к уменьшению возможной нагрузки, и снижается травматичность при родовой деятельности, так как организм будущей матери подготовлен и находится в тонусе.

Если все обобщить, то можно выделить перечень того, чем полезны занятия аквааэробикой для беременных:

1. Женщина занимается дыхательной гимнастикой и учится правильному дыханию.
2. Тренировки в воде позволяют в щадящем режиме укрепить мускулатуру живота и малого таза. Именно эти мышцы будут активно участвовать в процессе рождения ребенка.
3. Выполнение физических упражнений в воде помогает активно сжигать калории и предотвращает сильный набор веса во время беременности.
4. Занятия в бассейне помогают расслабиться и справиться со стрессом и нерв-

ным напряжением.

5. Аквааэробика улучшает кровообращение в ногах и предотвращает развитие варикозного расширения вен.

6. Тренировки в бассейне не нагружают и не травмируют позвоночник.

7. Улучшается работа внутренних органов и систем организма.

8. После занятий не будет чувствоваться болевых ощущений в мышцах и суставах.

9. Вода регулирует температурный баланс во время тренировки, и не дает перегреться.

Но есть ли недостатки у таких занятий? Хлористые соединения, которые находятся в воде, могут негативно повлиять на состояние кожи и волос. Занятия в бассейне противопоказаны при острой аллергии или астме, поэтому следует подчеркнуть еще раз, что перед началом посещения таких занятий необходимо проконсультироваться с врачом. «Есть риск, что после тренировок в общественном бассейне может обостриться молочница, возникнет возможность заражения грибок или инфекцией. Неправильная температура воды также может пагубно отразиться на здоровье и приведет к простуде. И неправильно подобранный комплекс упражнений, заплыв на большое расстояние может привести к возникновению судорог и чувства усталости» [2].

Мы уже рассмотрели положительные и негативные стороны занятий в бассейне. Рассмотрели влияния занятий аквааэробикой на разных сроках беременности. Перейдем теперь к рекомендациям по занятиям аквааэробикой для беременных женщин.

Как уже оговаривалось, в любой срок беременности можно начать тренировки в бассейне. Тренировочное занятие не должно быть длительнее 40-45 минут. Тренировки могут проводиться в небольших группах по 10-15 человек или индивидуально. Если человек не умеет плавать, то он может использовать вспомогательные средства. Занятие аквааэробикой состоит из трех частей.

1 часть – разминка. Ей уделяется 7-10 мин. Состоит из простых и плавных движений для разогрева мускулатуры и активизирования кровообращения (плавные махи, ходьба). Разминка проводится рядом с бассейном.

2 часть – основная. Время, которое ей отводится, составляет 25-30 мин. Могут выполняться следующие упражнения:

- растягивающие физические упражнения (выполняются в неглубокой части бассейна);

- выпады в стороны;
- максимальное растяжение (шпагат);
- приседания.

Дыхательные упражнения:

- эмбрион;
- бабочка;
- канал.

3 часть – завершающая часть. Эта часть занимает 5-10 мин и состоит из

расслабляющих и восстанавливающих упражнений. Полежав на воде, раскинув руки и ноги, полностью расслабившись и восстановив ЧСС и дыхание, можно и помассировать тело, создавая легкие волны руками. Для удобства можно использовать подушку и поплавки [3].

Следует отметить, что соблюдение ряда требований при посещении занятий в бассейне обязательно:

1. Посещать бассейн в период обострения хронических недугов, простудных заболеваний и высокой температуры тела запрещено – должно быть разрешение врача.

2. Никогда нельзя заниматься аквааэробикой в одиночестве – внезапная потеря сознания случается внезапно.

3. Склонность к судорогам возможна у перенесших сердечный приступ.

4. При простудных и кожных заболеваниях совсем запрещается заниматься аквааэробикой.

Оздоровительная физическая культура является важной составляющей частью физической культуры. Она использует все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья, а также, формирующие оптимальный фон для жизнедеятельности, как одного конкретного человека, так и общества в целом. Аквааэробика как раз носит оздоровительный характер и чаще всего рекомендуется специалистами, как необходимая форма двигательной активности будущим мамам. Таким образом, занятия аквааэробикой во время планирования ребенка и на различных сроках беременности эффективны. Они безопасны, положительно влияют на здоровье будущей матери, на ее физическую подготовку к родовой деятельности. Также данная система упражнений способствуют уменьшению рисков ухудшения здоровья женщины и потери плода. Будущая мама должна придерживаться меры и, соблюдая умеренный режим при выполнении физических упражнений в воде, консультироваться со своим курирующим ее врачом.

Литература

1. Зинченко О. В., Коробейникова Е. И. Физическая культура для здоровья будущих мам // *Наука-2020*. 2018. № 7 (23). С. 23-26.

2. Левина Н. Можно ли плавать в бассейне при беременности [Электронный ресурс] // *бэби.ру* 2009-2021. URL: <https://www.baby.ru/wiki/mozno-li-plavat-v-bassejne-pri-beremennosti/> (дата обращения 23.03.2021 г.)

3. Лойтра С. Занятия аквааэробикой для беременных: плюсы и минусы упражнений в воде [Электронный ресурс] // *Medaboutme*. 2021. URL: https://medaboutme.ru/articles/zanyatiya_akvaerobikoy_dlya_beremennykh_plyusy_i_minusy_uprazhneniy_v_vode/ (дата обращения 23.03.2021).

4. Шульман А., Портнов А. Бассейн при беременности [Электронный ресурс] // *Я живу! Я здоров!* 2021. URL: https://yandex.ru/turbo/ilive.com.ua/s/family/basseyn-pri-beremennosti_113272i15855.html (дата обращения 23.03.2021 г.)

5. Якуб И. Ю., Старикова А. А. Влияние аквааэробики на организм [Электронный ресурс] // *Молодой ученый*. 2015. № 16 (96). С. 446-449. URL: <https://moluch.ru/archive/96/21596/> (дата обращения: 04.06.2021г.)

References

1. Zinchenko O. V., Korobeynikova E. I. *Fizicheskaya kul'tura dlya zdorov'ya budushchikh mam [Physical culture for the health of expectant mothers]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 7 (23), pp.23-26.
2. Levina N. *Mozhno li plavat' v bassejne pri beremennosti [Is it possible to swim in the pool during pregnancy]*. Available at: <https://www.baby.ru/wiki/mozno-li-plavat-v-bassejne-pri-beremennosti/> (accessed 23.03.2021).
3. Loytra S. *Zanyatiya akvaerobikoy dlya beremennykh: plyusy i minusy uprazhneniy v vode [Water aerobics classes for pregnant women: pros and cons of exercises in the water]*. Available at: https://medaboutme.ru/articles/zanyatiya_akvaerobikoy_dlya_beremennykh_plyusy_i_minusy_uprazhneniy_v_vode/ (accessed 23.03.2021).
4. Shul'man A., Portnov A. *Basseyn pri beremennosti [Swimming pool during pregnancy]*. Available at: https://yandex.ru/turbo/ilive.com.ua/s/family/basseyn-pri-beremennosti_113272i15855.html (accessed 23.03.2021).
5. Yakub I. Yu., Starikova A. A. *Vliyanie akvaerobiki na organizm [The influence of water aerobics on the body]*. Available at: <https://moluch.ru/archive/96/21596/> (accessed 04.06.2021).

УДК 796

**НЕОБХОДИМОСТЬ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ РАБОТЫ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
КРЫМСКОГО ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА)**

**NECESSITY OF SPORTIZATION OF PHYSICAL EDUCATION
IN MODERN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION
(ON THE EXAMPLE OF STUDENTS' SPORT CLUB
OF THE CRIMEAN ENGINEERING AND PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER FEVZI YAKUBOV)**

Иванов Артем Владимирович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Ivanov Artem Vladimirovich

*Ph. D., associate professor
department of physical culture*

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Фаттахов Фарид Бадардинович

*преподаватель
кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Fattahov Farid Badardinovich

*lecturer
department of physical culture*

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Юнус Мемет Абдулович

*преподаватель
кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Yunus Memet Abdulovich

*lecturer
department of physical culture*

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Аннотация. В статье показана необходимость внедрения инновационных технологий спортизированных форм занятий, которые позволяют не только улучшить динамику показателей физической подготовки, занимающихся в учебно-тренировочных группах, но и изменить отношение студентов к физической активности. Основопологающей целью физического воспитания высших учебных заведений является формирование установок у студенческой молодежи на ведение и соблюдение норм здорового образа жизни. От эффективности данной работы зависит не только физическое развитие обучающихся, но и их адаптация к учебным нагрузкам и условиям будущей профессиональной деятельности. Исходя из вышесказанного, цель данной статьи: обосновать необходимость спортизации физического воспитания обучающихся высших учебных заведений на примере работы студенческого спортивного клуба Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова.

Abstract. The article presents the need to introduce innovative technologies of sportized forms of classes, which allow not only to improve the dynamics of physical fitness indicators of students in training groups, but also to change the attitude of students to physical activity. The fundamental goal of physical education in higher educational institutions is to form attitudes among students to maintain and observe the norms of a healthy lifestyle. The effectiveness of this work depends not only on the physical development of students, but also on their adaptation to the training loads and conditions of future professional activity. Based on the above, the purpose of this article: to justify the need for sportization of physical education of students of higher educational institutions on the example of the student sports club of the Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov.

Ключевые слова: спортизация, обучающиеся, высшее учебное заведение, КИПУ имени Февзи Якубова, студенческий спортивный клуб, физическая культура; спорт.

Keywords: sportization; students; higher educational institution; Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov; students' sport club; physical culture; sports.

Физическая подготовка в высших учебных заведениях направлена на последовательную психофизиологическую адаптацию обучающихся первых курсов, а также на подготовку старших курсов к будущей профессиональной деятельности. Эмпирические исследования позволили установить, что имеющиеся трудности детерминированы особенностями студенческой среды: межличностными взаимоотношениями, образом жизни, нравственными ориентирами и многими другими факторами [1].

Однако решать данные задачи затруднительно, поскольку, несмотря на системную модернизацию образовательного процесса, высшие учебные заведения ставят в приоритет традиционные формы физического воспитания, что в большинстве случаев приводит к снижению интереса обучающихся к занятиям и снижению их физической активности. Также существует проблема, заключающаяся в том, что в высшие учебные заведения поступают в основной массе физически неподготовленные обучающиеся. В качестве примера можно рассмотреть показатели физической подготовки первокурсников Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова (далее КИПУ им. Ф. Якубова). Оценка уровня физической подготовки обучающихся в период с 2018 по 2020 гг., позволила установить, что 43% не способны сдать контрольные нормативы даже на средний бал (следует отметить, что данные критерии оценивания ниже критериев для знаков ГТО). Ежегодный опрос

обучающихся первых курсов показывает, что приблизительно 50-60% молодых людей не занимались никакими видами спорта, ограничиваясь лишь уроками физической культуры в школе, при этом подавляющее большинство опрошенных отметили однотипность уроков, что абсолютно не отвечает требованиям всестороннего развития растущего подросткового организма. Кроме того, обучающиеся первых курсов в силу ряда объективных и субъективных причин зачастую абсолютно не владеют информацией о фактическом состоянии своего здоровья.

Физическая культура в традиционном проявлении не вызывает у обучающихся интерес к физическому развитию и самосовершенствованию. Одной из причин является направленность традиционных методов на выполнение программных контрольных тестов, которые зачастую доступны не всем обучающимся. С целью выявления отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» нами было проведено анкетирование обучающихся первых курсов разных направлений подготовки психолого-педагогического факультета. В анкетировании приняли участие 63 человека. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют, что 73% обучающихся не до конца понимает для чего им нужно заниматься физической культурой. Анализ ответов респондентов также позволил прийти к выводу, что обучающимся не хватает разнообразия в видах физической активности. Ответы на вопрос об уровне интереса молодых людей к дисциплине и необходимости занятий ею позволили определить, что количество обучающихся, имеющих негативное отношение составляет примерно 23%, однако больший процент опрошенных относится к занятиям «нейтрально», следовательно, заинтересованности у них нет. Также были получены довольно однотипные ответы на предложение высказать пожелания по поводу занятий, а именно – желание принимать участие в соревнованиях, посещать спортивные секции, иметь возможность выбрать вид спорта и участвовать в спортивно-массовых мероприятиях [2].

В данной связи возникает необходимость в поиске новых подходов в организации учебного процесса по физическому воспитанию, а также поиске новых альтернативных учебных программ, что обуславливает необходимость в модификации структуры физического воспитания [3], что может достигаться путем спортизации для улучшения физкультурно-спортивной практики. Одной из ключевых движущих сил спортизации физической культуры является студенческий спортивный клуб (далее ССК). Он организует спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия, а также делает дополнительные занятия спортом эффективными, доступными и привлекательными для обучающихся. Спортивный клуб сплачивает и формирует сборные команды университета, которые отстаивают его честь на соревнованиях. Достижения сборных университета – это гордость и пример для тех, кто только начинает путь к спортивному самосовершенствованию. Исследователи отмечают, что организация деятельности студенческого спортивного клуба при высшем учебном заведении, способствует росту уровня социальной адаптации учащихся посредством повышения уровня их самооценки, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, ценностного отношения к здоровью, микроклимата в студенческой группе, формирования здорового образа жизни [4, 5, 6].

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образова-

ния 3++ определяет, что «... программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту...», а также «... дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией...» [ссылка на ФГОС]. Таким образом, ФГОС четко регламентирует право и свободу высшего учебного заведения в самостоятельной организации и реализации процесса физического воспитания молодых людей.

Одним из путей решения проблемы спортизации в условиях высшего учебного заведения может являться активное включение обучающихся в деятельность студенческих спортивных клубов, которые в свою очередь оказывают мощное социализирующее воздействие на личность путем приобщения молодежи к спортивным ценностям. Участие студентов в деятельности студенческих спортивных клубов может выражаться в форме участия в спортивно-массовых мероприятиях, волонтерской деятельности, судействе соревнований, информационном сопровождении спортивных мероприятий.

Доказано, что внедрение в систему образования таких инноваций, как студенческий спортивный клуб и формирование сборных команд, будут способствовать созданию условий для каждого обучающегося в его активную интеграцию в студенческий спорт, вне зависимости от уровня подготовки и опыта участия в массовых спортивных соревнованиях. На рисунке 1 представлена схема организации студенческого спорта в высшем учебном заведении, где основным координатором и реализатором процесса выступает кафедра физической культуры [7].

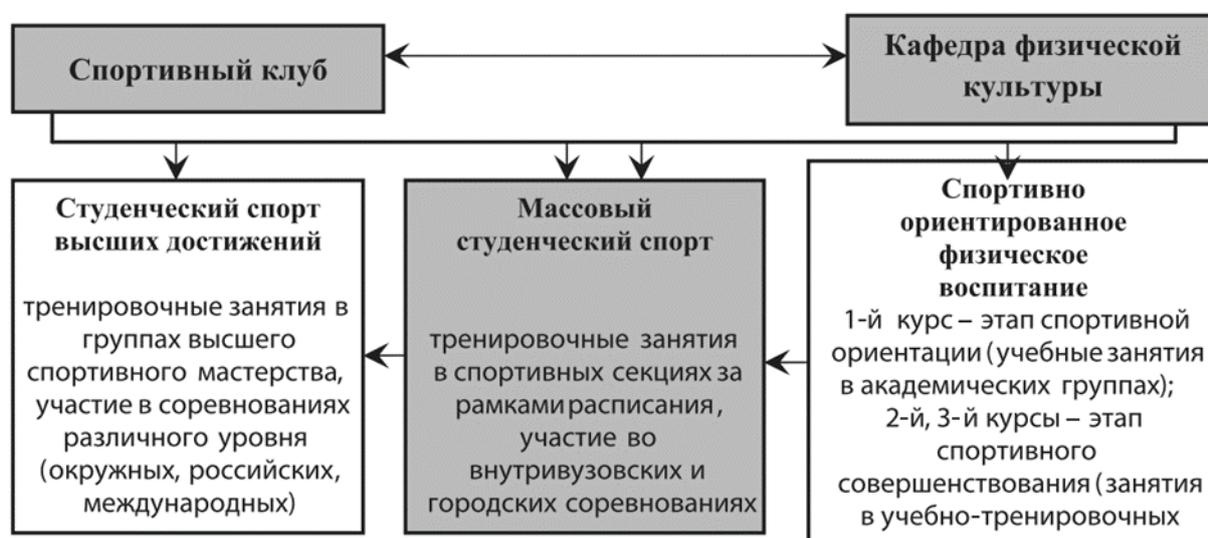


Рис. 1. Организация студенческого спорта в высшем учебном заведении [7]

Основоположником идеи повышения эффективности физического воспитания за счет конверсии высоких спортивных технологий в физическом воспитании является В. К. Бальсевич [8]. В соответствии с этим необходимо на первом курсе организовать прохождение обучающимися спортивной ориентации. Главная задача преподавателя – помочь студенту сделать выбор в пользу избранного вида спорта, которым он продолжит заниматься на протяжении всего последующей обучения в университете. На втором и третьем курсах происходит углубление в спортивную специализацию, что подразумевает начальный этап подготовки в избранном виде спор-

та. На данном этапе физической подготовки обучающихся, соревнования являются неотъемлемой составляющей учебно-тренировочного процесса, поскольку именно они способствуют сравнительному анализу достижений и остаются мощным стимулирующим фактором для укрепления настойчивости и проявления волевых качеств в достижении поставленных целей.

Итак, внедрение инноваций в рамках спортизации физического воспитания будет способствовать формированию среды, в которой обучающиеся уже с первого курса имеют возможность стать участниками спортивного движения, что в свою очередь способствует позитивному отношению к занятиям спортом, формированию физической культуры личности обучающегося как результат освоения ценностей спорта [9]. Спорт удовлетворяет различные социальные потребности личности, прежде всего в поддержании физического здоровья, социального самочувствия, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой.

Таким образом, спортизация процесса физического воспитания является важным подходом, направленным на усовершенствование и модернизацию учебного процесса, основанным на выборе избранного вида спорта наряду с освоением которого вырабатываются также и навыки организаторской и судейской деятельности. Использование данного подхода в КИПУ им. Ф. Якубова позволило прийти к выводу, что спортизация не подразумевает подготовку обучающихся к высшим достижениям, а лишь дает возможность приобрести базовые знания спорта, получить опыт внутривузовских, межвузовских, региональных и всероссийских стартов.

Кафедра физической культуры проводит учебные занятия, а все вопросы факультативных занятий (спортивных тренировок) осуществляют тренеры-преподаватели студенческого спортивного клуба (ССК).

В КИПУ имени Ф. Якубова действует ССК, работа которого направлена на развитие спортивно-оздоровительных мероприятий университета. ССК объединяет обучающихся, профессорско-преподавательский состав и других сотрудников вуза, стремящихся улучшить физические показатели и состояние здоровья. Преподавателями кафедры, являющимися профессиональными тренерами и именитыми спортсменами, организована профессионально-ориентированная работа с указанным контингентом. В университете функционируют такие спортивные секции как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, армреслинг, карате, настольный теннис, регби, аэробика, шахматы и хоккей на траве.

ССК КИПУ им. Ф. Якубова активно развивает и популяризирует спорт. Проводятся внутренние и межвузовские соревнования. За прошедший учебный 2019-2020 год, несмотря на эпидемиологическую обстановку в мире, связанную с COVID-19, обучающиеся ВУЗа стали победителями и призерами всероссийских соревнований – 3 человека, региональных – 56 человек, внутривузовских – 130 человек.

Было проведено исследование с целью изучения показателей физической подготовки участников спортивного клуба и обучающихся, не входящих в него. В исследовании приняли участие две группы по 20 человек. Среди участников студенты,

занимающиеся тяжелой атлетикой, армрестлингом и пауэрлифтингом.

Таблица 1

Уровень физической подготовки обучающихся,
занимающихся в спортивном клубе и не входящих в него

Обучающиеся	Высокий, %	Выше среднего, %	Среднее, %	Ниже среднего, %	Низкое, %
Входящие в спортивный клуб	55,6	20,1	19,6	4,7	-
Не входящие в спортивный клуб	-	12,2	36,3	43,6	7,9

Данные, представленные в таблице 1 свидетельствуют, что среди студентов, посещающих занятия, в спортивном клубе преобладают высокий и выше среднего уровни физического развития, а среди обучающихся не входящих в спортивный клуб – средний, ниже среднего и низкий уровни соответственно.

Таблица 2

Средние показатели физической подготовки двух экспериментальных групп

Группа	Кол-во	Бег 100 м/с.	Бег 3000 м/мин.	Подтягивание раз.	Прыжок в длину, см.
Входящие в спортивный клуб	20	13,5	12,5	16	245
Не входящие в спортивный клуб	20	14,6	13,4	8	190

По данным таблицы 2 видно, что среди участников спортивного клуба преобладают лица с высоким уровнем физической подготовки, характерны более высокие показатели скорости и силовой выносливости.

Анализа роли студенческого спортивного клуба в социальной адаптации обучающихся показал, что одним из путей решения проблемы адаптации студентов в условиях высшего учебного заведения может являться их активное включение в деятельность студенческого спортивного клуба, который оказывает мощное социализирующее воздействие на личность путем приобщения молодежи к спортивным ценностям.

Спортивный клуб играет значительную позитивную роль в деле социальной адаптации студентов к условиям, сопутствующим получению высшего профессионального образования [9]. Комплексная работа по привлечению молодежи дает свой положительный эффект. Например, практика работы КИПУ имени Февзи Якубова показывает, что из года в год число студентов, вовлекаемых в мероприятия, организованные клубом, увеличивается в среднем на 8%. На сегодняшний день общее количество студентов, принимающих активное участие в мероприятиях, проводимых клубом, превышает одну тысячу человек. Такая массовость достигается не только за счет привлекательности и доступности физкультурно-спортивной деятельности в КИПУ, но и за счет открытия новых направлений деятельности спортивного клуба

напрямую не связанных с участием студентов в спортивно-массовых мероприятиях. Подобный подход к организации работы студенческого спортивного клуба позволяет вовлекать в его работу не только здоровых и физически подготовленных студентов, но и учащихся, не имеющих спортивного опыта, а также входящих в подготовительную группу.

Литература

1. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.08 : защищена 07.11.2007 / Татьяна Петровна Браун. Санкт-Петербург, 2007. 179 с.
2. Рашидова С. М., Чолаков О. Д., Иванов А. В. Анализ отношения обучающихся к занятиям физической культурой (на примере обучающихся ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова) // Человек-природа-общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. 2020. № 6 (13). С. 136-142.
3. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки. Иркутск : ИГМУ, 2018. 52 с.
4. Меньшов И. В. Гуманитаризация образовательной среды как важное условие социальной адаптации студентов // Гуманитарный вектор. 2015. № 1 (41). С. 62- 66.
5. Никифоров Н. В. Развитие физической культуры молодежи как приоритет педагогики досуга // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2011. № 4. С. 33-39.
6. Никулин А. В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.01 : защита 24.06.2008 / Александр Валентинович Никулин. Москва. 2008. 165 с.
7. Лубышева Л. И., Заглевская Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-16.
8. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л. И. Лубышева [и др.]. Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. 200 с.
9. Пешкова Н. В., Пешков А. А. Проектирование системы управления развитием студенческого спорта в современном вузе // Теория и практика физической культуры. 2012. № 5. С. 83-85.

References

1. Braun T. P. Adaptaciya studentov k obucheniyu v vuze v usloviyah optimizacii obrazovatel'noj sredy. Dis. kand. ped. nauk [Adaptation of students to learning in higher education in the conditions of optimization of the educational environment. Diss. cand.ped. sci.]. Saint-Petersburg, 2007. 179 p. (In Russia).
2. Rashidova S. M., Cholakov O. D., Ivanov A. V. Analiz otnosheniya obuchayushchihsya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj (na primere obuchayushchihsya GBOUVO RK KIPU imeni Fevzi YAkubova) [The analysis of students' attitude to physical education (on the example of students of the Fevzi Yakubov CIPU)]. Chelovek-priroda-obshchestvo: Teoriya i praktika bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti, ekologii i valeologii – Human-nature-society: Theory and practice of life safety, ecology and valeology, 2020, no. 6 (13), pp. 136-142.
3. Manueva R. S. Fizicheskoe razvitie detej i podrostkov. Pokazateli. Metody ocenki [Physical development of children and adolescents. Indicators. Methods of evaluation]. Irkutsk,

IGMU Publ., 2018, 52 p.

4. Men'shov I. V. *Gumanitarizaciya obrazovatel'noj sredy kak vazhnoe uslovie social'noj adaptacii studentov [Humanization of the educational environment as an important condition of social adaptation of students]. Gumanitarnyj vector – Humanitarian vector, 2015, no. 1 (41), pp. 62-66.*

5. Nikiforov N. V. *Razvitie fizicheskoj kul'tury molodezhi kak prioritet pedagogiki dosuga [The development of physical culture of the youth as a priority pedagogy of leisure]. Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv – Bulletin of Kazan state University of culture and arts, 2011, no 4, pp. 33–39.*

6. Nikulin A. V. *Sportivnyj klub kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve vuza. Dis. kand. ped. nauk [Sports club as a factor in the formation of a healthy lifestyle in the educational space of the university. Diss. cand.ped. sci.]. Moscow, 2008, 165 p. (In Russia).*

7. Lubysheva L. I., Zagrevskaya L. I. *Struktura i sodержanie sportivnoj kul'tury lichnosti [Structure and content of sports culture of the individual]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury – Theory and practice of physical culture, 2013, no. 3, pp. 7–16.*

8. Lubysheva, L. I. [et al.] *Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike [Sportization in the system of physical education: from scientific ideas to innovative practice]. Moscow, Theory and practice of physical culture and sports Publ., 2017, 200 p.*

9. Peshkova N. V., Peshkov A. A. *Proektirovanie sistemy upravleniya razvitiem studencheskogo sporta v sovremennom vuze [Designing a management system for the development of student sports in a modern university]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture, 2012, no. 5, pp. 83-85.*

УДК 796.011.3

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**PUBLIC HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION****Гуняев Евгений Викторович**

старший преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gunyaev Evgeny Viktorovich

senior lecturer

department of fire training and activities of the department

of internal affairs in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Алдошин Андрей Витальевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Aldoshin Andrey Vitalievich

Ph. D., associate professor

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные средства и методы, используемые для укрепления общефизического и психического здоровья населения. Проводится анализ мероприятий по профилактике заболеваний на государственном и международном уровне, так как здоровье населения страны напрямую зависит от социально-экономического уровня ее развития и проведения политики в сфере формирования системы мотивации граждан к здоровому образу жизни.

Abstract. This article discusses the main tools and methods used to strengthen the general physical and mental health of the population. The analysis of measures for the prevention of diseases at the state and international level is carried out, since the health of the country's population directly depends on the socio-economic level of its development and the implementation of policies in the field of forming a system of motivating citizens to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровье населения, физическое развитие, здоровое питание, профилактика заболеваний, психическое здоровье.

Keywords: population health, physical development, healthy nutrition, disease prevention, mental health.

Здоровый образ жизни – это основа физического и социального благополучия конкретного человека, которая достигается с помощью действий направленных

на профилактику болезней и укреплению здоровья. В современном мире актуальность по сохранению и укреплению своего физического и психологического здоровья все больше набирает обороты. Этим вопросом занимаются как отдельные люди, которые обеспокоены своим физическим развитием, так и государственные и международные органы, деятельность которых заключается в обеспечении благоприятных условий для правильного здорового и физического развития населения.

Основными направлениями по укреплению здоровья являются:

1. Физическое развитие и активность.
2. Здоровое питание.
3. Профилактика заболеваний.
4. Исключение вредных привычек и снижение потребления алкоголя, табака, наркотических и психотропных веществ.
5. Профилактика по укреплению психического здоровья.

Одной из наиболее важных задач, по соблюдению здорового образа жизни, является правильное физическое развитие и активность населения. Регулярная ежедневная нагрузка укрепляет здоровье человека, помогает поддерживать форму, формирует выносливость. Спорт влияет не только на физическое развитие личности, но и на модель поведения: человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, более стрессоустойчив к внешним факторам, дисциплинирован. Физическая активность существенно снижает риск развития многих серьезных заболеваний, таких как: диабет, проблемы с сердечнососудистой системой, лишний вес. Однако существуют ситуации, которые не дают человеку возможности выполнять определенные физические упражнения по состоянию здоровья. Это не значит, что физическую нагрузку для них нужно исключать полностью, она должна проявляться хотя бы в повседневной деятельности, такой как прогулка в парке, домашняя работа, выгул домашних животных или поездки на природу [1, с. 134, 2, с. 23].

С целью повышения мотивации у человека к здоровому образу жизни реализуются многие социальные программы и мероприятия, проводимые государственными органами, которые направлены на:

- 1) благоустройство населенных пунктов, таким образом, чтобы населению было комфортно заниматься спортивной деятельностью и вести активный образ жизни. Примером может являться обустройство парков, пешеходных и велосипедных дорожек, оснащение детских площадок спортивными тренажерами, построение спортивных комплексов и стадионов;
- 2) проведение спортивных праздников и соревнований, в которых, могут принять участие большое количество желающих [3, с. 10];
- 3) информирование населения о положительных факторах ведения спортивного образа жизни с помощью средств массовой информации;
- 4) поддержание деятельности волонтеров, добровольческих объединений, организаций, спортивных клубов и кружков, деятельность которых направлена на распространение здорового образа жизни среди молодежи;
- 5) обеспечение необходимого физического развития в образовательных организациях.

Показатели физического развития помогают выявить антропометрические мар-

керы риска и имеющиеся отклонения в организме человека. На основе этих данных определяют ряд заболеваний, которые могут проявляться у конкретного лица, а также эффективность проводимых оздоровительных мероприятий, режим жизни и спортивные возможности населения в целом.

Очень важно придерживаться здорового питания – это сбалансированный подбор продуктов питания, способствующий нормальному развитию человека и укреплению его здоровья и иммунитета. Правильное питание в сочетании с регулярными физическими нагрузками сокращает риск многих хронических заболеваний. Основной принцип здорового питания заключается в том, что прием пищи должен быть разнообразен и богат продуктами, насыщенными полезными природными витаминами. Недельный рацион должен включать в себя: мясо, рыбу, крупы, овощи и фрукты. Стоит избегать приема продуктов, содержащих в своем составе усилители вкусов, консерванты, и иные химические добавки. Здоровые продукты питания положительно воздействуют на здоровье и самочувствие. Улучшается работа внутренних органов, в первую очередь желудка, а также уходит лишний вес, кожа и волосы приобретают ухоженный внешний вид [4, с. 136].

Мероприятия по формированию навыков здорового питания у населения:

1. Обеспечение доступности полезных продуктов питания в конкретном регионе.
2. Контроль за питанием в медицинских, социальных и образовательных организациях.
3. Передача информации населению о пользе правильного питания, включая демонстрацию по телевидению, радио и в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
4. Работа по защите потребителей от недостоверной информации о продукции.
5. Проверка качества пищевой продукции и соблюдение санитарных норм при ее производстве.
6. Использование результатов научных исследований в области нутрициологии и диетологии для понимания взаимосвязи здоровья населения со структурой питания и качеством употребляемых продуктов в пищу.

Следующим направлением по укреплению здоровья является профилактика заболеваний – это способ защиты, от возникновения болезней и недомогания у населения, путем проведения плановых и внеплановых медицинских обследований, а также применения комплекса мер, направленных на предупреждение, выявление и распространение инфекции.

Важность профилактики заболеваний мы поняли при возникновении коронавирусной инфекции (COVID-19). Распространение вируса, после мощной вспышки в китайском городе Ухань, заставило каждого человека задуматься о мерах предосторожности, которые бы не дали заразиться новой болезнью и способствовали спаду случаев новых заболеваний. Похожие симптомы новой инфекции встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их появлении стоит незамедлительно обращаться за медицинской помощью, а вот лицам еще не заразившимся вирусом нужно выполнять комплекс мер по профилактике заболевания.

Для профилактики заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем необходимо:

1. Всегда мыть руки при возвращении домой, тем самым убивая возможные микробы и бактерии.
2. Использовать дезинфицирующие растворы.
3. Не контактировать с лицами, имеющими симптомы заболевания.
4. Регулярно проветривать помещение и производить уборку с помощью моющих средств.
5. Не заниматься самолечением, а обращаться за консультацией и помощью к специализированному врачу.
6. Использовать средства индивидуальной защиты (маски, перчатки).
7. Вести здоровый образ жизни, что повышает сопротивляемость организма к инфекции. Стоит соблюдать режим полноценного сна, употреблять пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами, не забывать про физическую активность [5, с. 217].

Третьим компонентом по укреплению здоровья является – исключение вредных привычек и снижение потребления алкоголя, табака, наркотических и психотропных веществ существенно влияет на общефизическое здоровье населения. В современном мире очень высокий уровень потребления спиртосодержащих напитков в период с 1990-х годов по наши дни он возрос на 10 %. Всемирная организация здравоохранения каждый год разрабатывает план мероприятий по снижению процента потребления алкогольной продукции и табака и формированию негативного отношения к пагубным привычкам. Основная задача организации – проинформировать население об опасности различных форм зависимостей и дать рекомендации как их избежать. Основным субъектом привлечения к здоровому образу жизни является молодежь, для которой разрабатываются специальные программы для привлечения к полезному досугу в виде спортивных и массово-культурных мероприятий. Здоровые увлечения заменяют отдых, сопровождающийся спиртным и табачными изделиями.

Методы убеждения населения, о негативном влиянии пагубных привычек:

1. Пропаганда здорового образа жизни, без пагубных привычек с помощью использования средств массовой информации и общественных организаций.
2. Профилактические беседы о вреде употребления алкоголя, табака, наркотических и психотропных веществ в образовательных организациях, с целью формирования правильного понимания у молодежи о негативных последствиях.
3. Увеличение цен и ограничение продажи на табачную и алкогольную продукцию.
4. В Российской Федерации в соответствии с Федеральным законом № 171 «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» от 22.11. В 1995 году запрещена продажа алкогольной продукции лицам моложе восемнадцатилетнего возраста.

Борьба с употреблением наркотических и психотропных веществ еще более серьезная проблема, которая решается не только на государственном, но и на меж-

дународном уровне. Всемирно известные наркотические препараты с каждым годом пополняются, чем усложняют задачу их полного, своевременного искоренения. В данном случае основой пресечения данных действий является понимание населения, что потребление таких веществ разрушает организм и приводит к страшному заболеванию. На законодательном уровне каждое государство ведет активную политику по устранению распространения и употребления наркотических и психотропных веществ, а также вводит строгие меры наказания за такие правонарушения.

Основным показателем здоровья человека является психическое здоровье – это внутреннее состояние человека, которое заключается в психическом и социальном процветании, и возможности справиться с внешними отрицательными факторами (стрессом, жизненными трудностями и преградами) осуществлять продуктивную жизнедеятельность и реализовать свой потенциал по достижению поставленных личных целей. Примерно каждый четвертый человек во всем мире страдает от психических заболеваний, что существенно мешает данной категории лиц сохранять равновесие между духовным и физическим развитием.

При нормальном психическом благополучии личность находится в гармонии с собой и с социумом. В противном случае проявляются такие факторы как: расстройство сознания, нежелания брать ответственность за свои поступки, трудность при принятии важных решений и неспособность быстро ориентироваться в социальных условиях. Такие показатели негативно влияют на жизнь человека и проявляются в нежелании заботиться о себе и своем здоровье. Очень важно уделять внимание и поддерживать свое психологическое здоровье, так как оно напрямую влияет на организм человека и может предотвратить заболевания, связанные с сердечнососудистой системой. Человек, который не испытывает стресса и повышенной тревожности он способен жить полноценно, правильно расставлять жизненные приоритеты, не прибегать к вредным пагубным привычкам, и понимать важность мер по укреплению здоровья.

Подводя итог, можно сделать вывод, что темп современной жизни очень энергозатратен, поэтому не стоит забывать о своем социальном и физическом благополучии, и осуществлять контроль за своим здоровьем. Приверженность здоровому образу жизни – это персональный выбор каждого человека, который хочет прожить долгую и счастливую жизнь. Никакие приказы и распоряжения не могут заставить человека вести здоровый образ жизни и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно подходить к вопросу формирования собственного здорового поведения.

Литература

1. *Белашова И. С., Еремин Р. В. Физическая культура как средство формирования основ здорового образа жизни в деятельности курсантов // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 134-137.*
2. *Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.*
3. *Еремин Р. В. К вопросу о пропаганде спортивных достижений в целях развития*

физической культуры молодежи // Наука-2020. 2019. № 5 (30). С. 10-15.

4. Кузнецов М. Б. Применение врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск : Восточно-сибирский институт МВД России, 2016. С. 136-141.

5. Осипов Д. В. Повышение физической подготовленности и укрепления здоровья курсантов-девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 217-223.

References

1. Belashova I. S., Eremin R. V. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni v deyatel'nosti kursantov [Physical culture as a means of forming the foundations of a healthy lifestyle in activity of students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 134-137.*

2. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vliyanie zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [Influence of physical exercises on the functional status of the human body and his health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.*

3. Eremin R. V. *K voprosu o propagande sportivnykh dostizheniy v tselyakh razvitiya fizicheskoy kul'tury molodezhi [To the question of the promotion of sporting achievements in the development of physical culture youth]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 5 (30), pp. 10-15.*

4. Kuznetsov M. B. *Primenenie vrachebno-pedagogicheskogo kontrolya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke s kursantami obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Application of medical and pedagogical control in physical training classes with cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. T. I. [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International Scientific and Practical Conference. In 2 vols. T. I.]. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2016, pp. 136-141. (In Russia).*

5. Osipov D. V. *Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti i ukrepleniya zdorov'ya kursantov-devushek, obuchayushchikhsya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Improving physical fitness and strengthening the health of cadets-girls studying in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 217-223.*

УДК 796.011.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВА ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**PHYSICAL HEALTH AS THE BASIS OF A LONG AND ACTIVE HUMAN LIFE****Круглякова Эльвира Владимировна**

студент

институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kruglyakova Elvira Vladimirovna

student

Institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Физическое здоровье – это естественное состояние, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. В работе авторами рассматриваются все составляющие физического здоровья человека, определены практические рекомендации для поддержания здоровья в целях продления жизни.

Abstract. Health is the most important need of a person, determining his ability to work and ensuring the harmonious development of the individual. It is the most important prerequisite for the knowledge of the surrounding world, for self-affirmation and happiness of a person. An active long life is an important component of the human factor. A person's life depends on the state of health of the body and the extent of the use of its psychophysiological potential. Physical health is a natural state due to the normal functioning of all its organs and systems; it is not only the absence of diseases, but also a certain level of physical fitness and functional state of the body. In this paper, the authors consider all the components of physical

health of a person, identify practical recommendations for maintaining health in order to prolong life.

Ключевые слова: *здоровье; физическая культура; спорт; человек; здоровье; физическая нагрузка; здоровый образ жизни; питание.*

Keywords: *health; physical culture; sports; person; health; physical activity; healthy lifestyle; nutrition.*

Тема работы очень актуальна, потому что состояние здоровья организма определяет жизнь человека. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Здоровье является главным фактором полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Основная цель данной работы – раскрыть все составляющие понятия «физическое здоровье», разобраться от чего зависит наше здоровье, определить какие факторы влияют на наше самочувствие.

С возрастом человек все больше начинает уделять внимание своему здоровью, задумываясь над тем – какое это благо быть здоровым. Известный пропагандист здорового образа жизни, Поль Брэгг, говорил, что именно здоровье – это самое большое богатство. Большинство людей под здоровьем понимают физическое здоровье, то есть если человек ведет весьма активный образ жизни, и у него все в порядке с жизненно важными органами, то он может считать себя здоровым.

Физическое здоровье – это естественное состояние, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем; – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Основным критерием физического здоровья человека следует считать его энергопотенциал, то есть возможность потреблять энергию из окружающей среды, накапливать ее и мобилизовать для обеспечения физиологических функций. Чем больше организм может накопить энергии, а также чем эффективнее ее расходование, тем выше уровень физического здоровья человека. Физическое здоровье – весьма важный компонент в общей структуре человека. Нет, и не может быть хорошего настроения, ясности ума и гармонии с миром, если нарушена правильная регуляция физического тела. Заботясь о физическом теле, главное не забывать и о душевном состоянии, так как нервные стрессы вызывают разбалансировку процессов в организме.

Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В самой общей форме под ним, по-видимому, следует считать нормальное течение психических процессов (внимание, восприятие, память и так далее). Психическое здоровье – важная составляющая часть здоровья человека. Физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом: организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Значительная

часть этих взаимодействий опосредуется через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств; состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека: сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами [3, с. 163].

Подробнее рассмотрим физическое здоровье. В самом общем виде под физическим здоровьем представляют – естественное состояние организма человека, которое характеризуется возможностями адаптироваться к различным факторам внешней среды, уровнем физического развития, функциональной и физической подготовленностью организма к выполнению различных физических нагрузок. Основной фактор физического здоровья – это образ жизни человека. Под здоровым образом жизни понимают поведение человека направленное на сохранение здоровья, профилактику болезней и включающее следующие аспекты:

- правильно подобранная физическая активность; отсутствие вредных привычек;
- правильное питание;
- режим труда и отдыха; здоровый сон;
- активная мышечная деятельность;
- закаливание организма;
- профилактика вредных привычек;
- знание требований санитарии и гигиены;
- позитивный настрой.

Физическое здоровье тесно связано с понятием – физическое состояние тела. Физическое тело представляет собой многофункциональный аппарат, данный нам от природы, включающий в себя ряд нужных для полноценного существования систем. Все системы связаны между собой. Каждый орган, каждая часть тела имеет свое предназначение – это природные, естественные законы. Именно поэтому, физическое здоровье заключается в том, что все системы и органы «работают» примерно на 85-90 % своей максимальной мощности [1, с. 50].

Физическое здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но это еще и полное физическое благополучие. Здоровье определяется следующими признаками – отсутствие заболеваний, а также дефектов развития, устойчивая иммунная система, наличие резервных возможностей организма.

Баланс здоровья человека между окружающей средой и организмом осуществляется за счет совокупности различных факторов – социально-экономических, поли-

тических, биологических, психологических, которые складываются в 4 группы с разным вкладом в индивидуальное здоровье человека. Соотношение этих факторов в России выглядит так: условия и образ жизни людей – 50-55%; генетика – 15-20%; медицинское обеспечение – 8-10%; экологическая обстановка – 20-25%. Также выделяют повреждающие здоровье факторы, это – наличие вредных привычек, плохая экология, неправильное питание, неподвижный образ жизни, сбитый режим работы и отдыха, нервное напряжение.

Несмотря на сегодняшнюю пропаганду здорового образа жизни в мире, немалая часть людей пренебрегает элементарными правилами поддержания здоровья. Многие из них становятся жертвами такого патологического состояния как гиподинамия – малоподвижность, которая способствует преждевременному старению. Из-за неправильного питания большинство людей подвергает себя развитию ожирения, сахарного диабета, склероза сосудов. Некоторые, кто не соблюдает режим работы и отдыха часто сталкиваются с беспричинной тревогой, эмоциональным напряжением, а также бессонницей, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям.

Как хорошо бы не была развита современная медицина, она не может полностью вылечить каждого из нас. С самого детства нужно обязательно быть активным, заниматься физкультурой, соблюдать личную гигиену, закаляться – то есть, поддерживать здоровый образ жизни. Каждый из нас имеет возможность для поддержания и укрепления здоровья, сохранения трудоспособности, бодрости и физической активности до самой старости. Поэтому именно сам человек, в первую очередь, отвечает за свое здоровье.

Одним из самых надежных способов укрепления здоровья, а также продления жизни является – физическая культура. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого из нас, что достигается благодаря осознанной двигательной активности. Неотъемлемым компонентом физической культуры являются физические упражнения, под которыми следует понимать специально подобранные комплексы мышечных движений.

Заниматься физической культурой необходимо всем. Основной целью занятий физической культурой является общее укрепление здоровья человека, повышение выносливости, ведение здорового образа жизни. Физическая активность должна быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни. Физическая активность существенно улучшает здоровье человека, также оказывает положительное влияние на продолжительность жизни. По данным Минздрава регулярная физическая активность способствует снижению риска: сахарного диабета, артериальной гипертензии, различных видов онкологии, психических нарушений, а также обеспечивает улучшение качества жизни человека. Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению физической культурой. Сегодня есть возможность предупреждения и лечения различных болезней посредством физических упражнений, в чем, по сути, и состоит основная задача лечебной физкультуры. Возникновению второй жизни многие люди обязаны физическим упражнениям, у некоторых получается встать на свои ноги даже после тяжелых травм. Массаж, разные занятия на тренажерах и разные комплексы упражнений, применяемые одновре-

менно, дают положительный эффект, который находит проявление в восстановлении мышечных волокон и клеток, происходит избавление от атрофии, при том, что последняя может возникнуть на фоне вынужденного бездействия или даже из-за малоподвижного образа жизни.

Какое же количество физической активности необходимо человеку? По рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) взрослым от 18 лет до 50 лет следует выполнять 60 минут умеренной физической активности в день, а взрослым от 50 до 65 лет 20 - 40 минут. Это могут быть пешие прогулки, спортивные игры и другие различные виды спорта, которые подходят по физическим возможностям. В занятие необходимо включать аэробные упражнения – примерно 10 - 15 минут в день. Также рекомендуется не менее 3 раз в неделю выполнять упражнения на баланс и координацию для предотвращения травматизма. Если человек не может выполнять рекомендуемый объем физической активности по состоянию здоровья, то его занятия должны проходить с учетом физических возможностей [2, с. 16].

Для поддержания здоровья человеку также важно соблюдать режим питания. Режим питания – это характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время еды. Естественно, что учет качества питания вместе с оптимальным его режимом позволяет определить наиболее оптимальную форму питания. Если нарушить режим питания, то в свою очередь это нарушит работу нервной и гормональной регуляции сложных биохимических, а также физиологических процессов, которые лежат в основе нашего пищеварения. Когда мы быстро принимаем пищу, как следует не прожевывая, при этом, не распределяя свой рацион на день, – мы подвергаем себя в некоторой степени риску. Нарушение режима питания способствует развитию различных заболеваний, в том числе заболеваний желудочно-кишечного тракта. Очень вредно употреблять много пищи на ночь, перед сном. Это приводит к тому, что переполненный желудок давит на диафрагму, в свою очередь, нарушая нормальную работу сердца. Следует отметить, что ночью желудочно-кишечный тракт тоже не отдыхает, а работает над перевариванием пищи. По рекомендациям врачей человеку необходимо совершать 5 приемов пищи в день с интервалом в 3,5-4 часа. В зависимости от возраста человека, физиологических особенностей, а также его трудовой деятельности происходит распределение количества пищи по отдельным приемам. Суточная калорийность рациона распределяется следующим образом: на завтрак отводится – 25% калорий, на второй завтрак примерно – 10%, обед включает в себя самый плотный прием пищи, это – 35-40%, полдник – 10% и ужин – 20-25%.

Еще одним из важных факторов, определяющих здоровье человека, является режим труда и отдыха. Труд считается основой здорового образа жизни человека. Регулярный, правильно организованный трудовой процесс оказывает положительное влияние на нервную систему, сердце, сосуды, костно-мышечный аппарат, то есть на весь организм человека в целом. Как говорится – труд продлевает жизнь, при этом безделье приводит к нарушению обмена веществ, набору лишнего веса, а также преждевременному старению. При переутомлении, перенапряжении чело-

века виновен именно неправильный режим труда. Необходимо правильно распределять собственные силы во время выполнения физической и умственной работы. Именно равномерная, ритмичная работа продуктивнее, а также полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Важным условием сохранения здоровья в процессе трудовой деятельности является чередование работы и отдыха. Лучше всего, чтобы характер отдыха отличался от характера работы человека – это называется «контрастный» принцип построения отдыха. Людям, в деятельности которых преобладает физический труд, необходим отдых, без дополнительных физических нагрузок. В свою очередь, отдых для работников умственной деятельности должен быть с определенной физической нагрузкой. Именно такое чередование физической и умственной работы полезно для здоровья человека.

Таким образом, рассмотрев определенные составляющие физического здоровья человека, а также некоторые критерии здорового образа жизни можем подвести итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что физическое здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но это еще и полное физическое благополучие. Основным фактором физического здоровья является образ жизни человека. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма. Здоровый образ жизни – поведение человека направленное на сохранение здоровья, которое обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (то есть здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Литература

1. Давиденко Д. Н. Основы здорового образа жизни // Основы безопасности жизни. 2003. № 4. С. 50-52.
2. Минин Д. М., Смышляев А. В. Формирование здорового образа жизни студентов ТПУ средствами футбола // Физическая культура и спорт на современном этапе : проблемы, поиски, решения : материалы межрегиональной научно–практической конференции. Томск : ТПУ, 2013. 250 с.
3. Сухолозова М. А, Коробейникова Е. И. Формирование здорового образа жизни как социально-значимая задача в развитии личности // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях : сборник научных трудов / под науч. ред. Т. И. Волковой. Чебоксары : ЧИЭ СПбГПУ, 2009. 241 с.

References

1. Davidenko D.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Fundamentals of a healthy lifestyle]. Osnovy bezopasnosti zhizni - Fundamentals of the safety of life, 2003, no 4, p.50-52.
2. Minin D. M., Smyshlyayev A. V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov TPU sredstvami futbola [ormation of a healthy lifestyle of TPU students by means of football]. Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy, poiski, resheniya. Materialy mezhregional'noy nauchno–prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport at the present

stage: problems, searches, solutions. Materials of the interregional scientific and practical conference]. Tomsk, TPU Publ., 2013, 250p., pp. 74-77. (in Russian).

3. Sukholozova M. A, Korobeynikova E. I. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak sotsial'no-znachimaya zadacha v razvitii lichnosti [Formation of a healthy lifestyle as a socially significant task in the development of personality. Puti sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki studencheskoy molodozhi v sovremennykh usloviyakh. Sbornik nauchnykh trudov [Ways to improve the physical training of students in modern conditions. Collection of scientific papers].* Cheboksary, CHIEM SPbGPU Publ, 2009, 241 p., pp. 162-166. (in Russian).

УДК 796.612.7

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ
ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ****PHYSICAL EXERCISES IN THE SYSTEM OF STUDENTS' REHABILITATION
AFTER PROLONGED STRESSFUL SITUATIONS****Межман Игорь Францевич***кандидат биологических наук, доцент**заведующий кафедрой физического воспитания**Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики**г. Самара, Россия***Mezhman Igor Frantsevich***Ph. B., associate professor**head of the department of physical education**Volga State University of Telecommunications and Informatics**Samara, Russia*

Аннотация. В статье изучены ключевые понятия стресса и стрессовых ситуаций, возникающих у студентов. Стресс признан неизбежным следствием современной жизни студентов, учебные нагрузки, сложности в новых взаимоотношениях, новой самостоятельной жизни. Он способен разрушить психическое и физическое здоровье человека. Вследствие длительного воздействия стрессов могут развиваться различные виды психических расстройств. Условия жизнедеятельности человека постоянно усложняются, растет поток эмоциональных и информационных нагрузок. Изменяются также требования к психологическому адаптационному потенциалу личности студента, методам профилактики стрессогенных воздействий и их последствий для личности. Физические упражнения являются эффективным средством, как в физическом развитии, так и в психологическом. Физические упражнения благотворно влияют на формирование уравновешенности, целеустремленности, сосредоточенности, работоспособности и конечно же стрессоустойчивости. Так же физическая культура влияет на развитие здоровья студента, на его привычки и образ жизни, от которых так же зависит способность к стрессоустойчивости.

Abstract. The article examines the key concepts of stress and stressful situations, stressful among students. Stress is recognized as an inevitable consequence of the modern life of students, workloads, difficulties in new relationships, a new independent life. It is capable of destroying the mental and physical health of a person. Various types of mental disorders can develop due to prolonged stress. The conditions of human life are constantly becoming more complicated, the flow of emotional and informational loads is growing. The requirements for the psychological adaptive potential of the student, methods of preventing stressful influences and their consequences for the individual are also changing. Exercise is an effective tool for both physical development and psychological development. Exercise has a beneficial effect on the formation of balance, dedication, concentration, performance and, of course, stress resistance. Physical culture also affects the development of a student's health, his habits and lifestyle, on which the ability to resist stress also depends.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, упражнения, студенты, активность, отдых.

Keywords: physical culture, stress, exercises, students, activity, rest.

С физиологической точки зрения стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и тому подобное). Когда действие неблагоприятных факторов велико, то происходит сбой и может наступить депрессия, которая в тяжелых случаях требует медикаментозного лечения.

Стресс – физиологическая реакция организма на внешние неожиданные напряженные раздражители, вызывающие отрицательное воздействие на психику человека. Нашу жизнь вообще невозможно себе представить без стресса. Действительно, практически вся она состоит из череды стрессовых ситуаций, более или менее значимых.

Стресс – неизбежный спутник нашей жизни. Важным в понимании стресса является тот факт, что его причины не только многочисленны и разнообразны, и по-разному воспринимаются каждым из нас. Следовательно, реакция на один и тот же стрессовый фактор в одной и той же ситуации у разных людей может быть разной.

Стресс влияет на отношения, делая их более нервными, увеличивая ссоры или не понимание. Стресс приводит к напряжению, а нужно научиться напротив, расслабляться и быть хозяином своих переживаний.

Стресс у студентов возникает при переутомлении и поэтому первым делом необходимо бороться с усталостью.

Ускоренный ритм жизни, современный учебный процесс вызывает утомление, переутомление и требует дополнительно физической и психической энергии.

Утомление, по мнению Р. В. Смородиновой, отражается на работе всего организма, проявляется в ослаблении силы мышц, ухудшении выносливости, активности, замедленность выполнения действий и так далее. Р. В. Смородинова отмечала особую роль физических упражнений как средства повышения качества образования [1].

При утомлении необходимо отдохнуть человеку, а чтобы избежать переутомления в следующий раз, необходимо дополнять досуг физическими упражнениями, которые сформируют правильный здоровый образ жизни у человека.

Рекреация и есть отдых, активный физический отдых, способствующий восстановлению организма силами и здоровьем.

Физическая культура, по мнению Р. В. Смородиновой, это двигательная активность, деятельность, содержащая физические упражнения, которые направлены на повышение работоспособности и восстановление сил человека [1].

Профилактика переутомления также должна проводиться с помощью физической культуры, к которой относятся утренняя зарядка, гимнастика, закаливание, физкультурные минутки, разминки. Для студентов данные виды рекреации могут проводиться в процессе подвижной игры.

Как отмечает основатель физической рекреации в России ученый и педагог Р. В. Смородинова, этот вид физической культуры удовлетворяет потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в свободном общении в процессе занятия физической культурой [1].

Благодаря активному отдыху у ребенка появляется производительность обучения, увеличивается выносливость полноценной работоспособности, сокращается за-

болеваемость, следовательно, рекреация становится экономической функцией.

Физкультура формирует в студентах стремление вести здоровый образ жизни. Он включает в себя правильное питание, физическую активность, позитивное мышление и благоприятный круг общения. В настоящее время у детей чрезмерно популярен фастфуд, так как у родителей часто нет времени что-то готовить дома, а дети часто пользуются этим и выпрашивают покушать вредную еду.

Физическая культура должна соблюдать следующие принципы:

- современные формы организации и проведения рекреации со студентами;
- проведение свободного времени в активной форме;
- привлечение и развитие интереса к подвижным играм, а так же к самостоятельному активному проведению времени;
- формирование умений студентов понимать свой организм, свои возможности на занятиях подвижной игры;
- личный пример педагогов и родителей к выполнению физической рекреации;
- развитие интереса, желания и понимания значения выполнения зарядки каждый день;
- использование свободного времени с проведением активной деятельности: подвижных игр, разминки;
- обучение студентов основным двигательным действиям и объяснение их значения для организма;
- организация места для физической культуры.

Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма [3].

1. Прежде всего, они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, обеспечивая профилактику ревматизма, артрозов, артритов и прочих заболеваний.

2. Улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая, таким образом, своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

3. Усиливается выработка гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию.

4. Способствуют выведению токсинов.

5. Снимают напряжение мышц.

А так же появляется мотивация на изменение к лучшему. При достижении результата повышается самооценка и уверенность в себе.

Активный образ жизни помогает выпустить пар, что способствует оттоку злости и обиды. Кроме того групповые занятия помогают от одиночества, а ведь оно у многих вызывает страх и депрессию. Новым знакомствам по интересам и смене обычной обстановки улучшают настроение и избавляют от стресса [4].

Существует множество способов справиться со стрессом – это и психотерапия, и занятие йогой, всевозможные медитации, а также медикаментозные средства. Физические нагрузки заставляют организм вырабатывать вещества, которые снижают уровень в крови одного из гормонов стресса, кортизола. В отличие от адреналина, действие которого кратковременно, повышенный уровень кортизола может

сохраняться достаточно долго, заставляя организм оставаться в напряжении (это свойственно хроническим стрессам). Кортизол требует от нас двигательной активности, а после физических упражнений его уровень постепенно нормализуется и наступает мышечное расслабление. Кроме того, физкультура против стресса позволяет многим людям повысить самооценку.

Физическая активность заставляет организм вырабатывать вещества, которые называют «природными опиоидами». Они снижают болевую чувствительность и способствует хорошему настроению. Многие замечают, что после тренировки или во время нее испытывают настоящую эйфорию. Положительные эмоции помогают спокойнее относиться к неприятностям и не так остро реагировать на стрессовые ситуации.

Комплексы занятий на воздухе и в воде, направленные на достижение внутреннего баланса. Например, йога, помимо растяжки мышц, помогает обрести навыки управления своими эмоциями, способы расслабления и восстановления душевного комфорта.

Ежедневная утренняя гимнастика активизирует организм, помогает в защите от стресса на весь день, повышает тонус и иммунитет.

Физкультура подскажет, как быстро избавиться от стресса и заключается она в чередовании напряжения и расслабления. Следующее расслабление проводят, вытягивая вперед руки на уровне плеч и переплетая пальцы ладонями наружу. Это положение фиксируют в течение 20 секунд. Снова проводят сокращение мышц. Затем идет расслабление: глубоко вздыхая, кладут руки на плечи; выдыхая, наклоняют вниз голову и зажимают пальцами мышцы, находящиеся между шеей и плечами. В этом положении остаются 20 секунд. Затем снова – сокращение и расслабление мышц, при котором необходимо вытянуть руки за спиной и сомкнуть их. Затем наклонять влево и вправо голову и задерживаться в этом положении в течение 20 секунд [2].

Комплекс упражнений заканчивается общим сокращением мышц. Любые тренировки лучше начинать с правильного настроения: отбросить все мысли, подумать о чем-то приятном. Затем плавно переходить к разминке. Основная часть должна быть интенсивной, но умеренной. Болезненные мышцы и усталость не улучшат настроение. Обязательная регулярность, а частота и время занятий определяется индивидуально согласно физиологическим возможностям. И конечно, необходимо здоровое питание, и отказ от вредных привычек.

При стрессовых ситуациях человеку необходим отдых, а для избегания переутомления, необходимо дополнять досуг физической культурой, которая формирует правильный здоровый образ жизни у человека. Физическая культура и есть отдых, активный физический отдых, способствующий восполнению организма силами и здоровьем. Физические упражнения – это двигательная активность, деятельность, содержащая физические упражнения, которые направлены на повышение работоспособности и восстановление сил человека. Физические упражнения – это активный вид физической культуры, благодаря которому во время активного отдыха формируется, восстанавливается, укрепляется и сохраняется здоровье, как для больного ребенка, так и для здорового. Физическая культура играют важную роль в формиро-

вании гармонично развитой личности студента, в улучшении его физического и психологического здоровья.

Таким образом, физические упражнения – это активный вид физической культуры, благодаря которому во время активного отдыха формируется, восстанавливается, укрепляется и сохраняется здоровье, как для больного студента, так и для здорового. В данном направлении можно применять все средства физической культуры, формы и методы ее занятий.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что физические упражнения играют важную роль в формировании гармонично развитой личности студента, в улучшении его физического и психологического здоровья, формирование работоспособности и выносливости организма и восстановление его сил. Физкультура против стресса не только помогает избавиться от неприятных последствий стресса, но и дает своеобразную прививку от нервных срывов – физически активные люди гораздо легче справляются со сложными ситуациями, чем те, кто ведет мало-подвижный образ жизни. И так, конечно, когда у вас депрессия, то физические упражнения – это то, что вам меньше всего захочется делать. Но физическая нагрузка – это мощнейший инструмент для борьбы с депрессией. Научные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут быть столь же эффективными для повышения уровня энергии и снижения чувства усталости, как прием антидепрессантов.

Литература

1. Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // *Физическая культура, спорт и здоровье*. 2019. №. 34. С. 41-44.
2. Умяров Т. Р. Занятия спортом для снижения уровня стресса в условиях мегаполиса // *Инноватика физической культуры и спорта*. Москва : РГСУ, 2020. 179 с.
3. Шаповалова Ю. В., Проскурина Е. Ф. Физическая культура как средство от стресса // *Студенческая наука XXI века*. 2016. №. 2-1. С. 198-199.
4. Юрасова Е. Ю. С физкультурой против стресса // *Безопасный спорт-2019*. 2019. №. 1-6. С. 128-130.

References

1. Smorodinova R. V. *Fizicheskaya kul'tura kak odno iz sredstv bor'by so stressom studentov [Physical Culture as a means of combating the stress of students]*. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical culture, sports and health*, 2019, no. 34, pp. 41-44.
2. Umyarov T. R. *Zanyatiya sportom dlya snizheniya urovnya stressa v usloviyakh megapolisa [Sports to reduce stress in the metropolis]*. *Innovatika fizicheskoy kul'tury i sporta [Innovatics of physical culture and sports]*. Moscow, RSSU Publ., 2020, 179 p.
3. Shapovalova Yu. V., Proskurina E. F. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo ot stressa [Physical Culture as a means of stress]*. *Studencheskaya nauka XXI veka - Student science of the 21st century*, 2016, no. 2-1, pp. 198-199.
4. Yurasova E. Yu. *S fizkul'turoy protiv stressa [With physical education against stress]*. *Bezopasnyy sport-2019 - Safe Sport-2019*, 2019, no. 1-6, pp. 128-130.

УДК 796

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ КАК ВИД МАССОВОГО СПОРТА**ATHLETIC RUN AS A KIND OF MASS SPORT*****Котельникова Мария Аркадьевна****студент**институт художественного образования**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Kotelnikova Maria Arkadyevna****student**institute of art education**Volgograd State social pedagogical university**Volgograd, Russia****Брыкина Валентина Анатольевна****ассистент**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Brykina Valentina Anatolievna****assistant**department of physical education**Volgograd State social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Крикунова Ольга Федоровна****доцент**кафедра физического воспитания**институт архитектуры и строительства**Волгоградский Государственный Технический Университет**г. Волгоград, Россия****Krikunova Olga Fedorovna****associate professor**department of physical education**institute of architecture and construction**Volgograd State technical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается роль легкоатлетических пробега в развитии массового спорта, указаны основные цели проведения данных мероприятий. Авторами рассмотрены противопоказания к бегу на длинные дистанции и указаны виды бега на сверхдлинные дистанции, представлены нормативы марафонского бега. В работе раскрываются особенности тренировки спортсменов на сверхдлинные дистанции, акцентируется внимание на пользе бега в аэробных условиях. В целях изучения

влияния длительного бега на организм занимающихся представлен педагогический эксперимент с указанием динамики показателей физической подготовленности студентов 2 курса Волгоградского социально-педагогического университета. Авторами рассмотрена патриотическая роль пробегов в жизни общества, приведена сводная таблица участников пробега, посвященного победе под Сталинградом в период с 2011 по 2020 годы.

Abstract. *The article discusses the role of athletics races in the development of mass sports, the main goals of these events are indicated. The authors considered the contraindications to long-distance running and indicated the types of super-long-distance running, presented the standards for marathon running. The work reveals the features of training athletes for ultra-long distances, focuses on the benefits of running in aerobic conditions. In order to study the influence of long-term running on the organism of the trainees, a pedagogical experiment is presented with an indication of the dynamics of indicators of physical readiness of the 2nd year students of the Volgograd Social - Pedagogical University. The authors examined the patriotic role of the races in the life of society, and provided a summary table of the participants in the race dedicated to the victory at Stalingrad in the period from 2011 to 2020.*

Ключевые слова: *здоровье, тренировка, легкая атлетика, пробег, марафон, полумарафон, трасса, суточный бег, дистанция, массовый спорт.*

Keywords: *health, workout, Athletics, mileage, marathon, half marathon, track, daily run, distance, mass sports.*

Массовый спорт является одним из средств укрепления здоровья населения, улучшения его работоспособности, достижения физического и спортивного совершенствования. Легкоатлетические пробеги относятся к массовым спортивным мероприятиям и являются отдельной дисциплиной легкой атлетики. Это бег по дороге или шоссе с твердым, зачастую асфальтированным покрытием [4]. Пробеги проводятся по улицам городов и населенных пунктов на подготовленных трассах. При большой загруженности трассы автотранспортом можно использовать велосипедную или пешеходную дорогу. Трасса измеряется вдоль самого короткого пути, по которому бежит спортсмен. Линии измерения трассы обозначаются ярким отличительным цветом. Длина трассы не должна быть короче официальной дистанции для данных соревнований. Спортсменам регулярно сообщается информация о преодоленной дистанции. Пробеги в легкой атлетике проводятся по следующим дистанциям: 10 км, 15 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон, суточный бег. Проводятся также эстафетные пробеги на марафонской дистанции с необходимой разметкой коридора передач эстафетной палочки. В пробегах участвуют бегуны – любители, профессионалы стайеры и марафонцы. Марафонский бег 42195 метров относится к олимпийскому виду спорта. Существует еще более длительный и тяжелый пробег в мире – это сверхмарафон в Долине Смерти – Бэдоутер.

Цель пробегов:

1. Популяризация оздоровительного бега среди населения, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Привлечение к участию в соревнованиях легкоатлетов – любителей, спортсменов разного возраста.
3. Повышение спортивного мастерства спортсменов.

4. Воспитание патриотизма.

Бег на длинные дистанции является сложным видом, так как идет большая нагрузка на сердце и дыхательную систему. Поэтому существуют противопоказания к бегу на длительные дистанции [5].

Противопоказания к бегу:

- все заболевания в острой форме;
- тяжелые психические заболевания;
- органические заболевания ЦНС;
- злокачественные новообразования;
- болезни сердечно – сосудистой системы;
- болезни органов дыхания;
- заболевания печени, желчных путей, почек;
- болезни эндокринных желез;
- болезни ОДА с нарушением функции суставов;
- глаукома, близорукость;
- опущение органов брюшной полости;
- варикозное расширение вен;
- хронические заболевания периферической нервной системы;
- беременность.

Чтобы преодолеть такие дистанции, как полумарафон и марафон необходима специальная тренировка не менее 6 месяцев. Самая лучшая тренировка для марафонцев – это продолжительный бег в легком темпе, который бегуны практикуют каждую неделю. Спортсмен должен ежедневно в качестве тренировки пробегать расстояние 10 – 25 км, а ежемесячно от 300 до 500 км [1]. Такие дистанции требуют выкладки всех резервных функций организма. Во время бега необходимо следить за правильным дыханием. Главной целью продолжительного бега является повышение общей выносливости, но наступает момент, когда в эти тренировки должен включиться еще один параметр – темп. Наилучшим упражнением в данном случае будет прохождение последних 3-8 километров дистанции в более высоком темпе. Любой марафонец знает, что по мере приближения к финишу, особенно после 30-го километра значительно возрастает количество затрачиваемых усилий. Использование прогрессивного бега в виде постепенного ускорения и бега в последние 3-5 минут в пороговом темпе позволяет лучше подготовить спортсмена к постоянно возрастающей нагрузке.

В тренировке марафонцев используется бег фартлек. Он относится к интервальным тренировкам. Особенность такого бега заключается в том, что вы во время пробежки периодически увеличиваете темп до соревновательного на дистанции 3-5км, и удерживаетесь в течение 30-60 секунд, после чего снова спортсмен возвращается к легкому бегу. Такого рода ускорения приводят к значительному увеличению молочной кислоты в крови, но при возвращении к привычному темпу, организм стремится избавиться от нее в процессе бега. В результате, организм более эффективно выводит молочную кислоту, что позволит поддерживать необходимый темп на протяжении длительного времени.

Марафонцы бегут со скоростью 20 км в час. По средним расчетам спортсмен пробегает за 70 минут 10 км. В 2014 году рекордсменом в марафонском беге стал кениец Деннис Кимето, преодолевший дистанцию за 2ч. 2 мин 50 сек. Британская чемпионка Пола Редклифф в 2003 году преодолела марафон за 2ч. 15 мин 25 сек. Разработаны нормативы марафонского бега для спортсменов (таблица 1).

Таблица 1

Нормативы марафонского бега

Категория участников	Звание			Разряд		
	МСМК	МС	КМС	1	2	3
мужчины	2,13,30	2,20	2,28	2,37	2,48	Закрытая дистанция
женщины	2,35	2,48	3,00	3,12	3,30	Закрытая дистанция

Кроме указанных видов длительного бега существует еще такой вид, как суточный бег. Это супермарафон, где за сутки спортсмен должен пробежать максимальное количество километров. Профессионалы преодолевают за сутки около 250 км. По правилам этого бега спортсменам разрешено не только бежать, но и останавливаться, ходить, отдыхать и перекусывать, главное – не сходить с трассы. В 1997 году грек Янис Курос установил мировой рекорд – 303,5 км [2].

Изучив технику и тактику бега на длинные и сверхдлинные дистанции, можно выбрать для себя оптимальное расстояние в зависимости от цели занятий. Нельзя не отметить положительного влияния занятий бегом на организм спортсмена. Длительный бег происходит в аэробных условиях. Постепенно растущая способность тканей использовать кислород стимулирует тканевой обмен, повышает общий уровень физической подготовленности организма, повышает иммунитет. Расход энергии составляет от 600 до 800 килокалорий, что способствует нормализации массы тела. В процессе бега улучшается функция нервной системы, снижается содержание холестерина и сахара в крови, совершенствуется система терморегуляции и выделения. Повышенное потоотделение, ограждая организм от перегревания, способствует и выделению из него вредных продуктов обмена. Бег на свежем воздухе оказывает закаляющее воздействие, способствует укреплению мышц ног, туловища, брюшного пресса [3].

В целях изучения влияния длительного бега на организм занимающихся нами был проведен небольшой эксперимент. Исследование проводилось на базе Волгоградского социально – педагогического университета с 15 сентября по 15 ноября 2020 года.

Контингент испытуемых: девушки 2 курса факультета Дошкольного и Начального образования основной медицинской группы в количестве 23 человек. На каждом занятии по физической культуре и спорту студенткам предлагался бег на 2 км в условиях стадиона. Занятия проводились 2 раза в неделю. До проведения эксперимента был определен уровень физической подготовленности по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 2 км с учетом времени, сгибание и разгибание рук

в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами за 1 минуту, наклон туловища вперед. После двух месяцев занятий девушки были повторно протестированы, результаты фиксировались в таблицу (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девушек 2 курса ВГСПУ (n=23)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину с места (см)	169,8 ± 13,5	175,9 ± 13,9
Бег 2 км (мин)	11.19 ± 00.15,6	10.00 ± 00.10,2
Подъем туловища за 1 мин (количество раз)	41,1 ± 1,4	45,7 ± 1,2
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз)	11.91 ± 2,42	14,54 ± 2,38
Гибкость (см)	11,0 ± 2,4	15,7 ± 2,49

На основе данных таблицы можно отметить улучшение показателей по всем тестам. Таким образом, можно утверждать, что применение длительного бега на занятиях по физической культуре и спорту способствует улучшению уровня физической подготовленности девушек.

Кроме оздоровительного значения пробегов можно отметить их патриотическую роль в жизни общества. Легкоатлетический пробег – это связь между поколениями, передача исторического опыта средствами физической культуры и спорта. Ежегодно, в период празднования Победы в Великой Отечественной Войне по всем городам России стартует «пробег памяти». В этом пробеге участвует около 25 тысяч спортсменов и любителей бега. Для участников предусмотрены дистанции: 2 км, 5 км, 10 км. В пробеге участвуют школьники, студенты и взрослое население разных возрастных категорий. Цель пробега – привить любовь к Родине, напомнить молодежи о героизме дедов и прадедов в борьбе с фашизмом. В городе Волгограде проводится ежегодный пробег, посвященный годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом (таблица 3).

Таблица 3

Количество участников пробега, посвященного победе под Сталинградом в период с 2011 по 2020 годы

Годы	10км (кол-во чел.)	5км (кол-во чел.)	2км, Поу (кол-во чел.)	1500м (кол-во чел.)	1300м (кол-во чел.)	2км, Школ. (кол-во чел.)	Всего (кол-во чел.)
1	2	3	4	5	6	7	8
2011	67	243	483	-	-	-	793
2012	86	192	-	-	-	-	278
2013	100	239	-	459	-	-	798
2014	47	140	-	-	-	-	187
2015	60	206	-	-	-	-	266
2016	63	152	15	-	-	-	230
2017	78	136	-	-	319	-	533

Продолжение табл. 3

1	2	3	4	5	6	7	8
2018	95	169	367	-	-	-	631
2019	106	171	233	-	-	-	510
2020	146	170	120	-	-	102	436

По результатам таблицы можно установить, что количество участников пробега в разные годы не одинаково. Максимальное количество наблюдается в 2013 году, а минимальное количество в 2014 году. Это зависит от разных факторов: количества заявленных дистанций, метеоусловий, личного желания участвовать в спортивном мероприятии.

Таким образом, легкоатлетические пробеги играют важную роль в развитии массового спорта, так как привлекают не только спортсменов высокой квалификации, но и широкие массы населения разного возраста и физической подготовленности. Участие в мероприятиях такого типа способствует оздоровлению всех категорий граждан нашей страны.

Литература

1. Муравьев С. А., Макарова Г. А., Машкин А. М. *От оздоровительного бега к марафону*. Екатеринбург : VIP-Урал, 2015. 208 с.
2. Романов Н. С. *Бегайте быстрее, дольше и без травм* / Н. Романов при уч. К. Брунгардта ; пер. с англ. М. Бобровой. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. 244 с.
3. Семенова О. Ю., Попов А. П. *Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов в высших учебных заведениях* // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 100-104.
4. Фитзингер П., Дугла С. *Бег по шоссе для серьезных бегунов* : пер. с англ. / Мурманск : Тулома; ИП Немцов, 2007. 192 с.
5. Хохлова Е. С., Андреев Т. А. *Значение аэробных тренировок в жизни человека* // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 118-120.

References

1. Murav'ev S. A., Makarova G. A., Mashkin A. M. *От оздоровительного бега к марафону* [From wellness run to marathon]. Yekaterinburg, VIP-Ural Publ., 2015, 208 p.
2. Romanov N. S. *Begayte bystree, dol'she i bez travm* [Run faster, longer and without injuries]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2015, 244 p.
3. Semenova O. Yu., Popov A. P. *Sovershenstvovanie sistemy sportivnoy podgotovki legkoatletov v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh* [Improvement of the system of athletes' sports training in higher educational institutions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 100-104.
4. Fitzinger P., Dugla S. *Beg po shosse dlya ser'eznykh begunov* [Running on the highway for serious runners]. Murmansk, Tuloma, IP Nemtsov Publ., 2007, 192 p.
5. Khokhlova E. S., Andreenko T. A. *Znachenie aerobnykh trenirovok v zhizni cheloveka* [The value of aerobic training in human]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 2 (38), pp. 118-120.

УДК 796.011.1

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,
КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА**

**THE INFLUENCE OF SPORT ON HUMAN LIFE AND HEALTH.
PHYSICAL ACTIVITY AS THE MAIN DIRECTION OF DEVELOPMENT OF A HEALTHY SOCIETY**

Дмитриева Альбина Сергеевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Dmitrieva Albina Sergeevna

cadet

faculty of investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lector

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся влияния спорта на организм и здоровье человека. Одна из стратегических целей развития России — повышение качества жизни и укрепления здоровья, как отдельного человека, так и всего населения в целом. Концепция исследования качества жизни является важным компонентом национальной стратегии развития страны. Одним из основополагающих положений концепции является постулат о необходимости разработки комплексного критерия, чтобы оценить состояние основных типов функциональной деятельности человека. Спорт является одним из основных средств, с помощью которого происходит становление и развитие личности человека. Цель данной работы — изучить понятие «физической активности», способы и средства, с помощью которых происходит укрепление здоровья, представить, как физическая деятельность влияет на состояние и развитие физических и внутренних качеств человека.

Abstract. The article deals with issues related to the impact of sports on the body and human health. One of the strategic goals of Russia's development is to improve the quality of life and promote health, both for an individual and for the entire population as a whole. The concept of quality of life research is an important component of the country's national development

strategy. One of the fundamental provisions of the concept is the postulate that it is necessary to develop a comprehensive criterion to assess the state of the main types of human functional activity. Sport is one of the main means by which the formation and development of a person's personality takes place. The purpose of this work is to study the concept of "physical activity", the ways and means by which health promotion occurs, to present how physical activity affects the state and development of physical and internal qualities of a person.

Ключевые слова: спорт, здоровье, образ жизни, физические упражнения, физическая активность.

Keywords: sports, health, lifestyle, physical exercise, physical activity.

Спорт и любая другая физическая активность приносят огромную пользу человеческому организму и его здоровью, так как с помощью физических упражнений улучшается работа сердца, дыхательной и мышечной систем, костных тканей, а также продлевается жизнь. Физические упражнения могут предотвратить развитие серьезных заболеваний, таких как онкологические заболевания, ишемии, уменьшить стрессовое и депрессивное состояние и оказать благотворное влияние на психологическое здоровье человека.

В современном мире воздействие спорта на жизнедеятельность и состояние здоровья человека играет немаловажную роль. Здоровый образ жизни включает в себя различные понятия, такие как: спорт, режим, правильное питание, закаливание и другие. Об этом говорит всеми знакомое высказывание: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим невозможно не согласиться, так как люди, которые занимаются спортом, более решительные и целеустремленные, стараются двигаться только вперед.

Одна из стратегических целей развития России — повышение качества жизни и укрепления здоровья, как отдельного человека, так и всего населения в целом. Концепция исследования качества жизни является важным компонентом национальной стратегии развития здравоохранения. Одним из основополагающих положений концепции значится постулат о необходимости разработки комплексного критерия, чтобы оценить состояние основных типов функциональной деятельности человека [1, с. 62].

Рассмотрим основные положительные стороны влияния физической активности на физическое и психическое состояние человека, а также взаимосвязи между уровнем физической активности и состоянием человека. В настоящее время большая часть людей думает, что занятие спортом не для них, что у них «не тот возраст» и еще ряд причин, по которым они не хотят начинать заниматься физкультурой и спортом, но это совсем не так, потому что здоровый образ жизни и занятия спортом – это позитивная привычка, которую нужно развить. Занятие спортом поддерживает в форме не только здоровое тело, но и умственные способности, и состояние организма в целом.

Воздействие экологических факторов, современный ритм жизни, постоянное присутствие опасных микроорганизмов в окружающей среде ослабляют здоровье человека и способствуют развитию различных болезней и нежелательных беспокойств. Исходя из этого, следует развиваться гармонично, совершенствовать не только физические качества, но и внутренние психологические.

Благодаря спортивным занятиям у людей формируется асертивное поведение, когда человек сам отвечает за собственные поступки, с уважением относится к другим, а при возникновении конфликтов пытается достичь компромисса. В каждом человеке, включая спортсмена, заложено то, что он всегда будет оценивать себя и свои действия, а, как правило, в наше время, собственные действия оцениваются не только нами самими, но и другими людьми. Основываясь на этом, у человека развивается определенная самооценка по восприятию образа тела и самооценка, которая в дальнейшем будет сказываться на целеустремленности, эффективности и качестве деятельности. Благодаря занятию спортом, человек научится владеть тактико-техническими навыками и приемами, контролировать и управлять своими эмоциями, за короткое время находить и принимать правильные решения. Также развиваются и улучшаются интеллектуальные способности, которые остаются на подсознательном уровне, и в дальнейшем проявляются в поведении и в действиях человека.

Спорт оказывает благоприятное влияние на следующие аспекты:

1. Уменьшается и поддерживается нормальная масса тела. Спортивные упражнения способствуют длительному снижению веса, и при постоянных тренировках появляется вероятность не набирать его обратно. Тренировки на открытом воздухе всегда ускоряют метаболические процессы и помогают увеличить мускулатурную массу при сжигании килокалорий. Физическая активность должна видоизменяться в зависимости от типа телосложения и индивидуальных генетических факторов (морфологических, физиологических и психологических). Эксперты утверждают, что от 2,5 до 5 часов активных физических нагрузок в неделю могут помочь сбросить лишний вес и достигнуть стабильного веса [2, с. 23].

2. Состояние сердечно-сосудистой системы. Занятие спортом дают людям любого возраста возможность поддерживать и улучшать здоровье сердца, легких и кровеносных сосудов. Физическая активность снижает риск сердечных приступов и инсультов. Медицинская статистика показывает, что в первую очередь смерть происходит от ишемического заболевания сердца, которая вызвана отсутствием физических упражнений, ожирением, стрессом и депрессией. Благодаря спорту укрепляются кровеносные сосуды и, самое главное, сердце. Тренировки приводят все органы к активной работоспособности [3, с.126].

3. Здоровые, прочные кости и мышцы. Чем старше становится человек, тем важнее становятся спортивные упражнения, так как кости, суставы и мышцы со временем теряют эластичность и прочность. Во время тренировок необходимо тренироваться в специальной комфортной и удобной спортивной одежде и обуви, чтобы не травмировать суставы, а также мышцы и кости.

4. Снижает риск онкологии. Исследования показывают, что упражнения снижают риск различных видов рака, особенно рака толстой кишки. Кроме того, тренировки в любом виде спорта снижают риск развития заболеваний и развития рака грудного отдела и легких.

5. Здоровое психологическое состояние. Спорт может быть формой лечения для людей с психологическими расстройствами и депрессией. Физическая активность также может снизить риск снижения когнитивных функций, связанного со ста-

рением, и снизить тревожность у подростков.

В условиях развития науки и техники, с появлением компьютерной техники и сотовых телефонов, облегчающих работу и обыденную жизнь людей, в значительной степени снизилась их активность. Люди стали меньше проводить времени на свежем воздухе, а живое общение и вовсе сократилась. Как только люди начинают понимать, что не могут достигнуть поставленной перед собой цели, абсолютно забывают о ней и начинают вести пассивный образ жизни. Сидячий образ жизни приводит к нарушению работы всех систем и организма в целом, поэтому физическая активность играет огромную роль в жизни человека.

Физическим упражнениям можно посвящать от 20 до 30 минут в день. Люди, которые обычно неактивны, должны начинать медленно и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий спортом. Есть множество видов физической активности, и каждый, в зависимости от возраста и способностей, решает, чем именно ему заниматься. Совсем неподготовленному организму стоит начинать с пеших прогулок, а со временем повышать нагрузку. В значительной степени следует обращать внимание на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, так как здоровье позвоночника является главным показателем молодости организма. Во время регулярных занятий появляется потребность к самосовершенствованию и улучшению своих результатов. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние на развитие навыков и умений человека, прежде всего на коммуникабельность, общительность и самостоятельность во время принятия решений среди альтернативных возможностей. Человек будет использовать в своей жизни те качества, которые он приобрел в спорте, так как упражнения считаются мощным средством развития физического и психического состояния организма.

Физическая активность, заключенная в систематических занятиях физической культурой и спортом, влияет на организм человека следующим образом:

1. Укрепляется костно-мышечный аппарат, и наш организм становится устойчивее к нагрузкам. Во время интенсивных тренировок организм лучше снабжается кислородом. При регулярных занятиях развиваются мышцы, улучшается кровообращение и общее состояние здоровья и для того, чтобы предостеречь себя от возможных повреждений соединительных хрящей, стоит правильно распределять нагрузку на суставы.

2. Укрепляется и развивается нервная система. При ускорении нервных процессов, наш мозг начинает быстрее реагировать на определенные условия и находить пути решения проблемы. Повышается склонность человека к новым познаниям.

3. Улучшается работа дыхательной системы, которая обеспечивает поступление кислорода в организм. Так, во время физических нагрузок, дыхание человека становится глубже и быстрее, что в итоге приводит к увеличению емкости легких.

4. Повышается сопротивляемость организма, направленная на защиту от воздействия вирусов и бактерий, а также улучшается состояние кровеносных сосудов, они становятся эластичнее. По причине малоподвижного образа жизни происходит застой крови, что ведет к тромбозу вен, а во время активных нагрузок риск его развития в организме снижается. Прямое доказательство укрепления здоровья с по-

мощью спорта заключается в том, что организм человека способен выдерживать неблагоприятные факторы окружающей среды и противостоять им. Физически активные люди практически не болеют, а если и подвергаются какой-либо агрессии со стороны болезнетворных микроорганизмов, то намного быстрее справляются с ними.

Главное условие развития собственных физических и духовных сил – это серьезное отношение каждого человека к спорту, потому как неорганизованное и бессистемное занятие малоэффективно и может нанести непоправимый вред здоровью. Так, при неправильной организации и выбора упражнений или же скорости, люди быстро устают и теряют интерес к спорту. Не разобравшись в этой сфере, начинают думать, что спорт создан не для них и перестают им заниматься. По причине безответственности могут возникнуть различные травмы, вследствие чего ухудшается здоровье, физическое развитие и физическая форма, снижается работоспособность организма.

Цель контроля – оптимизировать процессы выполнения физических упражнений, принимая во внимание все критерии состояния организма. При занятиях спортом важно систематически проверять собственное здоровье, забота о котором состоит из различного рода контроля: медицинского, педагогического, их совместного контроля – врачебно-педагогического и, самое главное, самоконтроля [4, с. 210].

Спорт улучшает физическую форму человека и развивает функции организма в течение всей его жизни. Постоянное времяпрепровождение перед компьютером и телевизором приводит к дисфункции, так как человек находится в одном положении и не занимается никакой другой деятельностью. Действие физической культуры и спорта на организм детей и студентов остается недооцененным, так как именно молодому и растущему организму требуются регулярные нагрузки и постоянное движение [5, с. 98]. Малоподвижный образ жизни современных детей и студентов служит источником крайнего беспокойства у родителей, медицинских работников и преподавателей.

Физическая активность является основным направлением развития здорового общества. Ежедневные физические упражнения являются первым шагом к здоровому образу жизни и хорошему самочувствию. После занятий спортом, люди отходят от плохих эмоций и становятся счастливыми. За интерес и любовь к физической активности с раннего детства ответственны родители, преподаватели и окружение в целом. Дело в том, что дети берут пример со старшего поколения, и поэтому будут следовать именно их образу жизни и поведению. Для детей необходимо больше организовывать подвижных игр в период каникул и выходных. Вводимая привычка к здоровому образу жизни и спорту с раннего возраста остается, как правило, на всю жизнь.

Литература

1. Кузнецов М. Б. *Ключевые направления государственной политики в физкультурно-спортивной сфере Российской Федерации // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 61-66.*
2. Моськин С. А. *Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.*

3. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127.*

4. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Демина А. В., Иванина Л. И. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 2 (79). С. 209-212.*

5. *Мешенина Н. В., Юдина М. А. Влияние современных технологий на здоровье студентов // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 2. С. 97-100.*

References

1. *Kuznetsov M. B. Key areas of public policy in physical culture and sports of the Russian Federation // Nauka–2020 - Science-2020. 2018. № 8 (24). pp. 61-66.*

2. *Moskin S. A. biomedical questions of human security and a healthy new lifestyle // Nauka–2020 - Science-2020. 2018. № 1-1 (17). pp. 22-31.*

3. *Makeeva V., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dynamics of indicators of the cardiovascular system and physical development of students of the University of the MIA of Russia, students the profile of the traffic police // Physical culture and health. 2018. No. 3 (67). pp. 125-127.*

4. *Aldoshin A.V., Aldoshina E. A., Demina A.V., Ivanina L. I. Regulation of the processes of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of university students in the educational space of physical culture // Scientific notes of the Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences. 2018. No. 2 (79). pp. 209-212.*

5. *Meshenina N. V., Yudina M. A. The influence of modern technologies on the health of students // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. 2020. No. 2. pp. 97-100.*

УДК 796.011.3

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

**RESTORATION OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING
(ON THE EXAMPLE OF STUDENTS VOLGOGRAD STATE SOCIAL
AND PEDAGOGICAL UNIVERSITY)**

Ишматова Анна Сергеевна

студент

институт естественнонаучного образования

физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Ishmatova Anna Sergeevna

student

institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russian Federation

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрыты особенности организации занятий по физической культуре у студентов ВГСПУ в условиях дистанционного образования. Был проведен анкетный опрос студентов 3 курса отделения биологии и химии в количестве 39 человек. В процессе выполнения задания по физической культуре на дистанционном обучении студентов заполнялся дневник самоконтроля. Цель исследования заключалась в изучении влияния дистанционного обучения на физическую форму студентов очной формы обучения и ее поддержание в период дистанционного обучения. Полученные данные были проанализированы. Анализ полученных данных выявил, что уровень физической формы и состояния связан с образом жизни студентов, их физической активностью и выраженностью учебной нагрузки. Опираясь на данные исследования, даны рекомендации по улучшению физической активности студентов, для укрепления здоровья во время дистанционного обучения.

Abstract. The article reveals the features of the organization of physical education classes

for VGSPU students in the conditions of distance education. A questionnaire survey of students of the 3rd year of the Department of Biology and Chemistry was conducted in the number of 39 people. In the process of completing the task on physical culture at the distance learning of students, a self-control diary was filled in.

The aim of the study was to study the impact of distance learning on the physical fitness of full-time students and its maintenance during distance learning.

The data obtained was analyzed. The analysis of the obtained data revealed that the level of physical fitness and condition is associated with the lifestyle of students, their physical activity and the severity of the academic load. Based on the research data, recommendations are given to improve the physical activity of students, to promote health during distance learning.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, дистанционное обучение, интернет.*

Keywords: *physical culture; physical education; distance learning; internet.*

XXI век привнес в повседневную жизнь человека много нового в области компьютерных технологий и развития искусственного интеллекта. Не обошли новые технологии и образовательный процесс в вузах, внося в процесс обучения расхождение с классическими принципами и способами обучения, направляя процесс образования на поиск новых форм и источников знаний.

Толчок к расширенному применению новых компьютерных технологий в образовании дала пандемия COVID-19. Чтобы обезопасить учебный процесс, где присутствует близкий контакт студентов и педагогов, образовательные учреждения различного уровня были переведены на дистанционное обучение. Такое явление, как дистанционное обучение, получило огромное развитие. Оно подразумевает получение знаний без посещения специальных учебных заведений, без личного контакта с преподавателем. Дистанционное обучение обеспечивается применением совокупности образовательных технологий, при которых целенаправленное опосредованное или не полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных информационных технологий, прежде всего с использованием средств телекоммуникации [2, с. 340]. В учебном 2020–2021 году, из-за риска распространения инфекции COVID-19, дистанционные технологии стали незаменимой частью обучения в вузах. Не стал исключением и Волгоградский государственный социально-педагогический университет. На дистанционное обучение перешли в онлайн формат все дисциплины, в том числе и физическая культура. Студенты выполняли предлагаемые задания и темы либо самостоятельно, либо при помощи различных ресурсов. Однако определенная сложность состоит в проведении занятий по физической культуре.

Во-первых – это практические занятия, где присутствует непосредственный контакт студента с преподавателем.

Во-вторых – это изучение и выполнение различных видов физической активности с осуществлением контроля физического состояния занимающихся.

В-третьих – это исправление ошибок при выполнении тех или иных, в зависимости от задач занятий, технических элементов.

В-четвертых – контроль состояния здоровья занимающихся, объективная

оценка индивидуально-физиологических особенностей студентов.

В–пятых – соблюдение мер техники безопасности и предупреждение травм на занятии.

Таким образом, очные занятия – это практические занятия, которые были направлены на укрепление и развитие физических качеств студента, приобретение техники различных видов движений. Дистанционная же форма работы, в основном, демонстрирует, как занятия физической культуры переходят в форму освоения теоретических знаний.

В настоящее время, в связи с дистанционным обучением, у большинства студентов ухудшилась физическая форма. Данная проблема очень актуальна, поэтому проводятся исследования, которые показывают, в какой физической форме находятся студенты [5]. По этим результатам можно выяснить, что у многих обучающихся ухудшилось физическое состояние, появились боли в спине, шейном отделе, увеличился вес и уменьшилась выносливость, и после 10 минут в зале они начинают задыхаться и энергия падает. Но есть варианты, как изменить их физическую форму к лучшему – это правильный режим дня, сна, здоровое питание и физические нагрузки. Студенты могут улучшить состояние тела и свое здоровье благодаря элективным занятиям по физической культуре, но что делать студентам при дистанционном обучении? Для начала нужно разобраться что это.

Дистанционное обучение – это такая форма образования, при которой сам процесс образования происходит при помощи телекоммуникационных средств и технологий, интернета и компьютеров, телефонов. Основной формой работы при онлайн-обучении выступает самостоятельная работа [1]. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [3].

Постоянное времяпровождение за компьютером, телефоном может вызвать ухудшение зрения и осанки. Так же пандемия достаточно сильно повлияла на активность студентов – сказалась увеличенная нагрузка, малоподвижный образ жизни [4].

В ходе исследования, среди обучающихся ВГСПУ был проведен опрос, в результате которого было установлено, что основным фактором изменения среднего показателя физической активности стало снижение суточной нормы шагов, так как потребности в движении стало меньше. Главной активностью до пандемии было посещение лекций, семинаров в университете. Образ жизни стал сидячим, так как обучение проходило дома, при помощи ноутбуков и телефонов.

Поэтому главным фактором реализации целей и задач дисциплины «Физическая культура» в Волгоградском социально-педагогическом университете во время дистанционного обучения, стало формирование знаний организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

В этом могут помочь спортивные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, прыжки на скакалке, подтягивание на турниках и так далее. В комплекс восстановительных мероприятий входит рациональное построение тренировок, массажа, медицинских препаратов в виде необходимых витаминов, кислородных коктейлей, режима сна и другое.

Основываясь на тесной взаимосвязи этих компонентов, И. П. Зайцева отмечает, что оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями составляет до двух часов, не реже трех раз в неделю. Контролировать интенсивность физической нагрузки можно по частоте сердечных сокращений (ЧСС): ЧСС <120–130 уд/мин – небольшая интенсивность; ЧСС = 130–160 уд/мин – достаточно высокая интенсивность нагрузки; ЧСС около 180–200 уд/мин – высокая, пиковая интенсивность. При этом, пик интенсивности в нагрузке может быть один или несколько раз, и используется такая нагрузка кратковременно.

Огромный результат дает изучение восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления и активного отдыха. Изучение методов восстановления в физической культуре важно, так как оно направлено на улучшение здоровья и продление жизни человека, на создание условий, обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности.

Во время дистанционного образования, в ВГСПУ проводились занятия, которые включали в себя:

- лекции о пользе ЗОЖ, о питании, правильном режиме дня и сна и так далее;
- обязательную ходьбу, как минимум по 40 минут 2 раза в неделю с прослеживанием своего пульса и с записью в дневники;
- выполнение упражнений по видео-урокам.

Студенты, которые выполняли данные задания, почувствовали, что их физическая форма изменяется к лучшему. Результаты были замечены благодаря дневнику, в который записывались данные пульса, физического состояния и дистанции. Пульс учащался и приходил в норму, тело отдыхало от сидения в одном положении за парами, переставала болеть спина, шея, колени и даже голова (Таблица 1.).

Был проведен опрос среди студентов ИЕНО ФК И БЖ 3 курса биология-география, химия-биология. Где выяснилось, что 50% - жаловались на боли в спине и шеи, 28% -увеличился вес, 8% – захотели заниматься спортом и 14% – появилась усталость (рис. 1.).

По данным ответам были составлены диаграммы и таблицы.



Рис. 1. Последствия дистанционного обучения

Таблицы 1

Дневник самоконтроля

Дата занятия	ЧСС до занятия	ЧСС после занятия	ЧСС через 3 минуты после занятия	ЧСС через 5 минут после занятия	ЧСС через 10 минут после занятия	Количество шагов/км, либо время ходьбы	Самочувствие
Февраль 2021	83	105	90	93	85	10 146 шагов	Удовлетворительно
Февраль	74	94	87	96	83	2:20 7,59 км	Удовлетворительно
Февраль 2021	74	94	83	98	76	1:06	Хорошо
Март 2021	78	101	80	85	77	1:15 4,1 км	Хорошо
Март 2021	75	109	87	96	75	1:25 3,7 км	Отлично
Март 2021	75	117	83	92	75	49 мин 3 км	Отлично

В апреле 2021 года все студенты вышли на очные занятия по физической культуре, где было замечено, что уровень физической формы значительно снизился практически у всех студентов 3 курса ИЕНО ФК И БЖ направления биология-география, химия-биология. Через 2 месяца был проведен снова опрос, где выяснилось, что многие студенты начали самостоятельно заниматься спортом дома, в тренажерных залах и ходить по 10000 шагов в день. Проводя статистику занятий спортом студентов после выхода на физическую культуру на улицу, полученную в ходе опроса были получены следующие результаты:

Вопрос: «Вы занимаетесь спортом, если да, то как часто?» Стоит отметить, что доля занимающихся спортом с определенной периодичностью выросла с 30% до 60%. (рис. 2.) Из них 5% опрошенных тренируются ежедневно, 15% — несколько раз в неделю, 22% — раз в неделю, 10% — несколько раз в месяц, 6% — несколько раз в год.



Рис. 2. Студенты, занимающиеся спортом

На основе результатов опроса были подготовлены советы для студентов 3 курса ИЕНО ФК И БЖ, которые помогут им справиться с трудностями во время дистанционного обучения:

1. Не откладывать подготовку заданий на последний день, желательно делать материал заранее.
2. Чтобы запоминать больше информации можно визуализировать, используя цветные маркеры, карандаши, различные схемы, диаграммы или таблицы.
3. Для того, чтобы не забывать все задания, которые нужно сделать можно завести ежедневник-блокнот или писать в заметках, напоминаниях в телефоне.
4. Не стоит отвлекаться на социальные сети во время онлайн-обучения, это будет сильно отвлекать, и новая важная информация не усвоится.
5. Важно следить за режимом дня, количеством сна и питанием, гигиеной [6].

Таким образом, мы приходим к выводу, что после дистанционного образования вырос рост студентов, занимающихся спортом, а также обучающиеся ВГСПУ поняли, что дисциплина «Физическая культура» очень важна. Проводя большое количество времени в одном положении, не выходя из дома из-за сложившейся ситуации, студенты прочувствовали на себе все последствия малоподвижного образа жизни и возвращаться к нему они не хотят. Важнейшими задачами во время дистанционного обучения по физической культуре стало — развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование уверенности в своих силах и возможность преодолевать физические нагрузки в условиях повышенной нервно-эмоциональной и психической напряженности.

Отсутствие физической активности приводит к ухудшению самочувствия.

Литература

1. Соколов Г. А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения // *Современное образование*. 2014. № 1. С. 1-13.
2. Усачев Н. А., Сурнин Д. И., Сапоженков В. А. Инновационная система физического воспитания студентов Тольяттинской академии управления // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 4 (170). С. 339–342.
3. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. *Здоровье и физическая культура студента*. Москва : Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. 336 с.
4. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время // *Скиф*. 2020. № 5-1 (45). С. 54-57.
5. Кирилюк О. Г. *Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе : автореф. дис. ... канд. социол. наук / О. Г. Кирилюк*. Пенза, 2007. 36 с.
6. Эрдонов О. Л. *Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый*. 2017. № 2. С. 113-117.

References

1. Sokolov G. A. *Osobennosti psikhoemotsional'nykh sostoyaniy studenta pri distantsionnoy forme obucheniya [Features of psychoemotional states of a student in distance learning]*. *Modern education - Sovremennoe obrazovanie*, 2014, no. 1, pp. 1-13.

2. *Usachev N. A., Surnin D. I., Sapozhnikov V. A. Innovatsionnaya sistema fizicheskogo vospitaniya studentov Tolyattiskoi akademii upravleniya [Innovative system of physical education of students of the Tolyatti Academy of Management]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2019, no. 4 (170), pp. 339-342.*
3. *Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Student health and physical culture]. Moscow, Al'fa-M Publ.; INFRA-M Publ, 2012, 336 p.*
4. *Nurullaeva A. I. Vliyanie distantsionnogo obucheniya na samochuvstvie studentov vo vremya [Influence of distance learning on students 'well-being during the study]. Skif, 2020, no. 5-1 (45), pp. 54-57.*
5. *Kirilyuk O. G. Social'naya cennost' zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi v sovremennom rossijskom obshchestv. Avtoref. dis. kand. sociol. nauk [The social value of a healthy lifestyle of students in modern Russian societies. Abstract author. cand. sociol. sci. diss.]. Penza, 2007, 36 p.*
6. *Erdonov O. L. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya [Physical Education and Sport in the Higher Education System]. Molodoj uchenyj - Young Scientist, 2017, no. 2, pp. 113-117.*

УДК 796-057.875:613.73-026.17

**САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ****SELF-CONTROL OVER THE STATE OF HEALTH IN THE PROCESS
OF PHYSICAL EDUCATION BY STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES****Мишин Иван Юрьевич**

студент

Политехнический институт имени Н. Н. Поликарпова

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Mishin Ivan Yuryevich

student

Polytechnic Institute named after N. N. Polikarpov

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Научный руководитель: **Савкина Наталья Валентиновна**

старший преподаватель

кафедра физвоспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Scientific supervisor: **Savkina Natalia Valentinovna**

senior lecturer

department of physical education

Orel State university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной работе представлены результаты социального опроса по темам демонстрирующим отношение студентов к самостоятельному контролю за своим физическим развитием, функциональным состоянием и применяемой в процессе тренировки или занятия физической нагрузкой.

Изложены существующие определения самоконтроля, цели его проведения, современные приемы и виды, рекомендованные специалистами, спортивными врачами, а также авторами программ тренировок. Обоснована необходимость применения помимо субъективных показателей (сон, самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность) таких объективных показателей, как должный вес, частота сердечных сокращений, индекс Кетле и проба Руфье. Соответственно, приведены методики их расчета и оценки. В результате анализа данных сделан вывод о необходимости проведения самоконтроля с целью поддержания высокого уровня состояния здоровья.

Abstract. This paper presents the results of a social survey on topics that demonstrate the attitude of students to self-control over their physical development, functional state and physical activity used in the course of training or exercise.

The existing definitions of self-control, the goals of its implementation, modern techniques and types recommended by specialists, sports doctors, as well as the authors of training

programs are described. In addition to subjective indicators (sleep, well-being, appetite, mood, performance, etc.), objective indicators such as proper weight, heart rate, Quetelet index and the Roufier test are justified. Accordingly, the methods of their calculation and evaluation are given. As a result of the data analysis, it was concluded that self-monitoring is necessary in order to maintain a high level of health.

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

Keywords: physical education, sports, healthy lifestyle, health, students.

Актуальность. В настоящее время эпидемиологическая обстановка накладывает серьезные ограничения как на организации, предоставляющие культурно-оздоровительные услуги, так и на образ жизни каждого человека. Социальная изоляция стала необходимым средством предотвращения распространения вируса Covid-19. В результате у многих людей закономерно снизилась физическая активность, а ослабление иммунитета стало проблемным фактором. Поэтому в современных условиях особенно важно уметь правильно оценивать состояние здоровья и текущую физическую активность, с целью принятия оптимального решения по сохранению и укреплению своего здоровья, поддержанию хорошей физической формы.

Самоконтроль – это наблюдение на постоянной основе за состоянием своего здоровья, переносимостью различных нагрузок, также за физическим развитием организма [1].

Цель исследования. Основная задача представленной работы заключается в определении главных критериев и методов проведения самостоятельного самоконтроля состояния физического здоровья. Опрос проводился среди студентов технических специальностей Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева 1 и 2 курсов. Он состоял из вопросов, касающихся как занятий физической культурой в рамках учебного процесса, так и факультативных занятий в свободное время. Было опрошено 56 респондентов.

Постоянные наблюдения за физическим состоянием своего организма, а также анализ влияния различных упражнений и видов спорта являются главной целью самоконтроля [1].

Для достижения положительного эффекта, необходимо придерживаться определенной последовательности при проведении самостоятельного контроля.

Таблица 1

Виды самостоятельного контроля и их последовательность

Название	Время проведения
Предварительный	В начале занятия физической культурой
Этапный	Через неделю/месяц/четверть после начала активного занятия физической культурой или спортом
Текущий	При каждом занятии физкультурой и спортом
Оперативный	Перед началом занятия, во время и в конце занятия
Итоговый	Через полгода – год после начала физически активных занятий

Полные данные самоконтроля учитываются с помощью двух видов показателей: субъективных и объективных.

К субъективным показателям относятся «промежуточные» виды контроля, такие как предварительный, этапный, текущий, оперативный [1]. Они не позволяют точно определять состояние, однако занимающийся может самостоятельно оценить готовность к занятиям физической культурой [1].

Таблица 2

Субъективные показатели самоконтроля

Название	Общая характеристика	Виды
Самочувствие	Показатель, характеризующий влияние физических нагрузок на организм. Подразделяется на хорошее, удовлетворительное	Хорошее
		Удовлетворительное
		Неудовлетворительное
Настроение	Показатель, характеризующий психологическое состояние людей, занимающихся физической культурой	Хорошее
		Удовлетворительное
		Плохое
Утомление	Состояние, характеризующееся временным снижением работоспособности, в следствие физического или психологического перенапряжения	Сильное
		Среднее
		Незначительное
Сон	Средство восстановления работоспособности организма после длительных физических нагрузок	Спокойный
		Беспокойный
Аппетит	Потребность организма в энергетических веществах	Хороший
		Плохой
Работоспособность	Показатель внешних факторов, а также возможностей человека трудиться с максимальной отдачей и продуктивностью	Повышенная
		Нормальная
		Пониженная
Переносимость нагрузок	Показатель, оценивающий правильность распределения физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося	Хорошая
		Средняя
		Плохая

К объективным показателям относят данные о состоянии организма, которые можно выразить количественно, и сравнить с определенными стандартами [1]. Наи-

более доступными методами определения данных показателей, измеренных с помощью антропометрических проб, являются методы стандартов и индексов [1].

Таблица 3

Объективные показатели самоконтроля

Название	Формула или метод измерения
Должный вес	По формуле Купера: $P = \left(\frac{4L}{2,54} - 128 \right) \cdot 0,453$ – для мужчин $P = \left(\frac{3,5L}{2,54} - 108 \right) \cdot 0,453$ – для женщин где P – вес (кг), L – рост (см)
Индекс массы тела (индекс Кетле)	$\text{ИМТ} = \frac{P}{L^2}$ где P – вес (г), L – рост (см)
Частота сердечных сокращений (ЧСС)	Самыми распространенными для измерения являются четыре точки на теле человека: на поверхности запястья над лучевой артерией, у виска над височной артерией, на шее над сонной артерией и на груди, непосредственно в области сердца. Для определения ЧСС пальцы руки накладывают на указанные точки так, чтобы степень контакта позволяла пальцам чувствовать пульсацию артерии
Ортоstaticеская проба	После отдыха в течение 5 минут лежа на спине подсчитывается пульс в положении лежа, далее испытуемый встает и, простояв одну минуту, подсчитывается пульс стоя.
Проба Руфье	$\text{ИР} = \frac{(f_0 + f_1 + f_2) - 200}{10}$
Давление крови в артериях	Для возраста до 50 лет: $A_{D_{max}} = 102 + (0,6 \cdot \text{возраст})$ $A_{D_{min}} = 63 + (0,6 \cdot \text{возраст})$ Формула для возраста до 20 лет: $A_{D_{max}} = 1,7 \cdot \text{возраст} + 83$ $A_{D_{min}} = 1,6 \cdot \text{возраст} + 42$
Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	Исследование проводят стоя. Испытуемый делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, после чего делает максимально глубокий вдох и, взяв в рот мундштук, равномерно выдыхает в спирометр максимально возможное количество воздуха, напрягая все дыхательные мышцы, включая и брюшной пресс. Выдох испытуемого не должен быть замедленным или форсированным. Продолжительность выдоха должна быть в пределах 4-8 секунд. Во время исследования дыхательного объема испытуемый должен держать спирометр за корпус так, чтобы не препятствовать свободному выходу воздуха из прибора. Величину ЖЕЛ в литрах определяют по шкале спирометра. После исследования, поворачивая крышку спирометра, вновь устанавливают шкалу спирометра так, чтобы стрелка совпала с нулевым делением шкалы. Измерение ЖЕЛ проводят 3 раза и вычисляют среднюю арифметическую величину.
Оценка жизненной емкости легких	Юноши: $\text{ДЖЕЛ} = (40 \cdot \text{рост (см)} + 30 \cdot \text{вес (кг)}) - 4400$ Девушки: $\text{ДЖЕЛ} = (40 \cdot \text{рост (см)} + 10 \cdot \text{вес (кг)}) - 3800$

Продолжение табл. 3

1	2
Проба Генчи	После полного выдоха и вдоха снова выдыхают и задерживают дыхание. Нетренированные люди способны задержать дыхание на 25-30 с, а занимающиеся физической культурой 40-60 с.
Проба Штанге	После короткого отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких, полных вдоха и выдоха, а затем, сделав спокойный вдох примерно на 2/3 от полного, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами (или спортивным зажимом для плавания). Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Результаты исследования. По результатам ответов студентов на первый вопрос: «Знали ли Вы о методах самоконтроля до начала обучения в ВУЗе?», можно сделать вывод, что большинство опрошенных (78%) не слышали о необходимости соблюдения определенных правил, 17% – слышали, но не соблюдали и лишь 5% респондентов (в основном те, кто занимается физической культурой и спортом не только в рамках учебного процесса) знали про самоконтроль и регулярно проводили измерения объективных показателей (рис.1).



Рис. 1. Опрос студентов об информированности о методах самоконтроля

После того, как опрошенные студенты узнали о методах самоконтроля физического здоровья им было предложено провести измерение объективных показателей. Субъективные показатели не оценивались, т.к. они не имеют определенных стандартов, индивидуальны для каждого человека и могут меняться в течение небольших промежутков времени.

После сравнения результатов измерения объективных показателей со стандартами, чуть больше половины студентов (55%) узнали, что их физическое здоровье находится на хорошем уровне, треть опрошенных (31%) имеют нормальный уровень

физического здоровья и лишь 3% могут похвастать «богатырским» здоровьем (рис.2).



Рис. 2. Опрос студентов об объективной оценке состояния физического здоровья

С целью выявления наиболее действенных способов приобщения студентов к поддержанию и улучшению уровня своего физического здоровья, авторами был задан следующий вопрос: «Готовы ли Вы следовать рекомендациям для улучшения своего физического здоровья?».



Рис. 3. Опрос студентов о готовности к дальнейшим занятиям физической культурой для улучшения физического здоровья

Мнение респондентов разделилось в соотношении 28% к 72%. Большинство студентов заинтересовано в улучшении своего физического здоровья путем выполнения определенных рекомендаций от преподавателей или тренеров (рис.3).

В меньшинстве оказались те, кто считает, что их уровень физического здоровья улучшать нет смысла. В основном, это люди, физическое здоровье которых оставля-

ет желать лучшего.

Вывод. Физическая культура и спорт важны в жизни каждого молодого человека, как основное средство сохранения и укрепления здоровья. Регулярное и умеренно дозированное выполнение физически активных упражнений благотворно влияет на функциональное состояние организма. Низкая физическая активность приводит к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

С целью достижения кумулятивного эффекта при активных занятиях физической культурой и спортом необходимо регулярно проводить самоконтроль физического состояния.

Литература

1. Варламов Д. Б., Егорычева Е. В., Чернышева И. В. Самоконтроль на занятиях физической культурой // «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки»: сборник статей по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. Москва, 2014. С. 210-215. URL: [http://sibac.info/archive/guman/11\(26\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf). (дата обращения 20.04.2021).

References

1. Varlamov D. B., Yegorycheva E. V., Chernysheva I. V. Samokontrol' na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [Self-control in physical culture classes]. «Nauchnoe soobshchestvo studentov XXI stoletiya. Gumanitarnye nauki»: sbornik statey po mat. XXVI mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. [“Scientific community of students of the XXI century. Humanities”. Collection of articles on mat. XXVI International student scientific and Practical Conference-Moscow, 2014. - pp. 210-215. URL: [http://sibac.info/archive/guman/11\(26\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf). (accessed 20.04.2021).

УДК 796.011.1

**ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ
С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА**

**FORMATION OF AN INDIVIDUAL ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION TAKING
INTO ACCOUNT THE GENDER APPROACH**

Иванов Артем Владимирович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры*

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Ivanov Artem Vladimirovich

*Ph. D., associate professor
department of physical culture*

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Юнус Мемет Абдулович

преподаватель

кафедра физической культуры

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Yunus Memet Abdulovich

lecturer

department of physical culture

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Кудрявцева Екатерина Сергеевна

специалист по учебно-методической работе

кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности

*Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия*

Kudryavtseva Ekaterina Sergeevna

*specialist in educational and methodical work
department of biology, ecology and life safety*

*Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Указывается на то, что, изучая гендерные особенности обучающихся, преподаватель физической культуры получает возможность помочь преодолеть негативные и развить позитивные качества личности. Для

формирования ценностных ориентаций физической культуры у обучающихся, необходимо учитывать не только физиологические, морфофункциональные и психологические, но и гендерные особенности индивида. Гендерный подход позволяет, при учете индивидуальных личностных возможностей юношей и девушек, развивать их потенциал, совершенствуя и обогащая его. Именно такой подход мотивирует обучающихся к ведению здорового образа жизни, а также дает возможность рассматривать занятия физической культурой и спортом как стиль жизни и развивать у молодежи понимание физкультурно-спортивных ценностей. Также в статье был использован полоролевой опросник Сандры Бем, с помощью которого были определены особенности гендерных характеристик юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом.

Abstract. *The article is devoted the problem of motivating students to engage in physical culture and sports. It is also pointed out that by studying the gender characteristics of students, a physical education teacher gets the opportunity to help overcome negative and develop positive personality traits. To form the value orientations of physical culture in students, it is necessary to take into account not only the physiological, morphofunctional and psychological, but also the gender characteristics of the individual. The gender approach allows, taking into account the individual personal capabilities of young men and women, to develop their potential, improving and enriching it. It is this approach that motivates students to lead a healthy lifestyle, and also makes it possible to consider physical education and sports as a lifestyle and develop an understanding of physical culture and sports values among young people. Also in the article was used, the gender role questionnaire by Sandra Boehm, with helped of which the features of the gender characteristics of boys and girls engaged in and not engaged in sports were determined.*

Ключевые слова: *гендер, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, обучающиеся, физическое воспитание, двигательная активность, подростки, феминность, маскулинность*

Keywords: *gender, physical culture, healthy lifestyle, sport, students, physical education, physical activity, teenager, femininity, masculinity.*

Физическое воспитание является залогом формирования физического и духовного благополучия подрастающего поколения. Этому способствует систематично специально организованная двигательная активность, которая представляет собой осмысленную двигательную деятельность. Формируя цель и мотив, личность осуществляет выбор средств, которые способствуют результатам этой деятельности. Научно-методические работы специалистов этой области свидетельствуют, что мотивы и интересы деятельности среди юношей и девушек различаются [1]. Актуальность гендерного подхода в современной физической культуре не вызывает сомнений. Он дает возможность с иной точки зрения посмотреть на особенности личности, связанные с ее полом. Спорт представляет собой одну из высокоспециализированных сфер деятельности человека, а также выступает как институт социализации, активно способствующий формированию гендерных качеств личности. В современной системе образования стоит необходимость переосмысления традиционных подходов к физическому воспитанию обучающихся, тем самым ставя цель преодоления гендеродетерминированных общественных деформаций. Появляется острая необходимость в формировании гендерной идентичности молодого поколения в процессе физического воспитания.

Получение детальной информации о стимулирующих факторах мотивации к

специально организованной двигательной активности тренировочного процесса, ориентация на здоровый образ жизни подростков разного пола позволит выделить компоненты индивидуальной физической культуры у обучающихся.

Системное воспитание и обучение в дошкольных и школьных образовательных учреждениях можно назвать бесполом, потому что на протяжении нескольких поколений исчезает из учебных учреждений личная идентификация, а особенно у мальчиков. Результатом этого является нейтрализация и угнетение мужских задатков у мальчиков и женских у девочек, что в дальнейшем негативно отражается на здоровье, в том числе и репродуктивной функции молодежи. Поэтому ученые обращают внимание на гендерную дифференциацию в воспитании и обучении подрастающего поколения как фактор сохранения человека на популяционном уровне [2].

Отсутствие гендерного подхода к формированию индивида в подростковом возрасте снижает мотивацию к занятиям, деформирует процесс их психического развития и может негативно отразиться на их физическом и психическом здоровье. Поэтому юношей и девушек необходимо приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями и спорту, используя на занятиях дифференцированный подход, который будет способствовать формированию здорового образа жизни.

Эта проблема набирает обороты, но еще недостаточно внимания уделено формированию индивидуальной физической культуры по психологическому типу, а также мало информации про стимулирующие факторы, способствующие формированию индивидуальной физической культуры.

Известен тот факт, что ограничение двигательной активности противоречит биологическим законам развития человека [3]. Негативные последствия гипокинезии у подростков обычно заключаются в гиподинамии, то есть нехватке физической нагрузки и ослаблении мышечной деятельности, что, как правило, приводит к большой подверженности различным заболеваниям, а также снижению адаптационных способностей организма. Данное утверждение, что именно двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья указывает на проблемы ее дефицита у современного молодого поколения.

Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на формирование у молодежи мотивации к ведению здорового образа жизни, а также физического и духовного развития. Выполнения различных физических упражнений имеют позитивное влияние на здоровье, повышая нервно-психическую устойчивость к всевозможным стрессам, поддерживают высокую умственную и физическую работоспособность [4].

Недостаточно внимания уделяется ценностному потенциалу физической культуры в педагогическом процессе школы и ВУЗов. Поэтому необходимо современному педагогу воспитывать и творчески ориентировать обучающихся на аксиосферу физической культуры, так как это в будущем напрямую отразится на их здоровье формирующих функциях и физических кондициях.

Последние 20-30 лет остро встает вопрос о проблемах со здоровьем у подрастающего поколения, что в результате негативно влияет на демографическую ситуа-

цию в обществе [5]. Позитивное отношение к здоровому образу жизни не может появиться само по себе, оно формируется с момента рождения, активнее в подростковом возрасте, как результат воздействия образования и окружающей социальной среды [6]. Для достижения этого необходимо осознать ценность физической культуры, а также, каким образом самостоятельное выполнение физических упражнений влияют на личностное развитие.

Молодежь, как правило, не способна развивать в себе мотивацию к занятиям спортом. Эта проблема тормозит, и даже делает невозможным формирование у них интереса к оздоровительным занятиям. Необходимо овладеть соответствующими знаниями: где, когда и как воспитывается их мотивация и почему она у них сформировалась или, наоборот, вызвала недостаточный интерес к занятиям физической культурой. Такой самоанализ поможет сознательно выбрать те виды спортивной деятельности, которые нравятся, что в результате приведет к укреплению здоровья, развитию физических качеств [7].

Ценностные ориентации программируют деятельность человека на продолжительное время и обозначают линию поведения. Эмпирические наработки ученых, которые относятся к формированию ценностных ориентаций, показывают, что более значимыми для учеников старших классов являются ценности, которые можно назвать их жизненными ориентирами. Среди них лидирует здоровье: у юношей (30, 5%), у девушек (53%). При исследовании ценностных ориентаций в гендерном аспекте Ш. М. Берн подчеркивает, что в иерархии терминальных ценностей наблюдается незначительная степень расхождений. Мало кто из старшеклассников видит в физическом воспитании стержень формирования «эталона» телесности. Физическая культура как средство формирования «культы» человеческой целостности рассматривают лишь 13% юношей и 6,9% девушек старших классов [8].

По данным исследования О. Ю. Марченко, которая анализировала формирование ценностных ориентаций у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом выявлено наличие низкого уровня сформированности теоретических знаний, которые они должны были получить в школе на уроках по физической культуре. Рейтинг инструментальных ценностей, выделенных молодыми людьми, свидетельствует скорее об их идеалах, чем о способе действий человека в жизненных ситуациях, потому что не отвечает их жизненным целям. Так на первое место студенты разных направлений подготовки поставили просвещенность и общую культуру, тогда как сам процесс познания и приобретение общей культуры стоит на последнем месте. Обучающиеся физкультурно-спортивного профиля на первое место выставляют «воспитание», что подтверждает их приоритетные ценности интеллигентности, коммуникабельности и умение вести себя в обществе. Изучение рейтинга инструментальных ценностей подтверждает отсутствие у основной массы молодых людей ценностных приоритетов, которые способствуют проявлению активной жизненной позиции, направленной на достижение конкретной цели [9].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что у обучающихся ценности отличаются несколькими аспектами – это пол, специфика учебного заведения и спортивная деятельность

На современном этапе значительного развития приобретает гендерная пси-

хология, к которой следует обращаться преподавателям физической культуры. Именно эта наука характеризуется проведением экспериментальных исследований, теоретическим осмыслением эмпирических фактов, началом культурных исследований, адаптацией известных методов психологии для изучения гендерной проблематики и разработкой специфических гендерных методик. Начинают издаваться учебники на основе гендерных методик и исследований [4]. Начато внедрение результатов исследований по данной тематике в практику. Психология в данном направлении развивается, в основном, как психология половых и гендерных различий.

Гендерные стереотипы в обществе – это социальные роли мужчины и женщины, которые базируются, прежде всего, на биологических признаках, так называемые традиционные женские признаки – феминность (женственностью) и мужские – маскулинность (мужественность). Маскулинность связывают с силой, властью, мужественностью, выносливостью, не эмоциональностью. Тогда как феминность – это эмоциональность, чуткость, слабость, жертвенность, зависимость. Занятия по физической культуре и спорту, опираясь на гендерный подход, должны строиться, учитывая особенности студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе. Такая организация учебного процесса требует от преподавателя знаний об этих особенностях. У юношей потребность в двигательной активности гораздо выше, они стремятся быть сильнее, мужественнее, выносливее, при этом их интересует то, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них способности и навыки. Юноши изначально действуют избирательно, стремясь заниматься тем, что схоже с уже сформировавшейся сферой их интересов. Девушки в свою очередь более эмоциональны, у них ярче выражены потребности в эстетической направленности занятий физической культурой, предпочитая те виды деятельности, которые отвечают их личным интересам и потребностям на данный момент времени. В основном девушки по большей части увлекаются самим процессом деятельности, пытаются по возможности освоить абсолютно все, что им преподают. Также у девушек отличаются и мотивы занятий, а именно их интересует то, что несет принципиальную новизну в сравнении с их обычными занятиями. Учитывая гендерные особенности при выполнении одних и тех же движений у юношей следует обращать внимание на четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий, тогда как у девушек на пластичность, выразительность, грациозность [19].

Т. В. Бендас, Е. П. Ильин, И. С. Кон в своих работах акцентируют внимание на современные требования индивидуального подхода к формированию личности средствами физической культуры, которые не могут быть выполнены без учета специфики ее пола. Но вместе с тем хорошо известно, что в практике современной общеобразовательной школы почти не отличаются особенности воспитания девочек и мальчиков, хотя отличия в поведении и восприятии мужчин и женщин кроются не столько в их физических возможностях, сколько в воспитании и расширенных в социуме представлений о мужском и женском [10].

Внедрение гендерных методик в образовательные учреждения призвано способствовать преодолению стереотипов, которые в свою очередь мешают успешному развитию личности, помогая влиять на становление партнерских отношений, безбо-

лезненно адаптироваться подрастающему поколению к реалиям гендерно-ролевых отношений в обществе и вне его [11]. Внедрение гендерного подхода в физическое воспитание подростков ученые разъясняют как расширение жизненного пространства для развития индивидуальных способностей и задатков каждого ребенка, что помогает сформулировать определенную стратегию привлечения школьной молодежи к систематичным занятиям физической культурой и воспитание в них позитивного отношения к двигательной активности [12].

Сфера физической культуры, имея свою специфику, выступает наиболее подходящей для осуществления гендерного подхода в попытке решения бесчисленного множества существующих социально-психологических проблем. Важной составной частью в построении занятий в физическом воспитании является гендерный подход. Гендерное воспитание в обществе имеет высокое значение как для системы школьного образования, так и высшего. В зависимости от того, какие ценности прививает школа, формируются роли, гендерные сценарии или модели гендерного поведения. Эти роли тесно связаны с осознанием себя как представителя определенного пола и с нормами поведения, присущими каждому из них [13].

Гендерную принадлежность принято рассматривать как базовую структуру социальной идентичности, которая характеризует человека с точки зрения ее принадлежности к мужской или женской группе, при этом важно, как сам человек себя характеризует. Процесс формирования гендерной идентичности неразрывно связан с освоением гендерных ролей, которые определяются как вид социальных ролей. Цель гендерного воспитания состоит не только в формировании правильного понимания сущности моральных норм и установок в сфере взаимоотношений полов, но и в возможности руководствоваться ими во всех сферах деятельности [14].

В процессе физического воспитания, а именно в практической его части учитываются только биологические факторы половых отличий, что есть недостаточным для формирования индивидуальной культуры, как мужчин, так и женщин. Из-за недостатка соответствующей информации среди специалистов сферы физической культуры происходит снижение мотивов и интересов молодежи к занятиям спортом. В теории физической культуры существуют такие понятия, как «физическая культура человека», «индивидуальная физическая культура». Однако такое толкование физической культуры было бы не полным, поскольку фигурирует только объект, на который направлено действие ценностей физической культуры. Человек как субъект не только потребляет эти ценности, но и, переступая через свою личность, может их усвоить либо не усвоить и через свою деятельность создать новые ценности, значимые лично для нее: улучшить свое здоровье, укрепить мышцы, улучшить внешний вид и тому подобное. Однако эти материальные ценности могут быть использованы в различных целях: или на благо общества или против него [15].

Только повышение рейтинга здоровья формирующих функций в системе ценностей личности является необходимым условием для успешной реализации целей и заданий физической культуры личности [4, 16, 17].

Также необходимо отметить еще одну причину потери ценности в социуме физической культуры, а именно технический прогресс. Подрастающее поколение отдает предпочтение техническим инновациям, которые с каждым разом набирают

популярность. В результате снижается интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям, как следствие происходит массовое ухудшение состояния здоровья.

Действенными способами повышения двигательной активности школьной молодежи и воспитания в них индивидуальной физической культуры являются соответствующие нормы, которые основываются на современных принципах физического развития, где одним из главных принципов выступает приоритет потребностей, мотивов и интересов личности, что предусматривает построение системы физического воспитания в целом и некоторых программ с учетом духовных и социальных потребностей человека, а также формирование и осмысление понятий «индивидуальная физическая культура» с помощью занятий спортом [18].

С целью определения степени влияния занятий физической культурой и спортом на проявление гендерных особенностей юношей и девушек было проведено исследование обучающихся третьих и четвертых курсов [20]. Автономной некоммерческой организации «Профессиональной образовательной организации» «Открытый Таврический колледж» города Симферополя с помощью полоролевого опросника Сандры Бем [20]. Сначала был проведен анализ феминности, маскулинности и андрогинности по ее методике. Основной индекс IS определялся по соответствующей формуле, где от -1 до +1 свидетельствует об андрогинности, менее -1 - о маскулинности, более +1 - о феминности. На основании данного анализа было установлено, что большинство испытуемых, независимо от возраста, были отнесены к андрогинному типу личности. На рисунке 1 показано, что из 213 юношей 90% имеют показатель андрогинности, 6,5% – маскулинного типа и 3,5% – феминного типа. На рисунке 2 можно увидеть, что из 226 девушек 76,8% отнесены к андрогинному типу личности, 20,1% – к феминному и 3,1% имеют маскулинные характеристики.

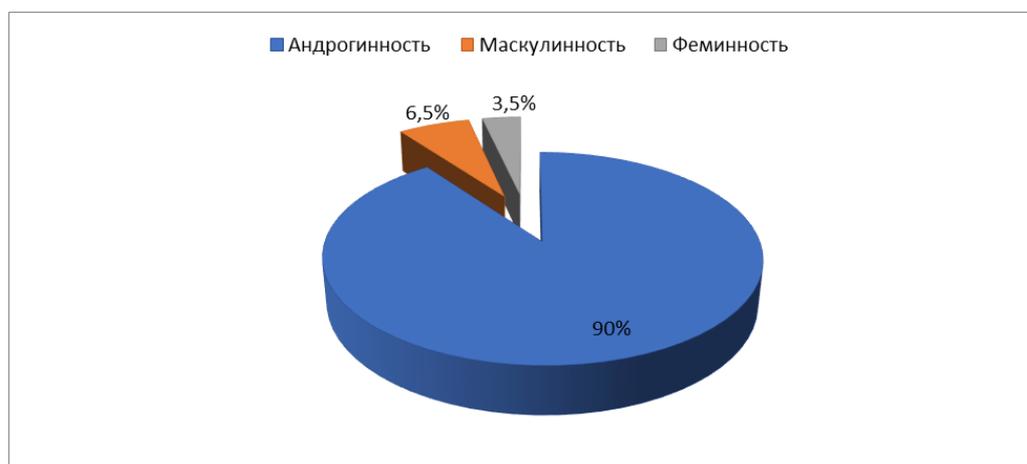


Рис. 1. Диагностика маскулинности-феминности 213 юношей третьих и четвертых курсов Автономной некоммерческой организации «Профессиональной образовательной организации» «Открытого Таврического колледжа» города Симферополя по полоролевому опроснику Сандры Бем

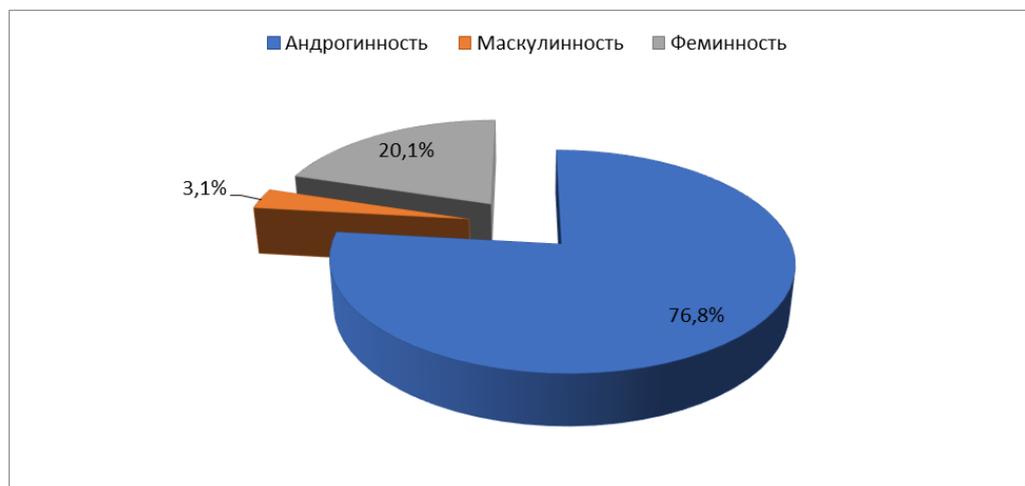


Рис. 2. Диагностика маскулинности-феминности 226 девушек третьих и четвертых курсов Автономной некоммерческой организации «Профессиональной образовательной организации» «Открытого Таврического колледжа» города Симферополя по полоролевому опроснику Сандры Бем

Проанализировав ответы, было выявлено, что у 14,5% юношей были отмечены факторы привлекательности, нежности, теплоты, искренности, мягкости, что относится к феминным характеристикам, однако у 34,3% юношей, занимающихся спортом, эти черты не обнаружены. Отсюда можно сделать вывод о гораздо меньшей степени проявления феминных характеристик личности у юношей, занимающихся спортом. Маскулинные черты, такие как мужественность, сила, сильная личность, атлетичность были отмечены у 17,6% юношей. Особых отличий между юношей, занимающихся и не занимающихся спортом выявлено не было. Анализ выявления уровня эмпатии к окружающим: умение дружить, способность помочь, умение сочувствовать – отметили у себя 16,3% юношей. В данном случае спортсмены проявили себя более эмпатичными и дружественными (13,3% против 8,6%). Коммуникативные характеристики: тактичность, совестливость, сострадание, амбициозность, адаптивность, индивидуализм, жизнерадостность и любовь к детям – более ярко выражены у спортсменов (29,4% против 16,5%).

Также полоролевой опросник Сандры Бем прошли и девушки, занимающиеся и не занимающиеся спортом. Проанализировав ответы, характеризующие уровень эмпатии к окружающим: способность утешить, сочувствие, способность помочь, понимание других, жизнерадостность, сострадание, забота о людях, надежность, вера в себя – было установлено, что данные черты проявляются более ярко у девушек, занимающихся спортом (40% против 7,8%). Показатели, имеющие только феминные характеристики: доверчивость, мягкость, любовь к детям, дружба, теплота, спокойствие, женственность – отметили у себя лишь 11,4% девушек, 30,5% занимающихся спортом не видят в себе данные качества. Это показывает, что для девушек, не занимающихся спортом, присущ более высокий уровень феминности, чем у спортсменок. Уровень амбиций: падкость на лесть, традиционность, тщеславие, независимость, атлетичность – в большей степени является маскулинным и преобладает у девушек, занимающихся спортом (23,2% против 17,5%). Качества сильной

личности (способность к лидерству, сильная личность, дух соревнования) больше присущи также девушкам-спортсменкам (33,5% против 15,6%).

Итак, делая вывод из вышеизложенного, нужно отметить, что проявление феминности и маскулинности детерминированы спецификой деятельности личности, в данном случае занятиями спортом. Большинство юношей и девушек имеют андрогинный тип личности. У юношей, занимающихся спортом, феминные характеристики проявляются в гораздо меньшей степени, вместе с тем девушки, которые занимаются спортом, имеют более маскулинные черты в психологическом отношении. Уровень эмпатии и коммуникабельность в большей мере выражены у юношей и девушек, занимающихся спортом.

Образовательный процесс должен строиться с учетом гендерной специфики, что, несомненно, повысит качество усвоения знаний и улучшит всестороннее развитие личности. Возможности физического воспитания как средства формирования полноценной личности невозможно переоценить. В процессе физического воспитания находят свое решение не только задачи отдельного вида воспитания, а и общие, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. Физическая культура, безусловно, может являться средством гендерной социализации. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности учащихся закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер. Человек, как личность, не открывает физическую культуру для себя, а открывает себя в занятиях физической культурой и спортом. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности и женственности всецело зависит уверенность в себе, определенность установок, что в дальнейшем помогает в общении в семье и коллективе.

Литература

1. Биличенко Е. А., *Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом // Физическое воспитание студентов .2013. № 16 (4). С. 8-14.*
2. Тарасенко Л. В., *Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 30.05.2007 / Людмила Васильевна Тарасенко. Тула, 2007. 183 с.*
3. Якимович В. С., *Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2002. № 1. С. 58-61.*
4. Лукьянов А. Б., Лукьянов Б. Г., Степанов В. С., Терещенко А. С., Иванов А. В., *Оптимизация профессиональной прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальностям в области информационных технологий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 286-293.*
5. Браун Т. П. *Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08: защищена 07.11.2007 / Татьяна Петровна Браун. Санкт-Петербург. 2007. 179 с.*
6. Афиногенова С. В. *Выбор вида профессиональной деятельности подростками и юношами разного биологического и психологического пола // Ученые записки. 2006. № 1. С. 112-115.*

7. Гостев Г. Р. *Физическая культура в субъектах Российской Федерации*. Москва : Теория и практика физической культуры. 2004. 360 с.
8. Берн Ш. М., *Гендерная психология*. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак. 2004. 320 с.
9. Марченко О. Ю. *Гендерный аспект формирования ценностного потенциала физической культуры школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. № 11. С. 38-43.
10. Вержибок Г. В. *Гендерный подход в межкультурном пространстве коммуникаций // Психологический журнал*. 2009. № 1 (21). С. 14-21.
11. Ворожбитова А. Л. *Гендерные компоненты теории физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: защищена 05.12.2008 / Александра Леонидовна Ворожбитова*. Москва, 2008. 187 с.
12. Шевцова А. В. *О реализации принципов гендерного образования в Российских ВУЗах // Педагогическое образование в России*. 2017. № 2. С. 67-73.
13. Шумакова Н. Б. *Гендерные особенности в развитии исследовательской позиции одаренных школьников // Вопросы психологии*. 2010. № 2. С. 56-64.
14. Штилева Л. В. *Фактор пола в образовании: гендерный подход и анализ*. Москва : ПЕРСЭ. 2008. 136 с.
15. Лопухова О. Г. *Психологический пол личности в современных социальных условиях : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01 / Ольга Геннадьевна Лопухова*. Казань. 2000. 162 с.
16. Столяров В. И. *Теория и методология современного физического воспитания: состояния разработки и авторская концепция*. Киев: Олимпийская литература, 2015. 704 с.
17. Щетинина С. Ю. *Мотивация посещения уроков физической культуры и физкультурно-спортивной активности школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды проживания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2009. № 6. С. 6-13.
18. Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н, Дижонова Л. Б., *Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // Современные наукоемкие технологии*. 2010. № 5. С. 129-130.
19. Платонов В. Н. *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Москва : Спорт. 2019. 656 с.
20. Клециной И. С. *Практикум по гендерной психологии*. СПб. : Питер, 2003. 476 с.

References

1. Bilichenko E. A., *Gendernye aspekty lichnostno-motivacionnoj sfery studentov k zanyatiyam fizicheskim vospitanie i sportom [Gender personality-motivational sphere of students towards physical education and sports]*. *Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students*, 2013, no. 16(4), pp. 8-14.
2. Tarasenko L. V., *Gendernyj podhod v fizicheskom vospitanii kak faktor ozdorovleniya mladshih shkol'nikov. Dis. kand. ped. nauk [Gender approach in physical education as a factor of improvement of pupils. Diss. cand. ped. sci.]*. Tula, 2007, 183 p.
3. Yakimovich V. S., *Proektirovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya na osnove lichnostno-orientirovannogo obrazovaniya [Projecting the system of physical education on the basis of personality-oriented education]*. *Fizicheskaya kul'tura, vospitanie, obrazovanie, trenirovka – Physical culture, education, education, training*, 2002, no. 1, pp.58-61.

4. Luk'yanov A. B., Luk'yanov B. G., Stepanov V. S., Tereshchenko A. S., Ivanov A. V., *Optimizaciya professional'noj prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov, obuchayushchihya po special'nostyam v oblasti informacionnyh tekhnologij* [Optimization of professional applied physical training of students studying in the field of information technologies]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta – Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2020, no. 4 (182), pp. 286-293.

5. Braun T. P. *Adaptaciya studentov k obucheniyu v vuze v usloviyah optimizacii obrazovatel'noj sredy. Dis. kand. ped. nauk* [Adaptation of students to higher education in the conditions of optimization of the educational environment. Diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2007, 179 p.

6. Afinogenova S. V., *Vybor vida professional'noj deyatel'nosti podrostkami i yunoshami raznogo biologicheskogo i psihologicheskogo pola* [The choice of the type of professional activity by adolescents and young men of different biological and psychological gender]. *Uchenye zapiski - Scientific notes*, 2006, no. 1, pp. 112-115.

7. Gostev G. R., *Fizicheskaya kul'tura v sub"ektah Rossijskoj Federacii* [Physical culture in the subjects of the Russian Federation]. Moscow, *Theory and Practice of Physical Culture Publ.*, 2004, 360 p.

8. Bern Sh. M., *Gendernaya psihologiya* [Gender psychology]. Saint Petersburg, *Prime-Euroznak Publ.*, 2004, 320p.

9. Marchenko O. Yu. *Gendernyj aspekt formirovaniya cennostnogo potenciala fizicheskoj kul'tury shkol'nikov* [Gender aspect of the formation of the value potential of physical culture of schoolchildren]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2014, no.11, pp. 38-43.

10. Verzhibok G. V. *Gendernyj podhod v mezhkul'turnom prostranstve kommunikacij* [Gender approach in the intercultural communication space]. *Psihologicheskij zhurnal - Psychological Journal*, 2009, no. 1 (21), pp. 14-21.

11. Vorozhbitova A. L., *Gendernye komponenty teorii fizicheskoj kul'tury. Dis. kand. ped. nauk* [Gender components of the theory of physical culture. Diss. cand. ped. sci.]. Moscow, 2008, 187 p.

12. Shevcova A. V. *O realizacii principov gendernogo obrazovaniya v Rossijskih VUZah* [On the implementation of the principles of gender education in Russian universities]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii - Pedagogical education in Russia*, 2017, no. 2, pp.67-73.

13. Shumakova N. B. *Gendernye osobennosti v razvitii issledovatel'skoj pozicii odarenyh shkol'nikov* [Gender features in the development of the research position of gifted schoolchildren]. *Voprosy psihologii – Psychology issues*, 2010, no. 2, pp.56-64.

14. Shtileva L.V., *Faktor pola v obrazovanii: gendernyj podhod i analiz* [The gender factor in education: gender approach and analysis]. Moscow: PERSE Publ., 2008, 136 p.

15. Lopuhova O. G. *Psihologicheskij pol lichnosti v sovremennyh social'nyh usloviyah. Dis. kand. ped. nauk* [Psychological gender of the individual in modern social conditions. Diss. cand. ped. sci.]. Kazan, 2000, 16 2p.

16. Stolyarov V. I. *Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyaniya razrabotki i avtorskaya koncepciya* [Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept]. Kiev, *Olympics literature Publ.*, 2015, 704 p.

17. Shchetinina S. Yu. *Motivaciya poseshchenij urokov fizicheskoj kul'tury i fizkul'turno-sportivnoj aktivnosti shkol'nikov raznyh polovozrastnyh grupp v zavisimosti ot sredy prozhivaniya* [Motivation of visits to physical culture lessons and physical culture and sports activity of

schoolchildren of different gender and age groups depending on the living environment]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka – Physical culture: education, education, training, 2009, no.6, pp. 6-13.

18. Slepova L. N., Hairova T. N, Dizhonova L. B. *Gendernyj podhod k fizicheskomu vospitaniju studentov [Gender approach to physical education of students]. Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies, 2010, no.5, pp. 129-130.*

19. Platonov V. N. *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical training of athletes]. Moscow, Sport Publ., 2019, 656 p.*

20. Klecinoj I. S. *Praktikum po gendernoj psihologii [Workshop on Gender Psychology]. St. Petersburg, Peter Publ., 2003, pp. 277-280..*

УДК 796.612.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**THE IMPACT OF SPORT ON HUMAN HEALTH****Шакула Кристина Викторовна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shakula Kristina Viktorovna

student

institute of russian language and literature

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные особенности и методы влияния спорта на здоровье человека, а так же выявляются рекомендации, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений. Методика и организация исследования: Нами был проведен подбор и изучение научной литературы по данному вопросу, а также сделан анализ влияния спорта в целом на организм человека, так и на отдельные функциональные системы и органы жизнеобеспечения человека. Более подробно изучено влияние спортивной деятельности на опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, а так же воздействие на обмен веществ и гормональный фон. На основе изученного материала сделаны определенные выводы, в частности, что спортивная деятельность предусмотрена для систематизации физикопсихических свойств индивида, способствуя развитию не только физического здоровья, но и личности в социальной сфере.

Abstract. This work examines the main features and methods of the influence of sports on human health, as well as identifies recommendations that must be taken into account when performing physical exercises.

Research methodology and organization: We have carried out the selection and study of scientific literature on this issue, and also made an analysis of the influence of sport in general on the human body, as well as on individual functional systems and human life support organs. The influence of sports activity on the musculoskeletal system, respiratory system, cardiovascular

system, as well as the effect on metabolism and hormonal levels has been studied in more detail.

On the basis of the studied material, certain conclusions were made, in particular, that sports activity is provided for the systematization of the physical and mental properties of an individual, contributing to the development of not only physical health, but also the personality in the social sphere.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, спортивная деятельность, особенности, здоровье, рекомендации.

Keywords: physical activity, sports, sports activities, features, health, recommendations.

Здоровье – это одна из самых значимых потребностей человека, которая способна определить его расположение к труду и обеспечить гармоничное развитие индивида. Данная потребность является важнейшей предпосылкой к самореализации, познанию окружающего мира, высокому уровню жизненной энергии, душевной и физической гармонии с самим собой. Активная и долгая жизнь – важное слабоемое человеческого фактора.

Непосредственная обязанность каждого человека – это поддержание своего здоровья, ведь от этого зависят наши достижения и деятельность. Именно поэтому, с раннего детства следует приучать себя к активному образу жизни, например, прогулки на свежем воздухе, ходьба, бег и другие физические нагрузки и занятия спортом.

В научной литературе спорт характеризуется как «особый род физической активности, который совершается с целью какого-либо соревнования, целенаправленной подготовки к ним путем тренировки, разминки» [1, с. 90]. В комплексе со стремлениями к совершенству и поэтапному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, совершенствованию собственных навыков и различных физических возможностей, повышению морального удовлетворения, а так же непосредственное сочетание всех вышеперечисленных факторов с отдыхом, спортивная деятельность предусмотрена для систематизации физико-психических свойств индивида.

Воздействие занятий спортом на здоровье человека доказано научными исследованиями и неоспоримо: это можно заметить на примере многих спортсменов. Проводя различные опыты и тесты, медицинская наука предельно подробно изучила влияние спорта на физическое здоровье. В качестве примера можно привести методы лечебной физкультуры, которые довольно успешно применяются для реабилитации самых разных категорий людей – от восстановления после серьезных заболеваний до поддержания качества здоровья пожилых людей.

Если функция органа тела не востребована, то он деградирует, перестает работать в полную силу и его ткани атрофируются. Если не напрягать мышцы, они перестанут развиваться, начнут постепенно ослабевать. Помимо этого, кровообращение в мышечной ткани будет ухудшаться вместе с нервно-мышечной координацией, развивается увеличение жировой ткани. Происходит атрофия мышц, сопровождающаяся проблемами с функционированием опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Из-за подобных нарушений в организме, мозг, плохо снабжаемый кислородом, начинает хуже работать.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что для активной и здоровой жизни, организм должен действовать.

Барчуков И. С. утверждал, что занятия физической культурой влияют на функциональную работу следующих систем и органов каждого человека:

1. Опорно-двигательный аппарат.

При занятии спортом основная нагрузка приходится костно-мышечную систему и опорно-двигательный аппарат. Мышцы способны выполнять движения, таким образом, они обеспечивают перемещение тела и относятся к двигательному элементу, а под воздействием нервных импульсов сокращаются. Спорт способен предотвращать истощение мышц, так как во время тренировок первыми «устают» нервные клетки, регулирующие активную мышечную деятельность. Стоит отметить, что при выполнении каких-либо упражнений происходит не только тренировка мышц, но и нервных центров, несущих ответственность за движение.

Помимо этого, при постоянном занятии спортом сухожилия, связки значительно уплотняются, затем становятся намного прочнее, а кости скелета укрепляются.

2. Дыхательная система.

Происходит увеличение емкости легких за счет расширения бронхов и раскрытия дополнительных альвеол. Помимо этого, в легких человека, занимающегося спортом, кровоснабжение происходит намного лучше. Следовательно, кровь будет быстрее насыщаться кислородом, а затем снабжать им все остальные органы человека. Спорт помогает преодолеть таких заболевание, связанные с дыхательной системой как: воспаление легких и бронхит.

3. Сердечно-сосудистая система.

Спорт помогает улучшить способность сердечных мышц к сокращению, утолщению и делает их более выносливыми. Так же нормализуется работа пульса. Этот фактор помогает преодолеть такое патологическое изменение, как аритмия. Кровеносные сосуды тоже подвергаются положительным изменениям. Они становятся упругими, эластичными. Например, стенки вен значительно сжимаются, кровь намного быстрее поступает к сердцу. Предотвращаются такие заболевания как: тромбоз, варикоз, то есть расширение вен.

Таким образом, спортивная деятельность выступает в качестве некоего «тренажера» для сосудов и сердца.

4. Обмен веществ.

Занятия физической активностью благоприятно воздействуют на обмен веществ. Происходит ускорение обмена веществ, большая часть жиров тратится во время занятия спортом и меньше запасов жиров остается под кожей. Так же, из-за уменьшения количества атерогенных липидов предотвращается развитие такой болезни как атеросклероз. Ускоряется обмен углеводов, а при выполнении таких упражнений как: бег, ходьба тратятся жиры.

5. Гормональный фон

Гормональным фоном принято называть «соотношение уровня гормонов в организме человека». Если гормональный фон нарушается, то происходит резкий скачок веса – он либо уменьшается, либо увеличивается. Спортивная деятельность и гормоны непосредственно взаимосвязаны друг с другом. Например, при выполне-

нии каких-либо упражнений поддерживается работа сердца и нервной системы, а так же разгоняется и регулируется обмен веществ. Это позволяет стимулировать секрецию гормонов.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что спорт положительно влияет на здоровье человека и его организм.

Для успешного поддержания здорового образа жизни выделяются три основных требования: систематичность, постепенность и регулярность. Занятия спортом должны быть систематичны, то есть все стороны общей подготовки едины, постепенны, непрерывны во время тренировочного процесса и регулярны.

Для положительного влияние физической активности на здоровье человека необходимо заниматься следующими видами спорта [2, с. 117]:

- плавание – при занятиях плаванием работает большинство групп мышц, задействованы такие части тела как: живот, торс, ноги и руки. Помимо этого, данный вид спорта обязывает тело растягиваться, прогибаться, таким образом, развивается гибкость;

- футбол – благодаря влиянию футбола на организм человека происходит развитие опорно-двигательного аппарата, укрепляется иммунитет, улучшается выносливость и циркуляция крови.

- баскетбол – в процессе тренировки улучшается координация движения тела и периферическое зрение, увеличивается емкость легких и нормализуется работа сердечно-сосудистой системы;

- теннис – во время игры значительную часть работы выполняют мышцы. Именно поэтому, происходит удлинение мышечных волокон, развитие бицепса и трицепса, а так же мышц ног. Активно задействованы мышцы пресса, спины, шеи;

- хоккей – улучшает опорно-двигательную систему, повышает иммунитет. Способен вырабатывать сильные качества в характере человека, к которым можно отнести – ловкость, упорство, быстроту реакции;

- бег – благодаря бегу происходит стимуляция молодых клеток в организме, стимулируется дыхание, происходит циркуляция жидкости и это способствует выведению застойных зон в организме человека, а так же происходит движение всей жидкости, находящейся в организме;

- велоспорт – систематизируется работа легких и дыхательной системы, активно задействованы мышцы рук, ног, спины. Формируется выносливость и улучшается координация. Благодаря велоспорту происходит профилактика зрения, так как взгляд индивида фокусируется на каких-либо объектах, которые находятся на разных расстояниях.

Стоит отметить, что большая часть населения, стремится как можно быстрее добиться поставленных задач и улучшить качество жизни. Ритм и темп жизни увеличивается, но физических сил не прибавляется. Отсюда такие проблемы как: заболевания сердечно-сосудистой системы, появляется лишний вес, плюс ко всему добавляются психологические проблемы, моральное состояние человека ухудшается.

Исследователи считают, что причина подобного изменения состояния заключается в неумении распоряжаться своим временем и следить за здоровьем. Человек

обладает слабой силой воли и отсутствием самодисциплины. Один из эффективных способов решить данные проблемы – это занятия физической культурой.

Спортивная деятельность действительно делает человека здоровым, улучшает фигуру и способствует развитию в разных сферах. Научная медицина поддерживает физические нагрузки даже для пожилых людей, но в умеренном темпе. Занятия спортом благоприятно влияют на кровообращение, дыхательную систему, мышление, обмен веществ и гормональный фон, а также на эндокринную систему.

Помимо этого, выполнение различных упражнений помогает развитию организма, исправлению осанки, например, сутулость и проблемы с позвоночником становятся менее выраженными.

Литература

1. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // *Культура физическая и здоровье*. 2016. № 2 (18). С. 89-91.
2. Козинец Г. И., Высоцкий В. В. *Кровь как индикатор состояния организма*. Москва : Практическая медицина, 2014. 208 с.

References

1. Baranov V. N., Shustin B. N. *Osnovnye napravleniya nauchnykh issledovaniy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [The main directions of scientific research in the field of physical culture and sports]*. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health*, 2016, no. 2 (18), pp. 89-91.
2. Kozinets G. I., Vysotsky V. V. *Krov' kak indikator sostoyaniya organizma [Blood as an indicator of the state of the organism]*. Moscow, Practical Medicine Publ., 2014, 208 p.

УДК 796.819

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL LIFE****Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена исследованию значения физической культуры в укреплении здоровья молодежи. В заданном контексте проанализирована проблема пониженной эффективности образовательных технологий в физическом воспитании студентов, а также сделан акцент на совершенствование учебно-тренировочного процесса. Также в работе исследуется специфика визуомоторной тренировки и показано значение данного вида тренировки в процессе совершенствования укрепления здоровья молодежи.

Актуальность статьи заключается в том, что физическая культура и спорт — это основные факторы крепкого здоровья. На данный момент установлено, что степень физического развития и воспитания молодежи среди студентов не отвечает принятым параметрам. Проанализировав статистику последних лет, можно увидеть, что более чем 55% выпускников общеобразовательных учреждений есть два и более хронических заболевания. Примерно 25% призывников по итогам показателей 2019-2020 года являются непригодными к несению службы по состоянию здоровья, а 40% совершеннолетних юношей не могут выполнить нормативы по физической подготовке даже на минимальную оценку «удовлетворительно». Среди девушек так же выражен низкий уровень физической подготовленности.

Abstract. The article is devoted to the study of the importance of physical culture in promoting the health of young people. In the given context, the problem of reduced effectiveness of educational technologies in the physical education of students is analyzed, and the emphasis is placed on improving the educational and training process. The paper also examines the specifics of visuomotor training and shows the importance of this type of training in the process of improving the health of young people.

The relevance of the article is that physical culture and sports are the main factors of good health. At the moment, it is established that the degree of physical development and education of young people among students does not meet the accepted parameters. Analyzing the statistics of recent years, we can see that more than 55% of graduates of general education institutions have two or more chronic diseases. Approximately 25% of conscripts according to the results of the indicators of 2019-2020 are unfit for service for health reasons, and 40% of adult young men cannot meet the standards for physical training, even for the minimum rating of

«satisfactory». Among girls, a low level of physical fitness is also expressed.

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

Keywords: physical culture, sports, students, self-regulation, health.

Физическая культура выступает мерой интенсивного воздействия различных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся.

В системе образования, воспитания, организации труда и досуга физическая культура не только проявляет традиционно образовательное и оздоровительное значение, но и оказывает влияние на общественное мнение молодежи в сфере воспроизведение культурных ценностей и догматов. Ее содержание предусматривает воздействие на физиологические системы организма студентов, а также совершенствование психофизических, моральных и волевых качеств, воздействие на эмоциональную сторону.

После проведения ряда исследований было установлено, что подростки покидают стены учебных заведений (школ) уже с пониженным, а иногда и низким уровнем физического развития. Уже обучаясь в институтах у студентов повышается частота хронических патологий, связано это с переходом разных функциональных отклонений в формы хронических заболеваний, а также понижается уровень адаптации функциональных систем. Такая же тенденция среди старшекурсников появляется из-за резкого снижения физического развития и подготовленности. Конечно же, данная проблема очень серьезна, потому что в связи с таким уровнем хронологических заболеваний, выявленных среди студентов, большая нагрузка идет на медицинских работников и медицинские центры. Они не в состоянии самостоятельно справиться с динамикой ухудшения уровня здоровья среди молодежи.

Стоит отметить, что статистика за 2019 год по Орловской области показывает увеличение численности людей, занимающихся физической культурой и спортом. Составляет 18827 спортсменов. Доля граждан, которые занимаются спортом систематически, значительно увеличилась по сравнению с 2018 годом.

Так же явная проблема заключается в пониженной эффективности образовательных технологий в физическом воспитании студентов. Многие преподаватели стимулируют студентов только на то, чтобы они успешно сдали зачет, а сам результат, который получают студенты во время формирования физических навыков, не представляет для них особого интереса. Благодаря изменениям в подходе обучения студентов можно было бы повысить уровень физического воспитания, а в некоторых случаях вообще привить любовь к спорту. 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. Когда физические нагрузки подобраны индивидуально для каждого студента, замечается повышение результатов тренировки [1].

Выбор и применение конкретных методов в обучении студентов зависит от ряда факторов, среди которых: закономерности формирования двигательных навыков, особенности развития двигательных способностей, поставленные цели и задачи обучения и воспитания, особенности организации учебного процесса (время, место, формы проведения и прочее).

Одним из современных и эффективных подходов на занятиях по физической культуре является метод анализа конкретных ситуаций (АКС). Метод анализа конкретной ситуации – это педагогическая технология, основанная на моделировании ситуации или использовании реальной ситуации, в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблемы.

Данный метод заключается в изучении и проработке той или иной проблемы, посредством оценки сложившейся ситуации и выбора пути ее решения. Основной акцент при его использовании должен быть направлен на решение условно-целевых задач, с возможностью дальнейшего анализа ситуации [3].

В классификации метода АКС выделяют три основных вида:

1) стандартная ситуация – часто повторяющаяся ситуация при одних и тех же обстоятельствах, имеющая одни и те же источники. Она может иметь как положительный, так и отрицательный характер;

2) критическая ситуация – нетипичная ситуация, разрушающая первоначальные расчеты и планы, требующая радикального вмешательства;

3) экстремальная ситуация – уникальная ситуация, не имеющая в прошлом аналогов, приводящая к негативным изменениям.

Технология активного обучения подразумевает организацию учебного процесса, таким образом, при котором неучастие в познавательном процессе невозможно. В свою очередь, каждый обучающийся получает определенное задание, в котором он должен публично отчитаться, либо от его деятельности зависит качество выполнения поставленной перед группой познавательной задачи.

Положительно на развитие физических навыков влияют самостоятельные занятия спортом. Они не только способствуют усвоению учебного материала, но и позволяют увеличить время занятий спортом, что в свою очередь ускоряет процесс физического совершенствования. Занятия физической культурой в рамках учебной программы и самостоятельные занятия обеспечивают непрерывное и эффективное физическое воспитание [2].

На сегодняшний день в Орловской области на высоком уровне проводится пропаганда пользы физической культуры и спорта. Во всех региональных СМИ дается анонс физкультурных и спортивных мероприятий всех уровней, освещается ход и итоги физкультурно-спортивных мероприятий, что привлекает молодых людей к занятиям физической культурой и спортом. Во многих вузах проводятся спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, их главной задачей так же является пропаганда здорового образа жизни и вовлечение молодежи в спортивную жизнь.

На современном этапе развития технологий и уровне экологии, необходимо особое внимание уделять сбережению своего здоровья. Большинство Россиян считают, что здоровье, это тот ресурс, который можно легко возобновить и не зани-

маются спортом на постоянной основе. По сравнению с СССР доля занимающихся спортом на постоянной основе сократилась почти в 2 раза.

Стоит также отметить, что в связи с различными изменениями, происходящими в обществе, развитием и расширением сфер деятельности, особенно важной стала проблема саморегулятивных особенностей личности как детерминант профессионального здоровья [3].

В современном обществе происходит множество изменений, оказывающих влияние на эффективность выполняемой сотрудниками профессиональной деятельности. Это, прежде всего, высокий темп жизни, увеличение количества поступающей информации, инновационные преобразования, появление новых технологий. И соответственно, возрастание цены ошибки собственных действий. В сложившихся условиях повышение уровня профессионального здоровья сотрудников приобретает особую актуальность. Возрастает внимание к поиску наиболее продуктивных способов использования трудовых ресурсов, учету затрат рабочего времени. Категория «здоровье сотрудника» становится такой же ценной составляющей для работодателей как прибыльность производства. Здоровье начинает рассматриваться как необходимое условие трудового потенциала сотрудников.

Проблема саморегулятивных особенностей личности как детерминант профессионального здоровья сотрудников профессии риска достаточно неоднозначна. В современных исследованиях не существует общепринятого определения терминов «здоровье», «здоровая личность» и «профессиональное здоровье». В связи с чем, исследователям чаще всего не удается преодолеть поверхностные оценочные суждения, основанные на собственном опыте и на собственных представлениях.

Не уделено достаточного внимания тем способам, с помощью которых можно повышать уровень профессионального здоровья сотрудников. А также не разработана модель психологического сопровождения, позволяющая с помощью определенных видов и стилей саморегуляции воздействовать на компоненты профессионального здоровья сотрудников профессии риска, повышая их уровень. Несмотря на то, что интерес к данной проблеме возник довольно давно, феномен остается до конца не изученным, в связи с недостаточно определенным теоретическим конструктом.

Одним из видов саморегуляции является визуомоторная тренировка, заключающаяся в осуществлении контроля над организмом и эмоциональным состоянием путем поэтапного расслабления и напряжения отдельных мышц тела, но не реально, а мысленно.

Благодаря данной технике человек может нормализовать состояние нервных процессов, свое эмоциональное состояние, повысить жизненный тонус, сформировать волю, выдержку, развить интеллектуальные возможности, улучшить работоспособность и эффективность, предотвратить различного рода физические и психические заболевания, снизить уровень конфликтности при взаимодействии с другими людьми. Визуализация – это метод, направленный на создание внутренних образов в сознании человека. Она заключается в активизации своего воображения с помощью различных ощущений. Помогает воздействовать на эмоциональную память. Благодаря данной технике человек способен быстро отвлечься от стрессовой си-

туации, восстановить свое эмоциональное равновесие. Саморегуляция обеспечивает успешность, продуктивность и безопасность осуществляемой профессиональной деятельности, следовательно, является основой профессионального здоровья сотрудника [4].

Разностороннее представление о психологии профессионального здоровья и анализ литературы по проблеме профессионального здоровья сотрудников позволяет сделать вывод о том, что о понимании профессионального здоровья нет общепринятого представления. Это обусловлено высокой сложностью психологических феноменов, фактов и закономерностей, а также отсутствием четких медицинских характеристик «здоровья» и «болезни», их разграничения.

Литература

1. Баркалов С. Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности // Наука-2020. 2018. № 8 (24). С. 5-9.
2. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.
3. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. С. 70-72.
4. Подрезов И. Н. Факторы, влияющие на повышение профессиональных способностей курсанта как будущего специалиста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России. 2017. С. 189-192.

References

1. Barkalov S. N. *Osnovnyye napravleniya vzaimosvyazi fizkul'turnoy i professional'noy deyatel'nosti* [The main directions of the relationship of physical and professional activity]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 8 (24), pp. 5-9.
2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Sistematizatsiya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom* [Systematization of the mechanisms in health and fitness technology in the classroom physical education and sport]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.
3. Gerasimov I. V. *Fizicheskaya kul'tura i professional'naya fizicheskaya aktiv-nost'* [Physical culture and occupational physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey* [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. *Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ.*, 2018, pp. 70-72. (In Russia).
4. Podrezov I. N. *Faktory, vliyayushchie na povyshenie professional'nykh sposob-nostey kursanta kak budushchego spetsialista* [Factors influencing the increase of professional abilities of a cadet as a future specialist]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i so-trudnikov silovykh vedomstv: sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-praktiche-skoj konferentsii*. V 2 t. T. 1 [Improving the

professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: a collection of materials of the international scientific and practical conference. In 2 vols. Vol. 1.]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 189-192. (In Russia).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

PHYSICAL ACTIVITY IN SELF-ISOLATION AS A WAY TO PROMOTE HEALTH

Корнакова Екатерина Игоревна

студент

институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kornakova Ekaterina Igorevna

student

institute of art education

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Побелянская Юлия Николаевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pobelyanskaya Julia Nikolaevna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной работе рассматриваются методические рекомендации по физической активности в условиях самоизоляции. Регулярные занятия физическими упражнениями имеет ключевое значение для профилактики и содействия лечению сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и рака, а также для уменьшения симптомов депрессии и тревожности, замедления снижения восприятия, обрабатывания, запоминания, а также хранения и воспроизведения информации, улучшения памяти и укрепления здоровья мозга. Благодаря представленной работе вы сможете узнать не только о последствиях коронавирусной инфекции, но и получите необходимые знания, благодаря которым сможете укрепить свою иммунную систему, тем самым понизив риск заболевания. Исследования показывают, что малоактивный образ жизни значительно ухудшает состояние здоровья в период самоизоляции, поэтому физические нагрузки приобретают еще более важное значение в жизни каждого человека.

Abstract. In this paper, we consider methodological recommendations for physical activity in self-isolation. Regular exercise is key to preventing and promoting the treatment of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and cancer, as well as reducing symptoms of depression and anxiety, slowing down the decline in perception, processing, memorization, and storage and reproduction of information, improving memory, and promoting brain health. Thanks to the presented work, you will be able to learn not only about the consequences of coronavirus infection, but also get the necessary knowledge, thanks to which you can strengthen

your immune system, thereby reducing the risk of the disease. Studies show that a low-activity lifestyle significantly worsens the state of health during the period of self-isolation, so physical activity becomes even more important in the life of every person.

Ключевые слова: физическая активность, самоизоляция, физические нагрузки, методические рекомендации, укрепление здоровья.

Keywords: physical activity, self-isolation, physical activity, guidelines, health promotion.

Физическая активность напрямую связана с состоянием здоровья. Именно занятие физической культурой и спортом является обязательным условием поддержания здорового образа жизни. Однако в условиях коронавирусной инфекции, где существует необходимость самоизоляции, физическая активность приобретает другой характер.

Преимуществом физической активности является укрепление сердечной мышцы и плотности костной ткани, повышение подвижности суставов, улучшение познавательных процессов и настроения, повышение метаболической функции, увеличению мышечной массы, тонуса и силы [2]. Важным преимуществом занятия спортом в период изоляции является возможность с пользой провести время и улучшение эмоциональной сферы [5].

С понятием физической активности Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов связывают физические качества, которые определяются как социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. В современной спортивной науке принято выделять следующие физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость и так далее. На основе этого можно выделить основные принципы физических качеств при проектировании самостоятельных занятий.

Основополагающими принципами индивидуальных занятий физическими упражнениями являются:

1. Мотивация – эффективное выполнение упражнений возможно только при наличии интереса к тренировкам. При этом, согласно закону Йеркса-Додсона, необходимо избегать излишней мотивации.

2. Отсутствие спешки – стремление достигнуть высоких результатов в кратчайшие сроки может привести к перегрузкам организма и переутомлениям.

3. Регулярность занятий – большие перерывы между занятиями сводят результат предыдущих к минимуму.

4. Сбалансированное развитие – одновременное развитие всех физических качеств является одним из основополагающих правил проведения самостоятельных занятий.

5. Время и разминка – занятия лучше всего выполнять во второй половине дня, не раньше, чем через 1–2 ч после приема пищи. Перед упражнениями необходимо сделать разминку в 3–4 минуты.

В условиях самоизоляции существует возможность реализации всех вышеперечисленных принципов.

В условиях распространения вируса важным является высказывание А. М. Альпакова, который в своих трудах пишет, что регулярные физические нагрузки полезны

для иммунологического здоровья, т.к. она способствует повышению уровня организма противостоять распространенным заболеваниям [2]. Адекватная физическая активность становится здоровым стрессом для организма. С течением времени такой стресс заставляет организм адаптироваться, становится сильнее и выносливее.

Следствием самоизоляции для организма является ухудшение психоэмоционального состояния, гиподинамия, представляющая особое состояние организма, вызванное длительным отсутствием мышечной активности. Главным образом данной проблеме угрожает молодежи в рамках дистанционного образования. Опасность малоподвижного образа в жизни заключается в возникновении мышечной слабости, следствием этого снижается кровоток, обеспечивающий трофику тканей, и газообмен между организмом и внешней средой. Происходит нарушение метаболизма, который снижает когнитивных функций, повышает развитие заболеваний, затрагивающих все системы организма, и усугублению ранее имевшихся [6].

М. Балвочусов и А. С. Машичевый провели исследование о влияние физической активности в условиях самоизоляции на состояние молодежи. Так, выяснилось, что большая часть молодежи (60% опрошенных) занималась спортом регулярно (1 и более раз в течение недели). Другая часть опрошенных (30%) – отводили время физическим нагрузкам не более двух раз за месяц. Меньшее количество анкетированных (28%) указало, что не уделяло времени физическим упражнениям в домашних условиях. Основной мотивацией к занятию спорта является наличие свободного времени и закрытии тренажерных залов и спортивных площадок. Половина испытуемых планировала продолжать заниматься спортом после самоизоляции [4].

В конечном итоге выяснилось, у основного количества респондентов (58%) в начале самоизоляции наблюдалось ухудшение здоровья. Именно этот факт повлиял на их решение заняться спортом.

Результаты проведенного социологического опроса вызвали необходимость в разработке перечня упражнений, предусматривающих повышение физической активности в условиях самоизоляции, а также снятии негативных симптомов малоподвижного образа жизни [3].

Меры по борьбе связаны с увеличением численности заболевших COVID-19, проводят к снижению уровня физической активности: закрываются спортивные клубы, увеличение сидячего времяпровождения. Исследование показало, что увеличение «сидячего времени» даже на один час в день неблагоприятно сказывается на снижении иммунитета. Следствием малоподвижного образа жизни является увеличение риска болезней сердца, сахарного диабета – патологий, которые увеличивают риск смерти про COVID-19.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработало методическое пособие, в котором содержится комплекс упражнений, которые помогают поддерживать физическую активность в условиях ограниченного пространства. В пособии также учитываются некоторые физические ограничения, связанные с работой дома, и приводятся советы по включению двигательной активности в ваши повседневные занятия. Специалист по вопросам питания и физической активности в ЕРБ ВОЗ LeaNashCastro считает, что разработанное пособие с упражнениями «Это базовый и безопасный способ гарантировать, что все мы будем продолжать двигаться, на-

ходясь дома» [1].

Таким образом, физические упражнения и методы расслабления, указанные в пособии от ВОЗ, способствуют сохранению психологического благополучия и поддержания оптимального здоровья. Некоторые рекомендации представлены ниже [6]:

1. Рекомендовано заниматься 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

2. Короткие разминки необходимо делать больше, чем продолжительные физические нагрузки в течение недели.

3. Развитие современных технологий позволяет широкое использование онлайн ресурсов.

4. Ходьба даже на ограниченной территории также помогают поддерживать активность. Например, во время разговора по телефону можно ходить.

5. Рекомендовано увеличить время, проведенное в стоячем положении. Необходимо отдавать предпочтение положению стоя, чем проводить его в сидячем положении. ВОЗ считает, что каждый отдельный период нужно оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа.

6. Медитативные методики помогают оставаться спокойными и расслабленными, в том числе, глубокие вдохи и выдохи. Йога является хорошим методом соединения физической активности и крепкого эмоционального фонда.

7. Для сохранения здоровья и силы духа ВОЗ просит не забывать о правильном питании.

Используя данные рекомендации, каждый для себя может разработать индивидуальную программу поддержания физической формы.

Е. Б. Васильева, к дополнению рекомендациям ВОЗ, в своей работе приводит дополнительные способы поддержания физической активности [4]. В исследовании она указывает на следующие моменты:

1. Организовать рабочее место таким образом, чтобы была возможность осуществлять работу стоя.

2. Аэробные тренировки средней интенсивности. Проводятся минимум 3 тренировки в неделю по 50 минут, или 4 тренировки в неделю 40 минут, или 2 тренировки в неделю по 75 минут.

3. Аэробные тренировки высокой интенсивности. Если вы тренируетесь с высокой интенсивностью, то тренировки проводятся минимум 3 раза в неделю по 25 минут, или 4 раза в неделю по 20 минут, или 2 раза в неделю по 40 минут.

4. При выполнении силовой тренировки необходимо обратить внимание на укрепление суставов, связок, сухожилий и всех групп скелетных мышц. Такие тренировки нужно проводить как минимум 2 тренировки в неделю.

5. Тренировка гибкости. Минимум 2 раза в неделю, с фиксациями в растянутом положении по 30 секунд.

6. Время, проводимое сидя или лежа, необходимо в период самоизоляции максимально сократить. Вставать полезно не реже одного раза в 30 минут.

7. Не стоит забывать о развитии когнитивных функций. Свободное время мож-

но проводить за чтением книг, настольными играми или головоломками. А медитация и различные техники расслабления помогут оставаться спокойным.

М. Балвочусом и А. С. Машичевым составили свой комплекс занятия физической культуры.

1. Во время подготовительного этапа обратить внимание на: грудной и шейный отделы позвоночника, икроножная мышца, внутренняя поверхность бедра, подвздошно-большеберцовый тракт, бицепс бедра, квадрицепс, широчайшая мышца спины, ягодичная мышца, поясничный отдел позвоночника.

2. Этап основных комплексных физических упражнений. В этот этап входят следующая физическая нагрузка: отжимания от пола, приседания, планка, берпи.

В своей работе они представили базовые техники представленных упражнений и их полное описание [3]. Данный комплекс занятий они апробировали на респондентов. Опрос М. Балвочуса и А. С. Машичева выявил, что выполнение рекомендованного комплекса упражнений повышает настроение, улучшает самочувствие, а также помогает бороться с лишним весом, что в совокупности положительно влияет на психоэмоциональный статус и стимулирует мотивацию к занятиям спортом после режима самоизоляции.

Таким образом, период самоизоляции негативно влияет на физическую активность. Физическая нагрузка является важным аспектом здорового образа жизни. Главным барьером занятием спорта является отсутствие мотивации. Существуют множество комплексов с упражнениями, которые помогают поддерживать оптимальную физическую форму и эмоциональное благополучие. Доказательства положительного влияния поддержания физической активности на психическое здоровье обширны и продолжают появляться.

Несмотря на то, что период самоизоляции существенно снижает естественный уровень физической активности, в данной статье было продемонстрировано, что самостоятельные занятия физическими упражнениями способны обеспечить не только минимально необходимым, но и достаточным для здорового развития объемом физических нагрузок. Приведенные рекомендации призваны помочь желающим самостоятельно заниматься и преодолевать стоящие перед ними трудности.

В заключении важно отметить, что в условиях перехода на режим самоизоляции грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для людей полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

Литература

1. *Как оставаться физически активным во время самокарантина в связи с COVID-19 [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: Европейское региональное бюро. URL: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/diseaseprevention/physicalactivity/news/news/2020/3/how-to-stayphysically-active-during-covid-19-self-quarantine> (дата обращения: 02.06.2021).*

2. *Апалькова А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 140-144.*

3. *Балвочус, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях*

самоизоляции // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 230-232.

4. Васильева Е. Б. Физическая активность в период самоизоляции // Проблемы педагогики. 2020. № 1. С. 95-97.

5. Ткаченко Б. И. Нормальная физиология человека. Москва : Медицина. 2005. 928 с.

6. Широков И. А. О рекомендациях ВОЗ, как оставаться физически активным во время самоизоляции в связи с COVID-19 // Молодой ученый. 2020. № 25 (315). С. 469-471.

References

1. *Kak ostavat'sya fizicheski aktivnym vo vremya samokarantina v svyazi s COVID-19 [How to stay physically active during self-quarantine in connection with COVID-19]. Available at: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/diseaseprevention/physicalactivity/news/news/2020/3/how-to-stayphysically-active-during-covid-19-self-quarantine> (addressed 02.06.2021).*

2. *Apal'kova A. M. Zanyatiya sportom (fizicheskoy kul'turoy) kak sredstvo profilaktiki stressa [Sports (physical culture) classes) as a means of preventing stress]. Yunyy uchenyy - Young scientist, 2018, no. 2 (16), pp. 140-144.*

3. *Balvocius Mindaugas. Problemy zanyatij fizicheskoy kul'turoy v usloviyakh samoizolyatsii [Problems of physical culture classes in conditions of self-isolation]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2020, no. 21 (311), pp. 230-232.*

4. *Vasil'eva E. B. Fizicheskaya aktivnost' v period samoizolyatsii [Physical activity in the period of self-isolation]. Problemy pedagogiki - Problems of pedagogy, 2020, no. 1, pp. 95-97.*

5. *Tkachenko B. I. Normal'naya fiziologiya cheloveka [Normal human physiology]. Moscow, Meditsina Publ., 2005, 928с.*

6. *Shirokov I. A. O rekomendatsiyakh VOZ, kak ostavat'sya fizicheski aktivnym vo vremya samoizolyatsii v svyazi s COVID-19 [On the recommendations of the WHO, how to stay physically active during self-isolation in connection with COVID-19]. Molodoy uchenyy - Young Scientist, 2020, no. 25 (315), pp. 469-471.*

УДК 796.011.3

**РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»**

**RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE ALL-UNION SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE OF THE USSR»**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubenkov Andrey Olegovich

Ph. D. in law

department of fire training and activities

internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье автором проводится ретроспективный анализ возникновения и развития физкультурного комплекса «готов к труду и обороне СССР», его значение как одного из основных элементов государственной политики по культивированию здорового образа жизни и потому имеющая существенное значение для экономики, обороноспособности и национальной безопасности страны. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и так далее. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Abstract. In this article, the author conducts a retrospective analysis of the emergence and development of the physical culture complex «ready for labor and defense of the USSR», its significance as one of the main elements of state policy on the cultivation of a healthy lifestyle and therefore is of significant importance for the economy, defense and national security of the country. The high ideological and political orientation of the TRP complex, the general availability of physical exercises included in its standards, their obvious benefits for health promotion and the development of skills and abilities necessary in everyday life, made the TRP complex popular among the population and especially among young people. TRP norms were carried out in schools, collective farm brigades, workers of factories, factories, railways, etc. Already in 1931, 24 thousand Soviet citizens received TRP badges.

Ключевые слова: комплекс готов к труду и обороне, советское время, общие нормы ГТО, БГТО, ступень комплекса ГТО.

Keywords: the complex is ready for work and harrow, soviet times, general standards of TRP, BGTO, stage of TRP complex.

Введение комплекса ГТО представляет собой знаменательную историческую веху в развитии советского физкультурного движения. Положение о комплексе ГТО, которое было разработано в советское время, содержало в себе теоретические, методические и организационные положения советской системы физического воспитания. Данный комплекс стал нормативной основой физического воспитания советских людей, основой для всех программ по физическому воспитанию в нашей стране.

Внедрение в советское общество, а именно в период с 1931-1934 гг. физкультурного комплекса ГТО было обусловлено особенностями развития социалистического государства в этот период.

В результате глубоких преобразований в стране, как в городе, так и в деревне были созданы условия для резкого улучшения материального и культурного положения трудящихся СССР. Одной из приоритетных задач государственной политики в том время было усиление работы по всестороннему воспитанию молодого поколения в духе патриотизма, пропагандируя среди населения занятие спортом. В данном случае по инициативе Ленинского комсомола был введен физкультурный комплекс ГТО [1].

Начиная с 1931 г. комплекс ГТО претерпел ряд существенных изменений, как в структуре, так и в нормативах.

Можно выделить четыре основных этапа в развитии комплекса в СССР:

- 1) с 1931 по 1939 гг.;
- 2) с 1940 по 1954 гг.;
- 3) с 1955 по 1958 гг.;
- 4) с 1959 по 1972 гг.

Комплекс ГТО утвержденный в 1931 г., сыграл огромную роль в деле вовлечения миллионов трудящихся в систематические занятия физическими упражнениями. Он содействовал осуществлению всесторонней физической подготовки и явился мощным средством пропаганды идей всестороннего физического воспитания.

Однако в комплексе ГТО 1931 г. количество норм, подлежащих сдаче, было очень велико: 21 норма в I ступени, 24 нормы во II ступени, 16 норм в БГТО. Это снижало темпы вовлечения трудящихся граждан в физкультурное движение.

Для комплекса 1931 г. характерна слабая связь со спортивной специализацией. Большинство норм и требований имело военно-утилитарный характер. Отсутствовал дифференцированный качественный учет достижений, показанных при сдаче норм, что в свою очередь снижал стимул граждан к спортивному совершенствованию.

Учитывая все преимущества и недостатки комплекса 1931 г., советское правительство 26 ноября 1939г. утверждает новый усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Данный комплекс в период Отечественной войны приказом Всесоюзного комитета № 418 от 22 августа 1946 г. был дополнен некоторыми изменениями, которые повлияли на историю развития ГТО в целом [2].

В принятом комплексе от 1939 г., значительно сократилось общее число норм, подлежащих сдаче: теперь БГТО включало в себя выполнение 7 норм, а ГТО I и II ступени – по 9 норм для мужчин и по 8 норм для женщин.

Также в свою очередь нормы и требования были разделены на две части:

а) обязательные, или общие, для всех сдающих;
б) выбираемые сдающими, так называемые нормы по выбору. Общие нормы включали в себя упражнения, имеющие наибольшую прикладную ценность: плавание, кросс и др.

Нормы по выбору состояли из групп физических упражнений, подобранных по их преимущественному значению для развития того или иного физического качества. Поэтому для получения зачета необходимо было сдать по одной норме из каждой группы.

Для БГТО и ГТО II степени была введена дифференцированная оценка: «сдал на «отлично» и «сдал» [3].

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 г., количество норм было увеличено. Данный комплекс содержит в себе одну группу общих норм и допускается взаимозаменяемость относительно равноценных упражнений (например, метание гранаты и копья).

Произошли также изменения в организации работы по комплексу: при сдаче норм предусмотрено более широкое использование состязаний, увеличена ответственность руководителей физкультурных организаций и учебных заведений. Однако, тех частичных, которые были сделаны в комплексе ГТО 1955 г., оказалось недостаточным. В качестве основных недостатков выступали пробелы по части агитации физкультурными учреждениями населения советского союза к массовому занятию спортом. Слабо учитывались индивидуальные особенности сдающих кандидатов. Имели место случаи обмана при подсчете и выставлении очков после выполнения того или иного норматива [4].

Все вышеперечисленное требовало пересмотра как самого комплекса, так и, главного положения, определяющего организацию работы по комплексу. В связи с этим, 1 января 1959 г. был введен в действие новый комплекс ГТО.

Принятый вышеуказанный комплекс ГТО состоял из трех ступеней:

1. Ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) была рассчитана на младшее поколение в возрасте от 14 до 15 лет. Данная начальная ступень комплекса предусматривала укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие подростков, овладение ими основными двигательными навыками. С помощью данной ступени комплекса происходит массовое вовлечение школьников в систематические занятия физическими упражнениями, выходящими за рамки школьной программы.

2. I ступень комплекса «ГТО» была предназначена для юношей и девушек в возрасте от 16 до 18 лет. Данная ступень комплекса введена с целью укрепления здоровья и достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности юношей и девушек, а также обогащение их прикладными и спортивными навыками.

3. II ступень комплекса ГТО была установлена для граждан в возрасте от 19 лет и старше. В свою очередь она преследовала цель дальнейшего укрепления здоровья и обеспечения высокого уровня всестороннего физического развития как основы трудоспособности и спортивной подготовки граждан советского союза в целом. Данная ступень включает в себя следующие возрастные категории: для

мужчин – от 19 до 35 лет; от 36 до 45 лет; от 46 лет и старше; для женщин – от 19 до 25 лет; от 26 до 35 лет; от 36 лет и старше. Нормы каждой ступени комплекса могут быть выполнены на оценки «сдано» и «отлично».

Основное содержание комплекса составляют практические нормы по бегу, прыжкам, метаниям, плаванию, ходьбе на лыжах, гимнастике, стрельбе. Комплекс 1959 г. включает в себя только одну группу общих норм, что в свою очередь обеспечивает однообразие подготовки и значительно упрощает организацию работы. Также содержится возможность выбора норм, которые построены по принципу равноценности упражнений [5].

Для лиц, которые претендуют сдачу нормативов на оценку «отлично» устанавливаются не только более высокие нормы, но также, начиная с I ступени ГТО, вводятся дополнительные требования: обладать спортивным разрядом (юношеским или третьим) и уметь управлять мотоциклом, автомобилем, парусным судном, прыгать с парашютом, заниматься альпинизмом (по выбору).

Предоставляя возможность выбора норм, а также разная оценка за различный уровень достижений позволяет всецело принимать во внимание и учитывать индивидуальные особенности сдающего нормативы кандидата, а также обеспечить связь работы по комплексу со спортивной специализацией.

Для разнообразных климатических условий СССР предусмотрены замена норм по лыжной подготовке (для бесснежных районов) и в исключительных случаях – временная замена норм по плаванию. Это в свою очередь позволяет учесть те районы советского союза, в которых наиболее целесообразнее сдавать тот или иной норматив.

Кроме сдачи практических норм, сдающие должны прослушивать беседы об основах гигиены и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Важной особенностью действующего комплекса является то, что в нем для оценки результатов сдачи норм применены таблицы очков и специальная система зачета, позволяющая сдающим набирать необходимое количество очков при различных достижениях в разных видах упражнений.

В каждой ступени устанавливается определенная сумма зачетных очков на оценку «сдано» и «отлично». Начиная со ступени БГТО, эта сумма различна для лиц разного пола, а во II ступени она различная также для каждой возрастной группы. В зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности, сдающие показывают различные результаты в одинаковых упражнениях. Однако результат может быть засчитан лишь в том случае, если в каждом упражнении показан определенный минимум. Такая система зачета дает возможность проявить индивидуальные способности и в то же время предполагает известный уровень разносторонней физической подготовленности [6].

Таким образом, комплекс ГТО является мощнейшим рычагом развития спорта в нашей стране, к выполнению которого привлекались как младшее поколение, так и старшее. С каждым этапом становления и развития он претерпевал серьезные изменения в своей структуре, дабы получить вид сформированного комплекса, который мы наблюдаем в настоящее время.

Литература

1. Гуняев Е. В. Обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях правоохранительных органов России // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 64-68.
2. Иноземцев С. В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 162-166.
3. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Современные подходы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 106-109.
4. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова. 2020. С. 47-51.
5. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в ВУЗе // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 162-167.
6. Алтунин А. Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 33-37.

References

1. Gunyaev E. V. Obuchenie boevym priemam bor'by v obrazovatel'nykh organizatsiyakh pravookhranitel'nykh organov Rossii [Training in combat techniques in educational organizations of law enforcement agencies of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 64-68.
2. Inozemtsev S. V. Nestandartnye metody i formy provedeniya zanyatiy po ogne-voypodgotovke [Non-standard methods and forms of conducting fire training classes]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 162-166.
3. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Sovremennyye podkhody v ispol'zovanii kompleksnogo kontrolya za sostoyaniem zdorov'ya obuchayushchikhsya [Modern approaches in the use of comprehensive control over the state of health of students]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 106-109.
4. Gubenkov A. O. Sistema provedeniya sluzhebnoy professional'noy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh vnutrennikh del [System for conducting professional and physical training in the territorial internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie fizi-cheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vseros-siyskogo kruglogo stola [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel, ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova, 2020, pp. 47-51. (In Russia).
5. Aldoshina E. A., Gunyaev E.V. Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZe [Problems of motivation of physical activity of students at the university]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.
6. Altunin A. Yu. Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be [Questions of psychological training in shooting training]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 33-37.

УДК 796.035

**КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ «ИЗОТОН»**

**CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF WOMEN 25-30 YEARS OLD BY
MEANS OF THE TRAINING SYSTEM «IZOTON»**

Сапов Виктор Сергеевич

магистрант

*кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Sapov Viktor Sergeevich

master's degree student

*department of theory and methods of teaching physical culture
and life safety*

*Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia*

Стешенко Валерия Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Steshenko Valeria Viktorovna

Ph. D., associate professor

*department of theory and methods of teaching physical culture
and life safety*

*Volgograd State socio-pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы коррекции физического состояния женщин среднего возраста. Физические упражнения являются существенным стимулятором жизненных функций организма, их действие весьма всестороннее. Авторами проведен анализ оздоровительных систем, активно применяемых в фитнес-индустрии и предлагается научно-обоснованная система оздоровительной тренировки «Изо-тон». Экспериментальному обоснованию подверглась оздоровительная система «Изо-тон», в основе которой лежит сочетание силовых упражнений, дыхательной гимнастики, элементов гимнастики ци-гун и стретчинга выполняемых в статическом и статодинамическом режимах. Проведенный педагогический эксперимент позволяет рекомендовать разработанную оздоровительную тренировочную программу к применению, как фитнес-тренерам и инструкторам по спорту, так и при самостоятельных занятиях женщин 25-30 лет.

Abstract. *The article deals with the problems of correcting the physical condition of middle-aged women. Physical exercises are an essential stimulant of the vital functions of the body, their effect is very comprehensive. The authors analyze the health systems that are actively used in the fitness industry and propose a scientifically based system of health training «Isoton». The health-improving system «Izoton», which is based on a combination of strength exercises, breathing exercises, elements of chi-gong and stretching exercises performed in static and statodynamic modes, was experimentally justified. The conducted pedagogical experiment allows us to recommend the developed health-improving training program for use, both for fitness trainers and sports instructors, and for independent classes for women 25-30 years old.*

Ключевые слова: *физическое состояние, женщины 25-30 лет, оздоровительно-тренировочная программа «Изотон», средства оздоровительной программы «Изотон».*

Keywords: *physical condition, women 25-30 years old, health and training program «Izoton», means of the health program «Izoton».*

Одним из важнейших и приоритетных национальных направлений государственной политики России является охрана и укрепление здоровья населения. В ходе ее реализации получает развитие принципиально новая стратегия здравоохранения в стране. Это переход приоритетов от системы, фактически полностью ориентированной на лечение обращающихся за медицинской помощью больных пациентов, к системе, направленной на предупреждение заболеваний, снижение рисков их развития, формирование у населения культуры здоровья и здорового образа жизни [4, с. 3].

Физические упражнения являются существенным стимулятором жизненных функций организма, их действие весьма всестороннее.

Помимо выраженного воздействия и изменения всех физиологических функций организма, занятия оздоровительной двигательной активностью способствуют коррекции и поддержанию благоприятного психоэмоционального состояния [2, с. 103].

Учитывая это, в нашей стране в настоящее время, активно развивается фитнес-индустрия, где для женщин предлагаются различные виды оздоровительных тренировок – йога, пилатес, боди-флекс, шейпинг, стретчинг и другие. При этом научно-обоснованная система «Изотон», на наш взгляд, остается неоправданно без внимания среди специалистов в области оздоровительных тренировок.

Объект исследования – процесс оздоровительных тренировок женщин 25-30 лет.

Предмет исследования – методика тренировочной системы «Изотон» в коррекции физического состояния женщин 25-30 лет.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности оздоровительно-тренировочной системы «Изотон» в коррекции физического развития женщин 25-30 лет.

Гипотеза исследования: оздоровительно-тренировочная система «Изотон», в основе которой лежит сочетание силовых упражнений, дыхательной гимнастики, элементов гимнастики ци-гун и стретчинга выполняемых в статическом и статоди-

намическом режимах, позволит более эффективно воздействовать на физическое состояние женщин 25-30 лет и способствовать коррекции их физического развития.

Для оптимизации физического состояния женщин среднего возраста при построении оздоровительной тренировки необходимо учитывать их возрастные особенности. Период в жизни женщины с 21 года до 55 лет называют средним возрастом и делят его на два периода: 21-35 – первый и 36-55 – второй период среднего возраста.

Характеризуя физические качества женщин первого периода среднего возраста, следует отметить, что, обладая небольшой мышечной силой, они достаточно гибки. В возрасте 20-24 года гибкость позвоночника составляет около 10 см, в 30-34 года – более 6 см. Женщины способны выполнять движения, требующие высокой точности и координации, им свойственна быстрота и ловкость движений малых мышечных групп (кистей, пальцев рук). Женщины обладают значительной общей выносливостью и способны длительное время выполнять ритмическую, монотонную работу. Максимальное потребление кислорода у женщин увеличивается до 25 лет, стабилизируется с 25 до 33 лет, а затем снижается [1].

Рассмотрев общую структуру, направленность и характеристики средств тренировочной системы «Изотон» можно сделать следующие выводы:

1. «Изотон» — целостный комплекс, каждый элемент которого логически связан с другими.

2. «Изотон» как система включает:

– комбинацию некоторых видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная);

– средства психологической коррекции (релаксация, настрой);

– средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и другие);

– гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия;

– организацию рационального питания;

– методы контроля физического развития и функционального состояния.

3. Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая «Изотон» от других систем и обеспечивающая его высокую эффективность [5].

Изотонические упражнения – это упражнения, в результате выполнения которых в мышцах создается одинаковое напряжение. По сути, это силовые упражнения, выполняющиеся в динамике. В ходе выполнения подобных упражнений важно постоянно удерживать мышцы в напряжении. Поэтому система таких тренировок строится по принципу 30/30, то есть в течение 30 секунд упражнение выполняется в медленном темпе, а следующие 30 секунд отведены на отдых. Основа тренировки «Изотон» – статические и статодинамические упражнения, которые не позволяют мышцам расслабиться.

В. Н. Селуяновым и Б. Б. Мякинченко обоснована структура занятий по системе «Изотон», состоящая из 3 частей – подготовительной, основной и заключительной [3]. В подготовительную часть занятия входят такие средства как дыхательные упражнения, асаны хатха-йоги, упражнения, выполняемые в изотоническом режиме

из системы пилатес, стретчинг. В подготовительной части занятия используется фронтальный метод организации.

Задачи основной части ставятся с учетом соматотипических особенностей занимающихся. Средствами являются базовые упражнения системы пилатес, в том числе с предметами (флексиболом, фитболом, резиновым амортизатором), корректирующие упражнения, выполняемые в изотоническом режиме. В начале основной части выполняются удлиненные кардио-нагрузки. В данной части занятия используется групповой метод организации.

Задачами заключительной части являются: снижение частоты сердечных сокращений, восстановление организма. В качестве средств используются: стретчинг, асаны хатха-йоги, элементы релаксации. Метод организации заключительной части занятия – фронтальный.

Критериями рационального подбора параметров нагрузки, средств, методов в оздоровительной тренировке на основе изотонических упражнений являются уровень общей физической работоспособности и функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Более восприимчивы к нагрузкам в изотоническом режиме женщины гиперстенического и нормостенического соматотипов [1, с. 8].

С целью экспериментального обоснования эффективности применения методики оздоровительных тренировок женщин 25-30 лет средствами тренировочной системы «Изотон» нами было проведено исследование на базе фитнес-клуба «Fit'N'Fly» г. Волгограда, где приняли участие женщины 25-30 лет в количестве 26 человек – 13 человек составили экспериментальную группу и 13 – контрольную.

Продолжительность педагогического эксперимента составило 9 месяцев с марта 2020 года по ноябрь 2020 года.

Контрольную группу составили женщины, занимающиеся по системе пилатес на основе стандартно-нормативного подхода. Экспериментальная группа занималась по методике тренировочной системы «Изотон».

Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

В процессе занятий по данной методике реализуются основные принципы оздоровительной тренировки: систематичности, постепенности, индивидуализации.

Выполнение изотонических упражнений в экспериментальной методике предусматривает учет следующих методических особенностей:

- упражнения выполняются без излишнего напряжения;
- акцентируется внимание на выполнении упражнения;
- используется специфический паттерн дыхания.

В начале каждого занятия женщины выполняли кардио-тренировку в течение 20-25 мин. Комплекс упражнений «Изотон» выполнялся по схеме 30/30 с чередованием 30 секундного максимального напряжения мышц и последующего 30 секундного расслабления.

Средствами методики «Изотон» являлись упражнения пилатес, в том числе с предметами, корректирующие упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме, стретчинг, элементы хатха-йоги и релаксации.

После выполнения упражнений на определенную группу мышц использовались статические и статодинамические упражнения растягивающего характера

– стретчинг, направленные на улучшение гибкости, эластичности мышц и сухожилий.

Исследования, проведенные до педагогического эксперимента, позволили выявить исходный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин контрольной и экспериментальной групп. Сравнительная характеристика контрольных тестов показала, что в начале эксперимента достоверно значимых различий выявлено не было ($P > 0,05$).

Повторное тестирование физического состояния женщин после педагогического эксперимента позволило выявить следующее:

Так, нами было выявлено значительное снижение показателей массы тела при неизменных показателях длины тела. Полученные данные свидетельствуют о снижении жирового компонента в процессе оздоровительной тренировки. При этом наиболее существенные изменения отмечаются у женщин экспериментальной группы, что является положительным результатом и свидетельствует о нормализации компонентного состава их тела (см.рис.1).

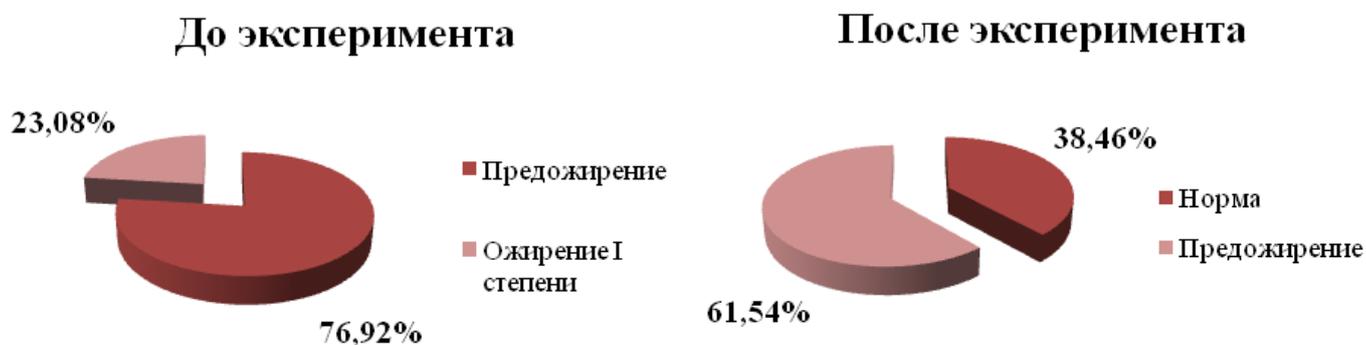


Рис. 1. Результаты диагностики по тесту Кетле в экспериментальной группе до начала и после окончания эксперимента.

В контрольной группе после педагогического эксперимента по показателю индекса массы тела (индекса Кетле) ожирение первой степени было выявлено у 3 женщин (23,08%), избыточная масса тела (предожирение) было выявлено у 8 женщин (61,54%), норма массы тела – у 1 женщины (7,69%). Для сравнения: по итогам определения индекса массы тела (индекса Кетле) на начало исследования избыточная масса тела (предожирение) было выявлено в контрольной группе у 7 женщин (53,85%), ожирение первой степени было выявлено у 6 женщин (46,15%) (см. рис.2).

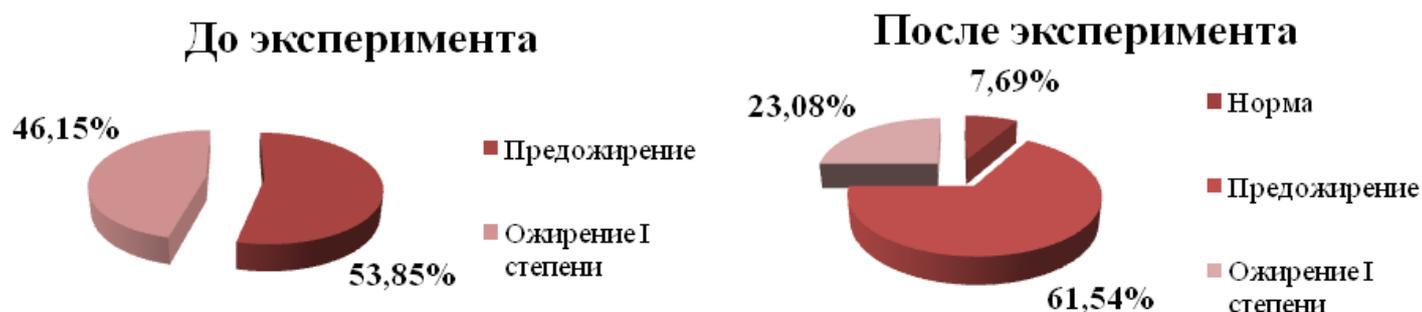


Рис. 2. Результаты диагностики по тесту Кетле в контрольной группе до начала и после окончания эксперимента.

По результатам в пробе Штанге и пробе Генчи у участниц эксперимента в экспериментальной группе прирост показателей более выражен по сравнению с участницами в контрольной группе. Так, в экспериментальной группе прирост составил в пробе Штанге – 9,62% и пробе Генчи – 15,55%, тогда как в контрольной группе прирост показателей в пробе Штанге – 3,6% и пробе Генчи – 6,58%. Данный результат гипоксических проб у женщин, можно объяснить тем, что в упражнениях по системе «Изотон» особое место уделяется активному дыханию и применению таких специфических упражнений, как например, «Сотня», в котором выдох делается не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, что способствует эффективному насыщению крови кислородом.

Контрольные упражнения на скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса, показали статистическую достоверность улучшения результатов у участниц эксперимента, что можно объяснить тем, что при выполнении упражнений по системе «Изотон» создается так называемый «центр силы», то есть развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения упражнений, и особенно для мышц брюшного пресса.

Сравнительный анализ прироста в показателях тестирования физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах по окончании эксперимента представлен на рис.3.

Таким образом, можно сделать вывод, что прирост показателей мышечной выносливости произошел в результате использования наиболее эффективных статодинамических упражнений из различных исходных положений, особенно с применением дополнительного оборудования. Приросту показателей подвижности позвоночника способствовали различные упражнения на вытяжение позвоночника.

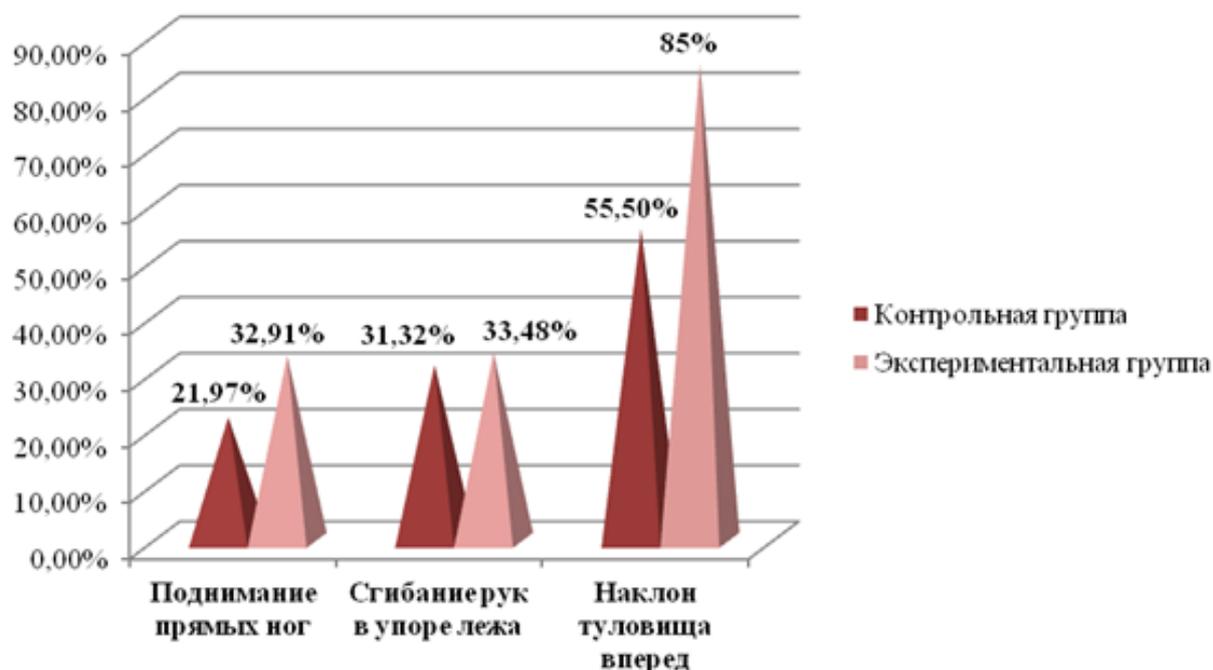


Рис. 3. Прирост в показателях тестирования физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах по окончании эксперимента

В ходе эксперимента у женщин 25-30 лет были получены результаты, свидетельствующие об увеличении показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в обеих экспериментальных группах, но в экспериментальной группе наблюдается более положительная динамика.

Таким образом, анализ полученных в исследовании результатов позволяет заключить, что применение тренировочной системы «Изотон» в основе которой лежат упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме, а так же стретчинг, дыхательные упражнения, асан хатха-йоги, с элементами гимнастики ци-гун, более эффективно решают задачи коррекции физического развития женщин 25-30 лет, что подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Литература

1. Кокоба Т. Б. *Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Б. Кокоба. Омск. 2011. 24 с.
2. Малыгина И. А. *Влияние методики оздоровительной двигательной активности на психоэмоциональное состояние лиц второго периода зрелого возраста* // *Физическая культура, спорт - наука и практика*, 2020. № 1. С. 98-103.
3. Мякинченко Б. Б., Селуянов В. Н. *Оздоровительная тренировка по системе Изотон*. Москва : СпортАкадемияПресс, 2001. 68 с.
4. Разумов А. Н. *Фундаментальные и прикладные аспекты современной концепции охраны здоровья* // *Russian journal of rehabilitation medicine*. 2017. № 1. С. 3-23.
5. Яценюк Т. А. *Изотон как современная оздоровительная технология* // *Образование, наука и молодежь: сборник трудов по материалам научно-практической*

конференции Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Керченский государственный морской технологический университет»». Керчь : Изд-во ФГБОУ ВО «КГМТУ», 2018. С. 31-37.

References

1. Kokoba T. B. *Ozdorovitel'naya trenirovka zhenshchin 21-35 let na osnove uprazhneniy izotonicheskogo kharaktera s uchetom somatotipa. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Health-improving training of women 21-35 years old on the basis of exercises of an isotonic nature taking into account the somatotype. Abstract diss. cand. ped. sci.]*. Omsk, 2011, 24 p.
2. Malygina I. A. *Vliyanie metodiki ozdorovitel'noy dvigatel'noy aktivnosti na psikhoemotsional'noe sostoyanie lits vtorogo perioda zrelogo vozrasta [Influence of methods of improving motor activity on the psychoemotional state of persons of the second period of mature age]*. *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika - Physical culture, sport-science and practice*, 2020, no. 1, pp. 98-103.
3. Myakinchenko B. B., Seluyanov V. N. *Ozdorovitel'naya trenirovka po sisteme Izoton [Health-improving training according to the Isoton system]*. Moscow, Sportakademiya press Publ., 2001, 68 p.
4. Razumov A. N. *Fundamental'nye i prikladnye aspekty sovremennoy kontseptsii okhrany zdorov'ya [Fundamental and applied aspects of the modern concept of health protection]*. *Russian journal of rehabilitation medicine*, 2017, no. 1, pp. 3-23. Available at: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=53332
5. Yatsenyuk T. A. *Izoton kak sovremennaya ozdorovitel'naya tekhnologiya [Isoton as a modern health-improving technology]*. *Obrazovanie, nauka i molodezh': sbornik trudov po materialam nauchno-prakticheskoy konferentsii Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Kerchenskiy gosudarstvennyy morskoy tekhnologicheskiy universitet»» [Obrazovanie, nauka i molodezhi: sbornik trudov po materialov nauchno-prakticheskoy konferentsii FGBOU VO "KSMTU"]*. Kerch, KSMTU Publ., 2018, pp. 31-37. (In Russia).

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
КАК СРЕДСТВО УНИФИЦИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

**ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX
«READY FOR WORK AND DEFENSE»
AS A MEANS OF UNIFICATION OF HUMAN PHYSICAL ABILITIES**

Алтунина Оксана Егоровна

старший преподаватель

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Altunina Oksana Egorovna

senior lecturer

department of theory and methods department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Башлыкова Дарья Александровна

студент

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Bashlykova Daria Alexandrovna

student

faculty of physical education and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В настоящее время одним из перспективных направлений в области физической культуры и спорта является современный российский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В статье дана его краткая характеристика. Особое внимание уделено внедрению комплекса в процесс физического воспитания различных групп населения. Выявлены факторы, влияющие на развитие физических способностей индивидуума, а также представлена шкала оценивания системы ГТО. Оценка физической подготовленности с учетом программно-нормативной базы ВФСК ГТО, являющейся государственным стандартом физической подготовленности граждан Российской Федерации, позволяющая сравнивать двигательные умения и навыки, используя стандартные нормативы. Рассмотрена возможность применения комплекса ГТО как средства физического, психического и патриотического воспитания граждан. Особое внимание уделено формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Abstract. Currently, one of the promising areas of physical culture and sports is the modern Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense». The article gives a brief description of it. Particular attention is paid to the implementation of the complex in the process of physical education of various groups of the population. The factors influencing the

development of the physical abilities of the individual are identified, and the RLD system assessment scale is presented. Assessment of physical fitness, taking into account the program and normative base of the VFSK RLD, which is the state standard of physical fitness of citizens of the Russian Federation, which allows comparing motor skills and abilities using standard standards. The possibility of using the RLD complex as a means of physical, mental and patriotic education of citizens is considered. Particular attention is paid to the formation of a healthy lifestyle among the younger generation.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физические способности, шкала оценивания, физическое развитие, нормативы.

Keywords: GTO complex, physical abilities, assessment scale, physical development, standards.

Актуальность темы исследования не вызывает сомнений. Во-первых, в условиях культурной и цифровой трансформации социально-экономических отношений в современном российском обществе сложились системные предпосылки для ухудшения здоровья детей и взрослых. Во-вторых, наблюдается недостаточность внимания со стороны общества к современным программам развития физических способностей человека. Кроме того, в качестве методических ориентиров для преподавателей и учителей физической культуры сегодня предлагается значительное разнообразие программ, при этом возникает сложность выбора той или иной программы для конкретной группы учащихся. Считаем, что программа комплекса ГТО может стать таким универсальным ориентиром для оценки и в дальнейшем для унификации способностей граждан [2].

Рассматривая вопрос об источниках предпосылок ухудшения здоровья граждан, можно назвать (согласно оценок экспертов) одной из важных проблем недостаточное внимание государства и общества к вопросам физического воспитания детей и молодежи (школа, колледж, вуз) [3, 5]. Такой результат сложился, к сожалению, из-за отчасти декларативной политики приоритетов развития физической культуры и спорта в России. Политически этот аспект всегда был в центре внимания Президента РФ и Правительства. Так, в письме 2013 года Президента РФ В. В. Путина к Федеральному собранию указывалось, что «...состояние здоровья детей и подростков, сохранение здоровья будущих матерей и отцов» является «общегосударственной задачей, требующей комплексного стратегического решения». В Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года декларируется, что «...популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом» – сильная сторона нашей спортивной индустрии. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1, 4].

Безусловно, руководство страны многое делает для поддержания данного приоритета и исправления ситуации. Так, с 1 сентября 2014 года в соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 года, начал свое действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [5]. Целью актуализации ГТО является формирование у людей потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Также он является эффективной системой физического воспитания

и благоприятно сказывается на развитии массового спорта в стране.

Формально Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой программу испытаний, нормативной основой которой является развитие физических способностей человека и его воспитание в духе здорового образа жизни. Напомним, что комплекс ГТО был разработан в еще Советском Союзе в начале 20-х годов XX столетия, на сайте ГТО представлена его история [3].

Стоит сказать, что в основе и современной системы ГТО лежит весьма глубокая идеология повсеместного привлечения подрастающего поколения и молодежи к спортивной жизни. Также, комплекс ГТО ориентирован на поиск скрытых талантов учащихся, чтобы в дальнейшем их развивать и совершенствовать.

В настоящее время ВФСК «Готов к труду и обороне» проходит третий этап своего развития. Нормативные требования научно обоснованы, подготовлены специализированные региональные площадки, которые доступны большому контингенту населения. Прием нормативов осуществляют профессиональные инструкторы. Внесены изменения в программу ФГОС «Физическая культура» в дошкольных учреждениях, школах и вузах. Большинство спортивных школ используют нормативную базу при выполнении контрольно-переводных нормативов. «Золотой» знак отличия дает дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения. Особенно цениться при поступлении в военные вузы.

С 2015 года на интернет-платформе работает сайт «gto.ru», на котором представлена вся необходимая информация. Качественный контент удовлетворяет потребностям современных школьников и студентов, представленный материал легкодоступен, личная информация носит конфиденциальный характер. Ежегодно в регионах проводятся семейные фестивали, конкурсы и другие агитационные мероприятия [1]. Внедрение в комплекс новых современных оздоровительно-физкультурных форм, например, скандинавской ходьбы, способствовало привлечению к сдаче норм пожилых людей.

Однако, большое количество учреждений стремится к повышению процента сдавших нормы ГТО. Усилие контроля за уровнем функциональной подготовленности сдающих, в каждой возрастной группе, будет способствовать улучшению качественной составляющей комплекса. Концентрация внимания на количестве человек, выполнивших нормативы, то есть на формальной стороне вопроса, может противодействовать главной задаче данного комплекса, формированию здорового образа жизни, улучшения здоровья населения за счет увеличения двигательной активности.

Для того, чтобы усилить эффект программы ГТО в последнее десятилетие во всей стране была организована мощная пропаганда, которая была призвана на оптимальный охват всех возрастные группы с тем, чтобы плавно ввести будущих участников в спорт без каких-либо отрицательных последствий для их здоровья. Сегодня ГТО включает в себя 11 ступеней и охватывает граждан от 6 до 70 лет и даже старше [2].

Также введены 3 знака отличия ГТО по степени сложности – «золото», «серебро» и «бронза». Тесты ГТО включают в себя обязательные испытания и испытания

по выбору. Уровень развития скорости, выносливости, силы и гибкости выявляют обязательные испытания, а уровень скоростно-силовых, координационных возможностей и прикладных навыков определяют испытания по выбору (рис.1).

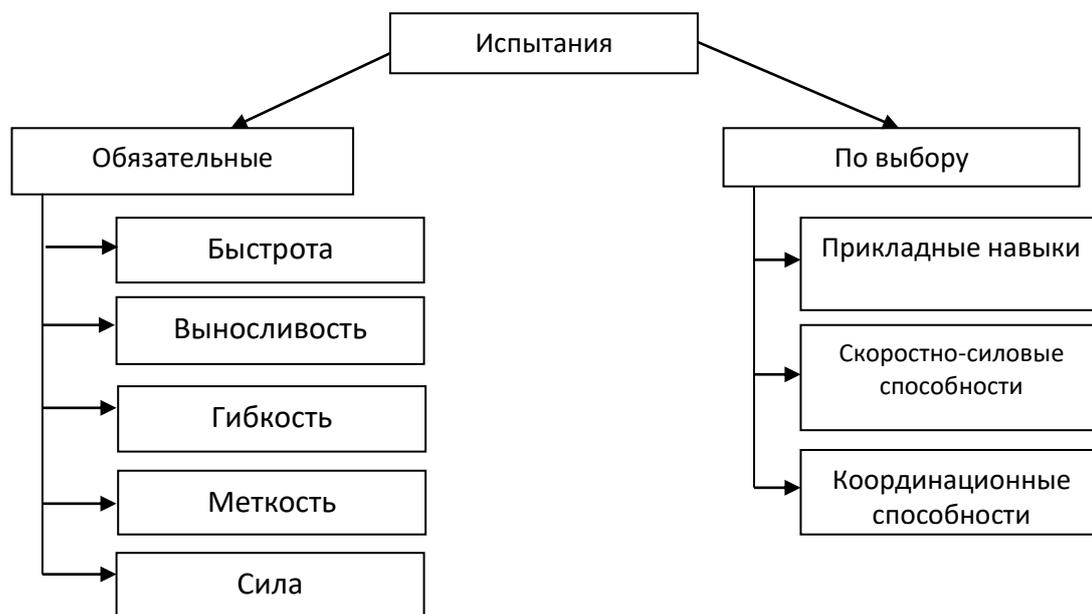


Рис. 1. ГТО – направления оценки в рамках испытаний

Итак, можно сказать, что ГТО это совокупность норм, к которым нужно стремиться современному человеку, в том числе в разных возрастах, при этом, при правильной постановке целей и мотивации, невыполнение каких-либо показателей должно служить импульсом к действию и последующему развитию полезных привычек и навыков, которые благоприятно скажутся для человека в будущем.

Обеспечение оптимального развития физических способностей (далее ФС) индивидуума является одной из первостепенных задач физического воспитания, реализуемых в различных его форматах. Как мы знаем, уровень двигательных возможностей человека зависит от генетически детерминированных задатков, которые оказывают влияние на степень развития физических качеств, составляющих основу физических способностей человека, формой проявления которых являются двигательные умения и навыки.

Двигательные способности человека развиваются гетерохронно, имеют свои сенситивные периоды. Силовые, скоростные и скоростно-силовые способности генетически обусловлены и зависят от типа мышечных волокон. Двигательно-координационные способности зависят от двигательного опыта, от способности решать задачи в быстромеменяющихся условиях в короткий промежуток времени. Общая и специальная выносливость зависят от снабжения клеток организма кислородом, т. е. от работы кардио-респираторной системы. На развитие гибкости влияет эластичность суставно-связочного аппарата и уровень тренированности.

При разработке программ физического воспитания учитывается, что у каждого человека по-своему развиты двигательные способности. В основе их развития у ребенка существует последовательность разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков. Совместное взаимодействие генетически унаследо-

ванных и средовых факторов способствуют динамике двигательных способностей человека. Чтобы интервалы развития способностей постепенно увеличивали свой диапазон необходимо усовершенствовать методы и средства воспитания и обучения. К изменению образа жизни, систематическим тренировкам и формированию заинтересованности в спорте, как раз может поспособствовать сдача нормативов ГТО (рис. 2).

Считаем, что начинать привлечение ребенка к подготовке по программам комплекса ГТО можно достаточно рано, ориентировочно с 5 лет. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО. Фундаментом, на котором детей будут приобщать к здоровому образу жизни и спорту должны стать детские сады. Именно в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека. Постепенным совершенствованием всех функций детского организма характеризуется именно этот период детства.

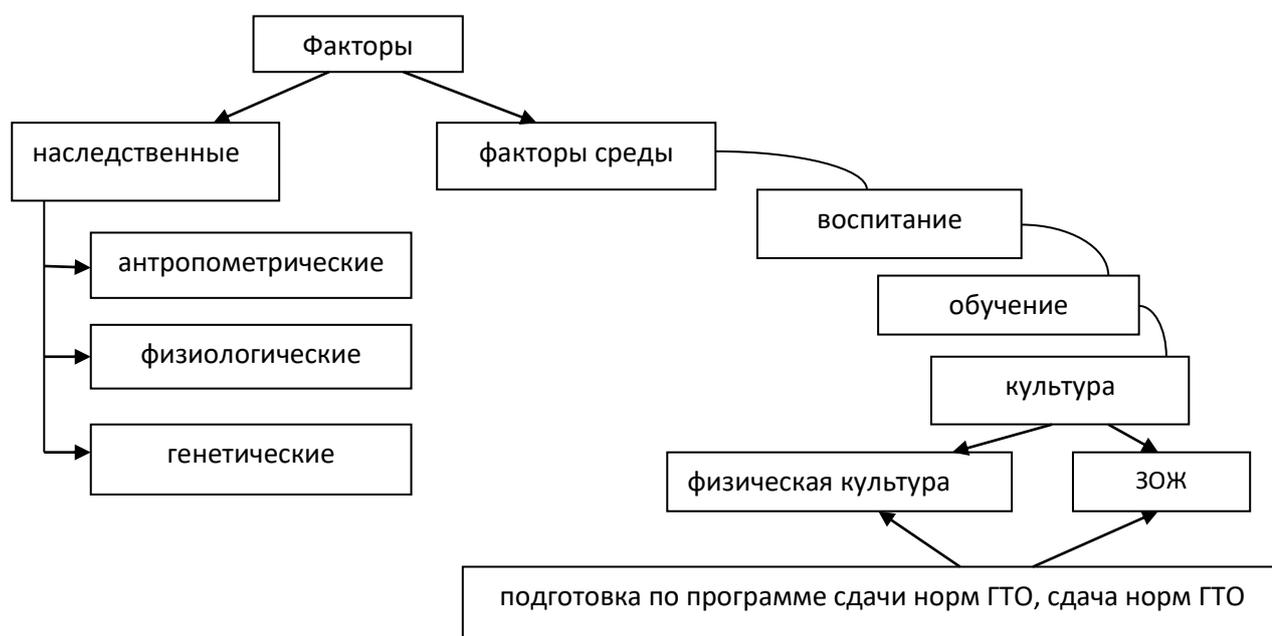


Рис. 2. Роль ГТО в развитии физических способностей человека

Участие в сдаче нормативов ГТО повысит интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых, также это позволит не только создать условия для укрепления здоровья, но и благоприятно скажется на воспитании волевых качеств, развитии стремления к победе и уверенности в своих силах. Дети и подростки всегда следуют веяниям времени, поэтому внедрение в альтернативную часть комплекса новых форм, таких как роуп-скипинг, ворткаут, силовой экстрим, альпинизм, преодоление полосы препятствий на трюковом велосипеде или скейтборде будут способствовать вовлечению большего количества сдающих среди молодежи.

Применение комплекса ГТО позволит «подтянуть» граждан нашей страны к уровню готовности «к труду и обороне», что очень важно в современных условиях. Кроме того, можно сказать, что сама «программа ГТО» является системой унификации способностей человека в сфере физического воспитания, и может служить

ориентиром для приведения к единообразию показателей, которыми возможно оценить развитие физических способностей человека.

Литература

1. Аршинник С. П., Леонтьева В. Г. К вопросу о совершенствовании структуры и содержания современного комплекса ГТО // *Физическая культура, спорт, наука и образование : сборник трудов Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М. В. Ломоносова*. Москва : Издательство Московского университета. 2019. С. 34-37.

2. Бабкин В. В., Коляскина Т. Ю. О ходе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч.-практ. конференции*. Владимир : Изд-во ВлГУ. 2016. С. 9-17.

3. Зюрин Э. А., Куренцов В. А., Бобкова Е. Н. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI ступени // *Вестник спортивной истории*. 2018. № 4. С. 46-49.

4. Колесник И. С., Назаренко А. Д. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как социальный проект гармонического развития личности // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 5. С. 57-59.

5. Лубышева Л. И. Внедрение Всероссийского ФСК ГТО : Проблемность и актуализация инновационных решений // *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры : материалы XIV Всероссийской науч.-практ. конф.* Ч. I. Тюмень : Вектор Бук. 2016. С. 28-31.

References

1. Arshinnik S. P., Leont'eva V. G. K voprosu o sovershenstvovanii struktury i sodержaniya sovremennogo kompleksa GTO [On the question of improving the structure and content of the modern RLD complex]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i obra-zovanie: sbornik trudov Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, posvyashchennoy 85-letiyu kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta MGU imeni M. V. Lomonosova* [Physical culture, sport, science and education: collection of articles. Proceedings of the All-Russian Scientific Method. Conf., dedicated to the 85th anniversary of the Department of Physical Education and Sports of Moscow State University named after M.V. Lomonosov]. Moscow, Moscow University Publ., 2019, pp. 34-37. [In Russia].

2. Babkin V. V., Kolyaskina T. Yu. O khode vnedreniya Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [On the progress of the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» (TRP)]. *Vserossiyskiy fizkul'-turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) i massovyy sport v sis-teme zdorovogo obraza zhizni naseleniya : materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konfe-rentsii* [All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (TRP) and mass sports in the system of a healthy lifestyle of the population: materials of the Intern. scientific-practical conferences]. Vladimir, VISU Publ., 2016, pp. 9-17. (In Russia).

3. Zyurin E. A., Kurentsov V. A., Bobkova E. N. Monitoring fizicheskoy podgotov-lennosti naseleniya sub"ektov Rossiyskoy Federatsii, opredelyayushchiy gotovnost' k vypolneniyu

normativov VFSK GTO VI-XI stupeni [Monitoring of the physical fitness of the population of the constituent entities of the Russian Federation, which determines the readiness to fulfill the standards of the VFSK RLD of the VI-XI stages]. Vestnik sportivnoy istorii - Bulletin of sports history, 2018, no. 4, oo. 46-49.

4. *Kolesnik I. S., Nazarenko A. D. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks GTO kak sotsial'nyy proekt garmonicheskogo razvitiya lichnosti [All-Russian physical culture and sports complex of the TRP as a social project of harmonious development of personality]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, education, training, 2016, no. 5, pp. 57-59.*

5. *Lubysheva L. I. Vnedrenie Vserossiyskogo FSK GTO : Problemnost' i aktua-lizatsiya innovatsionnykh resheniy [Implementation of the All-Russian FGC RLD: Problems and actualization of innovative solutions]. Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kul'tury : materialy XIV Vserossiyskoy nauch.-prakt. konf. Ch. I. [Strategy for the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture: materials of the XIV All-Russian scientific-practical. conf. Part I]. Tyumen, Vector Beech Publ., 2016, pp. 28-31. (In Russian).*

**РОЛЬ ТЬЮТЕРА В СОПРОВОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ
С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**THE ROLE OF A TUTOR IN ACCOMPANYING CHILDREN
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Городбина Любовь Васильевна

студент

кафедра специальной педагогики и психологии

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Gorodbina Lyubov Vasilyevna

student

department of special pedagogy and psychology

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья направлена на изучение теоретических основ деятельности тьютора с аутичными детьми на уроках физической культуры. В материале раскрываются коррекционные цели, задачи и педагогические технологии, направленные на развитие физических способностей у детей с РАС. Ключевым моментом статьи является определение важности места тьютора в педагогическом составе, а также его необходимость в работе с детьми, имеющими трудности в социализации в рамках образовательного учреждения. Рассматривается вариант организации работы тьютора в школе как главного специалиста в выявлении и развитии познавательных интересов детей с расстройством аутистического спектра. Идея статьи об использовании комплексного подхода заслуживает особого внимания, поскольку для развития двигательной сферы у детей с расстройством аутистического спектра важен осознанный характер непрерывного обучения. В ходе написания статьи использовались теоретические методы исследования.

Abstract. This article is aimed at studying the theoretical foundations of the activity of a tutor with autistic children in physical education classes. The material reveals the correctional goals, objectives and pedagogical technologies aimed at the development of physical abilities in children with ASD. The key point of the article is to determine the importance of the tutor's place

in the teaching staff, as well as his need to work with children who have difficulties in socialization within an educational institution. The article considers the option of organizing the work of a tutor at school as the main specialist in identifying and developing the cognitive interests of children with autism spectrum disorder. The idea of the article about the use of an integrated approach deserves special attention, since for the development of the motor sphere in children with autism spectrum disorder, the conscious nature of continuous learning is important. In the course of writing the article, theoretical research methods were used.

Ключевые слова: *тьютор, РАС (расстройство аутистического спектра), дети с ОВЗ, социализация, физическая культура.*

Keywords: *tutor, ASD (autism spectrum disorder), children with disabilities, socialization, physical education.*

Актуальность исследования обоснована тем, что современное образование создает специальные условия, которые направлены на решение комплекса задач для эффективной адаптации детей с расстройством аутистического спектра на уроках физической культуры. Проблема аутизма становится все более заметной в нашей стране, ведь количество детей, страдающих этим заболеванием, с каждым годом увеличивается [1, 3].

Аутизм называют эпидемией XXI века. Следует отметить, что расстройство до сих пор плохо изучено, а диагностика во многих странах не развита. В России про аутизм широко заговорили совсем недавно — раньше о нем просто не знали [1].

Опыт последних лет свидетельствует о том, что включая детей с расстройством аутистического спектра в образовательную среду, необходимо позаботиться о наличии тьютора, который способен не только понять столь необычного ребенка, но и научиться с ним правильно взаимодействовать, а также помогать учителям в общении с ним. Главная задача специалиста — помощь в адаптации ребенка в образовательную среду, а также содействие его социализации.

Тьюторское сопровождение ребенка с РАС — взаимодействие, в ходе которого подопечный выполняет действие, а тьютор создает условия для реализации и осмысления этого действия. Основные итоги сопровождения — не только знания и способы работы, но и осознание самим обучающимся смысла и значения результатов взаимного общения [2].

Любое взаимодействие есть результат коммуникации в различных ее проявлениях. У обучающегося с расстройствами аутистического спектра нарушена не только когнитивная сфера, но и социальные навыки, что вызывает трудности именно в организации самого процесса взаимодействия.

Для успешной организации тьюторского сопровождения данной категории детей в рамках развития физического воспитания необходимы специальные формы, методы и средства, которые на данный момент реализуются не в полной мере. На сегодняшний день тьюторство в России развито слабо, что проявляется в дефиците дипломированных специалистов. На замену дипломированным тьюторам часто берут, например, подготовленных социальных педагогов, воспитателей, и даже родителей детей с ОВЗ; а также волонтеров — студентов или учеников старших классов.

В Законе Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»

тьюторское сопровождение раскрывается как образовательная технология, в ходе которой основной формой взаимодействия являются: индивидуальное и групповое сопровождение, а также консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам формирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов [2, 5].

Важность комплексного подхода при нахождении данной категории детей на уроках физической культуры становится необходимой. У обучающихся возникают различные трудности в освоении школьной программы по физическому развитию. Это связано с тем, что для развития двигательной сферы у детей с расстройством аутистического спектра важен осознанный характер непрерывного обучения, так как таким детям трудно регулировать свои действия в соответствии с командой учителя. В связи с этим основными целями обучения детей с РАС на уроке физической культуры являются [1, 4]:

- развитие имитационных способностей;
- мотивация на выполнение учебных задач;
- формирование навыков и умений ориентации в пространстве;
- воспитание коммуникативных способностей и умение взаимодействовать в коллективе.

В ходе реализации учебных задач важно использовать как можно больше педагогических технологий [4, 6]:

- эмоциональное вовлечение в учебный процесс:

Для лучшего освоения детьми двигательных умений и навыков рекомендовано использовать различные виды наглядного материала. В качестве наглядностей могут выступать карточки, презентация, музыка, проектор и тому подобное. Проектор станет незаменимой вещью, так как он позволяет контролировать двигательный процесс – дети выполняют то или иное действие глядя на экран.

- формирование понимания пространственной ориентации:

Для этого цветными лентами зал можно разделить на несколько частей. Каждая отделенная лентами зона будет нести определенную цель (например, зона отдыха или зона активных/спокойных игр).

- регулярное чередование видов деятельности:

В целях избегания переутомления детей рекомендуется чередовать напряжение и расслабление

- развитие моторики:

Использование мячей различных размеров и цветов, где дети разделяют их в разные контейнеры по одинаковым характеристикам. Для развития крупной моторики отлично подходят большие мячи, которые направлены на развитие способности чувствовать и контролировать свое тело.

- индивидуальный подход к каждому ребенку:

учет индивидуальных возможностей ребенка, а также разработка уникальной индивидуальной программы.

- контроль овладения двигательными навыками:

Практически все дети отнесены к специальной медицинской группе, поэтому

контроль овладения двигательными навыками крайне индивидуален. Оценочный процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей. Несмотря на результаты всех детей необходимо поощрять, тем самым мотивируя к дальнейшим моментам успеха.

Для успешной реализации этих задач и педагогических технологий в команду, реализующую психолого-педагогическое сопровождение ребенка с РАС, крайне необходимо включать тьютора как специалиста, который обязан быть на протяжении всего периода пребывания в школе ребенка на всех учебных и режимных моментах [2].

Так кто же такой тьютор в школе? Это педагог, который участвует в выявлении и развитии познавательных интересов ребенка. В процессе формирования личности обучающегося, специалист разрабатывает индивидуальную образовательную программу и направляет свою деятельность на создание специальных условий. Его главная задача – ориентироваться на потребности учащегося, а не на потребности учебной программы или образовательного стандарта. Также, тьютор стремится привести познавательные запросы ребенка в гармонию с интересами и возможностями семьи.

Тактика взаимодействия тьютора с аутичными детьми на уроках физического воспитания предполагает соблюдение некоторых правил. Специалисту очень важно проявлять максимальную осторожность и внимание, так как расстройства аутистического спектра весьма разнообразны. В образовательной организации тьютор является самым близким человеком в общении с ребенком, поэтому коммуникации педагог должен производить только на позитивном эмоциональном фоне. Например, узнав из беседы с родителями, что ученика есть определенная любимая игрушка, тьютор может предложить педагогам использовать ее для поощрения и предложить ученику выполнять задания вместе с ней, тем самым поддерживая и закрепляя у ребенка ощущение положительного фона на занятиях. В отличие от других педагогов, тьютор должен держать дистанцию, избегая излишних физических эмоциональных контактов (объятия), уместных для ребенка с родными людьми. Главной целью пребывания детей в школе является обучение, и если тьютор не будет соблюдать дистанцию, дети будут относиться к нему, как к родителям, и использовать хорошие теплые отношения с ним для аутостимуляции [3].

Тьютор должен владеть следующими компетенциями:

- управлять деятельностью сопровождаемого;
- планировать события и стимулировать деятельность сопровождаемого;
- сосредотачивать ресурсы, необходимые для решения поставленных задач ребенка;
- реализовывать образовательные предложения для построения индивидуальной образовательной программы.

Для создания комфортных условий нахождения ребенка с РАС в школе тьютору необходимо решать комплекс задач:

- помощь в организации доступа в школу, в класс, рабочего места, места отдыха и других мест, где находится ребенок
- помощь в реализации особого режима, временная организация образова-

тельной среды в соответствии с реальными возможностями ребенка

- социализация ребенка в жизнь класса и школы;
- помощь в формировании положительных межличностных отношений в коллективе.

Именно тьютор должен помогать в усвоении программы на уроках физической культуры, преодолении затруднений в обучении, адаптировать программы и учебный материал с опорой на зоны ближайшего развития ребенка и его ресурсы.

Следует подчеркнуть, что работа тьютора по сопровождению детей с расстройством аутистического спектра кардинально отличается от сопровождения детей, временно имеющих трудности и нуждающихся больше в репетиторе, чем в тьюторе. Очень важно, что в тьюторской деятельности с аутичными детьми из-за многообразия форм нарушений зачастую для каждого ребенка требуются отличные от других способы и приемы работы. Специальными условиями для доступа к образованию обучающимся с РАС являются, в том числе, и услуги тьютора по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии или по решению консилиума образовательной организации на период адаптации обучающегося в образовательной организации или на постоянной основе [2].

В соответствии с работами Воронкова Б. В. и Епифанова В. А. мы рассмотрели формы специализации и интеграции детей с проблемами в состоянии здоровья на уроках физической культуры. Согласно исследованиям авторов, использование игровых методик адаптивной физической культуры позволяет регулировать двигательные действия, из которых состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм [3, 4].

Выполняя свои профессиональные функции, тьютор не ограничивается лишь процессом сопровождения, он стремится к максимальной адаптации ребенка на уроках физической культуры. В первую очередь, важно социализировать обучающегося и попытаться приспособить окружающую среду так, чтобы взрослые и сверстники с пониманием относились к особенностям ребенка, принимали его как члена своей группы.

Литература

1. Аутизм – взгляд из прошлого в будущее (обзор литературы) / Ж. В. Альбицкая [и др.] // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2016. № 2. С. 10-22.
2. Бакиева О. А., Креницына Г. М. Педагогическое сопровождение как условие организации работы с родителями детей, страдающих аутизмом, участников проекта «искусство без границ» // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 10. С. 135-143.
3. Воронков Б. В., Рубина Л. П., Макаров И. В. Детский аутизм и смысловая наполненность термина «расстройства аутистического спектра» // Психиатрия и психофармакотерапия им. П. Б. Ганнушкина. 2017. № 01. С. 62-64.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. Москва : ГЭОТАР-Медиа. 2016. 568 с.
5. Златомрежева А. Д., Бардышевская М. К. Оценка развития социального поведения детей с аутизмом в учебной ситуации // Вопросы психологии. 2016. № 4. С. 14–27.

6. Самсонова Е. В., Алексеева М. Н. Проблемы организации образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 21. № 3. С. 97-104.

References

1. Albitskaya Zh. V., Kasimova L. N., Demcheva N. K., Latsples P. R. Autizm – vzglyad iz proshlogo v budushchee (obzor literatury) [Autism-a view from the past to the future (literature review)]. Vestnik nevrologii, psikhiiatrii i neyrokhirurgii - Bulletin of Neurology, Psychiatry, and Neurosurgery, 2016, no. 2, pp. 10-22.

2. Bakieva O. A., Krinitsyna G. M. Pedagogicheskoe soprovozhdenie kak uslovie organizatsii raboty s roditelyami detey, stradayushchikh autizmom, uchastnikov proek-ta «iskusstvo bez granits» [Pedagogical support as a condition for organizing work with parents of children suffering from autism, participants of the project "art without borders"]. Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya - Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya, 2016, no. 10, pp. 135-143.

3. Voronkov B. V., Rubina L. P., Makarov I. V. Detskiy autizm i smyslovaya napol-nennost' termina «rasstroystva autisticheskogo spektra» [Detskiy autizm i smyslovaya napol-nennost' termina "autistic spectrum disorders"]. Psikhiiatriya i psikho-farmakoterapiya im. P. B. Gannushkina - Psychiatry and psychopharmacotherapy named after P. B. Gannushkin, 2017, no. 01, pp. 62-64.

4. Epifanov V. A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura [Therapeutic physical culture]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2016, 568 p.

5. Zlatomrezheva A. D., Bardyshevskaya M. K. Otsenka razvitiya sotsial'nogo povedeniya detey s autizmom v uchebnoy situatsii [Evaluation of the development of social behavior of children with autism in the educational situation]. Voprosy psikhologii - Questions of psychology, 2016, no. 4, pp. 14-27.

6. Samsonova E. V., Alekseeva M. N. Problemy organizatsii obrazovaniya obuchayushchikhsya s rasstroystvami autisticheskogo spektra - Problems of the organization of education of students with autistic spectrum disorders, 2016, vol. 21, no. 3, pp. 97-104.

УДК 796.5

**ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ****GENERAL TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA
IN MODERN CONDITIONS****Николаев Сергей Анатольевич**

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условияхОрловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия**Nikolaev Sergey Anatolyevich**

senior lecturer

department of fire training and activities
internal affairs bodies in special conditionsLukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются предпосылки и современные тенденции развития физической культуры и спорта в России. Существенную роль в увеличении продолжительности жизни, профилактике ряда заболеваний и укреплении здоровья населения нашей страны играют регулярные занятия физической культурой и спортом. Успехи российского спорта, его массовое развитие и высокое мастерство атлетов являются следствием грамотной государственной политики в области физической культуры и спорта. Победы в спорте рассматриваются как одно из доказательств преимущества нашей страны на мировой арене. На данный момент в России сформировалась стройная система спортивной подготовки, которая непрерывно совершенствуется. На современном этапе в нашей стране четко прослеживается тенденция к ранней спортивной специализации. Благодаря грамотно организованному тренировочному процессу юные спортсмены достигают все новых спортивных успехов, которые были бы немислимы без упорного труда огромного штата специалистов в области физической культуры и спорта.

Abstract. The article examines the prerequisites and current trends in the development of physical culture and sports in Russia. Regular physical training and sports play a significant role in increasing life expectancy, preventing a number of diseases and strengthening the health of the population of our country. The success of Russian sports, its mass development and the high skill of athletes are the result of a competent state policy in the field of physical culture and sports. Victories in sports are considered as one of the proofs of the advantage of our country on the world stage. At the moment, Russia has formed a coherent system of sports training, which is constantly being improved. At the present stage, there is a clear trend towards early sports specialization in our country. Thanks to a well-organized training process, young athletes achieve new sports successes that would be unthinkable without the hard work of a huge staff of specialists in the field of sports.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивная подготовка, спортив-

ное мастерство, физкультурное движение.

Keywords: *physical culture and sports, sports training, sports skills, physical culture movement.*

Физической культура и спорт находятся в тесной взаимосвязи со всеми сферами человеческой деятельности. Как показывает практика, развитие научно-технического прогресса значительно сократило двигательную активность населения. Недостаток движения и физических нагрузок, в свою очередь, замедляют обмен веществ и сокращают активность клеток человеческого организма, что приводит к снижению физической выносливости и набору лишнего веса, поэтому возникает вопрос о замещении хотя бы части объема естественной физической активности человека.

Понимание того, что будущее страны определяется уровнем здоровья ее граждан и определило основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта.

По данным Росстата в 2020 году средняя продолжительность жизни россиян составила 72,4 года (с 1991 года этот показатель не превышал 69,0 года). С каждым годом улучшаются и средние показатели уровня физической активности населения, что, в свою очередь, способствует профилактике ряда заболеваний и укреплению здоровья граждан. Наряду с другими факторами существенную роль в этом играют физическая культура и спорт.

В настоящее время в нашей стране функционируют более 250 тысяч спортивных объектов, на которых могут одновременно тренироваться порядка 6 миллионов человек. По итогам 2020 года доля граждан Российской Федерации систематически, занимающихся физкультурой и спортом, составила 44,5 % общего населения страны.

Качественную сторону развития российского спорта можно оценить, прежде всего, по подготовке мастеров спорта и установлению мировых рекордов. Наглядное представление о массовости российского спорта могут дать итоги спартакиад и других крупных традиционных соревнований.

Успехи российского спорта, его массовое развитие и высокое мастерство атлетов были бы невозможны без той заботы, которую проявляет правительство Российской Федерации о физкультурном движении и спортсменах.

Наша страна вступила в период новых величественных свершений, поэтому первостепенное значение приобретает воспитание достойного гражданина общества, создание условий для всестороннего развития человеческой личности. Успешно осуществлять развитие нашего государства смогут только люди высокой культуры, сочетающие в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Именно поэтому наше общество глубоко заинтересовано том, чтобы на базе развития общенациональной физической культуры достигнуть высшего уровня спортивного мастерства [1, с. 48].

Необходимо отметить и другую сторону социальной значимости спорта. Неослабевающая борьба западной идеологии превратила спорт в острое идеологическое оружие. Ни для кого не секрет, что победы в спорте давно рассматриваются, как одно из доказательств, преимуществ той или иной страны.

Рекорды мира, золотые медали победителей — эти яркие показатели высшего спортивного мастерства — есть не столько самовыражение выдающегося спортсмена, сколько результат усилий широких общественных кругов и государственных организаций.

Вопросы спортивного престижа крупнейших стран приобрели особую актуальность с того момента, как на мировую арену вышли спортсмены Российской Федерации. Разумеется, результаты олимпийских игр далеко не полностью отражают уровень развития спорта в различных странах.

Развитие мирового спорта повлекло за собой и обострение спортивной конкуренции, породившей, в свою очередь, огромное количество оригинальных идей в системе спортивной подготовки. В России созданы благоприятные предпосылки для того, чтобы смелые замыслы тренеров и ученых осуществились на практике и оформились в стройную систему современной спортивной подготовки.

В последние годы эта система приносит отличные результаты. Достаточно сказать, что большинство рекордов выросло в последний период в значительно большей степени, чем за предыдущие десятилетия. Если характерные для последних лет темпы роста рекордов сохранятся, то в последующем можно ожидать значительных достижений в большинстве видов спорта.

Отличительной чертой современного спорта является непрерывное совершенствование системы подготовки спортсменов. В ней можно отметить несколько характерных особенностей, свойственных в той или иной степени всем видам спорта.

Следует отметить, что объем ежегодных тренировочных нагрузок спортсменов независимо от специфики вида спорта составляет порядка 1200-1400 часов и этот показатель, по мнению большинства специалистов, имеет тенденцию к росту, который будет идти специфическими для каждого вида спорта путями. Увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, является существенным, но не единственным фактором, обеспечивающим рост спортивных достижений, который требует и качественного совершенствования структуры физической, тактической, технической, морально-психологической подготовки; тщательный отбор методов оценки медико-биологических показателей, эффективной системы педагогического контроля [3, с. 21].

Современная система спортивной подготовки, предполагающая высокие тренировочные нагрузки, требует тщательного отбора кандидатов. Поэтому не случайно, что в ряде стран организуются массовые просмотры детей и подростков с целью выявления талантов в массовых видах спорта.

В текущем десятилетии наблюдается тенденция к снижению возрастного ценза начала тренировочного процесса, а, соответственно, и перехода к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. Ранняя спортивная специализация предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовку. Этого же требуют длительные и интенсивные физические нагрузки, к которым спортсмен подходит по мере роста своего мастерства. Оба этих фактора обуславливают резкое повышение роли фундаментальной, первоначальной подготовки, исключая элементы форсирования и «натаскивания» на результат.

В различных видах спорта появились выдающиеся юные мастера, возраст кото-

рых стал значительно ниже считавшегося ранее оптимальным для определенных видов спорта.

За последние годы в международном календаре появилось множество соревнований для юниоров, таких как первенства мира и первенства Европы. Для более юных спортсменов в нашей стране регулярно организуются соревнования различного уровня.

Тенденция к ранней спортивной специализации нашла свое отражение и во взглядах на тренировочные нагрузки для юных спортсменов. По объему, интенсивности и характеру тренировочные нагрузки для юных спортсменов значительно приблизились к нагрузкам для взрослых, а в отдельных случаях даже превосходят их [2, с. 16].

Ежегодно качественно подготовленные спортсмены приносят нашей стране все новые победы, устанавливая мировые рекорды в различных видах спорта. Благодаря грамотно организованному тренировочному процессу в спортивных коллективах по всей стране подготовлено множество мастеров спорта.

Эти спортивные успехи были бы невозможны без целеустремленного и упорного труда десятков тысяч тренеров, педагогов и других специалистов самого различного уровня профессиональной подготовленности.

Над решением общих задач работают не только тренеры, но и доктора и кандидаты наук, специалисты, имеющие высшее и среднее физкультурное образование, а также большая группа инструкторов, не закончивших специальных учебных заведений.

Жизнь убедительно показывает, что именно глубокие теоретические знания позволяют строить тренировочный процесс более рационально. Особенно необходима теоретическая подготовка сейчас, когда высокие темпы развития российского спорта настойчиво требует широкого экспериментального поиска, детального анализа сложных механизмов тренированности, принятия на «вооружение» сложных инновационных приборов. Иначе говоря, успех тренировки сейчас целиком и полностью зависит от того, насколько тренер обладает необходимыми знаниями, позволяющими правильно организовать тренировочный процесс.

В своей повседневной работе тренер призван решать три основные, тесно взаимосвязанные, задачи:

1. Воспитание спортсменов в духе высокой спортивной морали.
2. Выработка у воспитанников определенных качеств характера, отличающегося наиболее важными для общества чертами: смелостью, настойчивостью, инициативностью, дисциплинированностью.
3. Воспитание физических качеств, формирование знаний, выработка умений и навыков, необходимых для достижения максимально высоких для каждого спортсмена результатов.

Естественно, для успешного решения этих задач тренер должен обладать навыками воспитателя, владеть достаточным объемом специальных знаний, а также иметь сильную волю, быть принципиальным и, в то же время, чутким человеком. Хороший тренер немыслим без фанатичной преданности спорту, целеустремленности, склонности к смелым поискам и новаторству и целого ряда других высоких

моральных и волевых качеств.

В нашей стране работают сотни талантливых тренеров, завоевавших мировую известность. Каждый из них — яркий и самобытный талант, у каждого свои, индивидуальные особенности характера, свои педагогические взгляды, своя школа, но нет ни одного, у кого в наивысшей степени не были бы развиты перечисленные морально-волевые качества.

Таким образом, современная система спортивной подготовки представленная совокупностью ряда факторов, таких как тщательный отбор тренерских кадров и кандидатов, ранняя спортивная специализация, тщательная первоначальная подготовка и рост требований к морально психологической подготовке, длительность и интенсивность тренировочных нагрузок, которые могут быть полноценно учтены лишь на основе индивидуального подхода к каждому спортсмену, в зависимости от особенностей его физического развития, умственных способностей, морально-психических качеств.

Исходя из вышеизложенного, следует вывод о том, что рациональное построение спортивной тренировки невозможно без четкого понимания организационных и методических основ физической культуры и спорта, объективной оценки современных тенденций их развития, реального представления о темпах роста спортивных результатов.

Литература

1. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова. 2020. С. 47-51.
2. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Основополагающие принципы физической работоспособности сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов сборник статей Всероссийского круглого стола Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2020. С. 15-19.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. Москва : Физкультура и спорт. 1971. С. 99.

References

1. Gubenkov A. O. Sistema provedeniya sluzhebnoy professional'noy i fizicheskoy podgotovki v territorial'nykh organakh vnutrennikh del [System for conducting professional and physical training in the territorial internal affairs bodies]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Orel. ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).
2. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Osnovopolagayushchie printsipy fizicheskoy rabotosposobnosti sotrudnikov OVD [Fundamental principles of physical performance of police officers]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov

sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Improving the physical training of law enforcement officers collection of articles of the All-Russian Round table of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov]. Orel, ORYU of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 15-19. (In Russia).

3. Vaytsekhovskiy S. M. *Kniga trenera [Book of the trainer]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1971, pp. 99.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY****Носов Станислав Андреевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Макаров Владимир Михайлович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

г. Воронеж, Россия

Makarov Vladimir Mikhailovich

senior lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Аннотация. В данной статье раскрываются актуальные вопросы взаимодействия между физической и умственной деятельностью, которые направлены на развитие важнейших качеств человека занимающегося различными видами спорта. За счет взаимной деятельности спортсменов может достигаться высоких результатов не только в своем избранном виде спорта, но и в повседневной своей деятельности. Дается сравнение физической деятельности и умственной деятельности. Особое внимание уделено как умственная и физическая деятельность влияет на жизнь человека в целом. В качестве исследовательской задачи автором были определены попытки оценить спортивные показатели на очном и дистанционном обучении. Статья подводит некоторые итоги изучения взаимодействия физических нагрузок и умственной деятельности. Такой взгляд будет интересен специалистам в области спорта, медицины и научной деятельности.

Abstract. This article reveals the current issues of interaction between physical and mental activity, which are aimed at the development of the most important qualities of a person engaged in various sports. Due to mutual activity, an athlete can achieve high results not only in his chosen sport, but also in his daily activities. A comparison of physical activity and mental activity is given. Special attention is paid to how mental and physical activity affects a person's life as a whole. As a research task, the author identified attempts to evaluate sports performance in full-time and distance learning. The article summarizes some results of studying the interaction of physical activity and mental activity. This view will be of interest to specialists in the field of sports, medicine and scientific activity.

Ключевые слов: спорт, спортсмен, умственная деятельность, спортивные достижения, физическая нагрузка.

Keywords: sports; athlete; mental activity; sports achievements; physical activity.

На протяжении всего существования человечества, люди всегда взаимодействовали, взаимодействуют и будут взаимодействовать с окружающей средой. Благодаря этому фактору деятельность человека достигает определенной поставленной цели, возникающей вследствие проявления определенной потребности.

Деятельность человека имеет две разновидности, а именно:

- физическая деятельность;
- умственная деятельность.

Деятельность, которая связанная с какими-либо определенными предметами деятельности, называется физической деятельностью.

Физическая деятельность является главной составляющей здорового образа жизни человека. Комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических навыков, также влияют на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Умственная же деятельность – это та деятельность человека, которая связана с процессами касаясь психики, как человек во время этих процессов планирует свою деятельность.

Спортивная деятельность напрямую зависит от физических показателей. Сила, выносливость и скорость – три основные составляющие спортсмена для достижения результатов. Но говорить о высоких достижениях в спорте и не упомянуть умственную деятельность просто невозможно [1, с. 51].

На сегодняшний день приоритетом жизни принято считать – здоровье. Люди стараются больше заниматься спортом, пытаются сделать свою жизнь более интересней и активней, настроить хороший режим отдыха и труда. Все это является залогом успешного и здорового человека. В нашем мире требуется стрессоустойчивость и спокойствие как никогда ранее. Учеными доказано, что те люди, которые активно занимаются физическими нагрузками, меньше поддаются стрессу, а психическая, эмоциональная и умственная способности увеличиваются. Не просто так существует фраза «Движение – это жизнь», она имеет полный и глубокий смысл.

Физические нагрузки способствуют формированию характера личности, ее психических и нравственных качеств, которые становятся постоянными чертами для личности. Например, трудолюбие, настойчивость, выдержка, старание, самообладание, ответственность и так далее. Такие качества можно использовать в учебе, на работе, в общении с другими людьми, семейной жизни и быту.

С ранних лет детям прививают тягу к спорту, желание развивать свои физические показатели. Это, безусловно, оказывает большую роль на развитие ребенка. Но какая связь между физическими показателями и умственными? В своей работе я попытаюсь это объяснить.

На занятиях по физической подготовке учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения тех или иных задач, им объясняется правильное применение на практике приобретенных навыков, рассказывается о целесообразности

использования полученных сведений. Все вышеперечисленное оказывает положительное влияние на умственное развитие обучающихся.

Занятия спортом, безусловно, способствуют совершенствованию органов чувств. В результате физических упражнений повышается наблюдательность, развивается память обостряется внимание. Уровень физической подготовки является фактором, обеспечивающим устойчивую работоспособность на всем протяжении деятельности человека [2, с. 19].

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на развитие умственных способностей. В процессе физической деятельности организм человека вырабатывает гормоны, способствующие стимуляции мозговой деятельности. Приведу пример. Получая нагрузки, организм вырабатывает гормон роста. С увеличением количества вырабатываемого гормона увеличивается и объем обмена энергией. Этот процесс, в свою очередь, влияет на повышение концентрации внимания.

Другим примером является адреналин, выделяемый в процессе физических нагрузок. Такой гормон является гормоном стресса и влияет на увеличение частоты сокращений сердца. Это приводит к повышению артериального давления. Кровь начинает быстрее циркулировать по организму, тем самым увеличивается ее приток к мозгу. Такой процесс влияет на психическое состояние повышает работоспособность.

Такой вид физических упражнений, как пробежка на свежем воздухе, также стимулирует работу мозга. Трудовые будни многих людей связана с сидячим образом жизни. Учебные занятия студентов, офисные работы и многое другое. Это все приводит организм в застывшее состояние. Кровь циркулирует медленнее, мышцы сокращаются реже, организм переходит в сонливое состояние. Работоспособность человека в таких условиях значительно снижается. В такой обстановке на умственную работу может повлиять простейшая зарядка.

Физическая активность влияет не только на сосредоточенность и внимание. В процессе спортивной деятельности выделяется эндорфин, его еще называют гормоном счастья. Он влияет на эмоциональное состояние человека. Следовательно, занятия спортом повышают эмоциональное состояние человека [3, с. 97].

Волевые усилия необходимы, как и в процессе физической деятельности, так и в процессе умственной. Весьма понятно, что без собственных волевых усилий человека, как и без физической активности в его жизни, добиться успеха будет сложно. Когда человек заставляет себя волевыми усилиями начать заниматься, какими-нибудь физическими упражнениями, то через какое-то время, для выполнения таких упражнений волевое усилие уже, в большинстве случаев, может не понадобиться.

Данной теме посвящено большое количество научных исследований. Многие ученые пришли к единому мнению, что в процессе физической активности улучшаются:

1. Беглость речи.
2. Долгосрочная память.
3. Краткосрочная память.
4. Когнитивные функции, требующие концентрации и ряд других способностей

организма.

Заинтересовавшись данной темой, провели свое исследование. На примере своих коллег были полученные следующие данные о:

1. Режиме сна.
2. Частоте занятий спортивной деятельностью.
3. Результатах проведенных урочных занятий.
4. Отношении к спортивной деятельности.

Для сравнения было взято два периода. Первый – период дистанционного обучения в институте по местам проживания длительностью в две недели. Вторым – период очного обучения после выхода с дистанционного, длительностью в две недели.

В ходе проведенного исследования мы получили достаточно позитивный результат, в следствии которого стало известно, что люди, занимающиеся спортом, показывали лучший результат, по отношению к остальной части исследуемых как в период дистанционного обучения, так и в период очного обучения. Вторым итогом проделанной работы стал тот факт, что в период дистанционного обучения оценочные показатели куда хуже, чем в период очного.

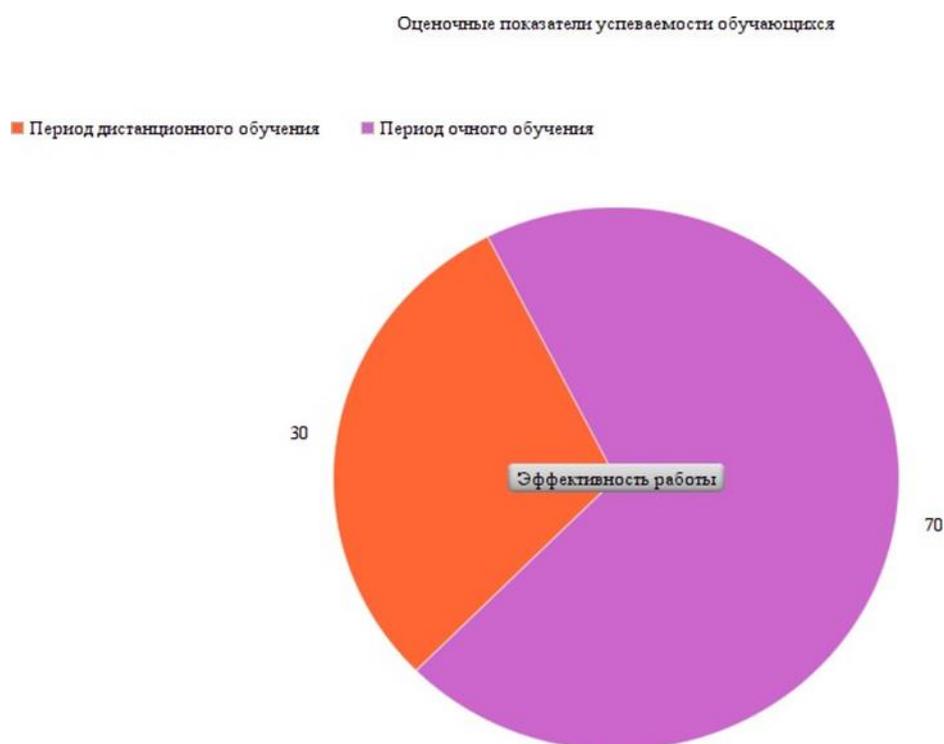


Рис. 1. Оценочные показатели успеваемости обучающихся.

На данной диаграмме представлен результат проделанной работы в процентном соотношении.

Известные ученые ведут активный образ жизни. Они объясняют это тем, что из-за сильного напряжения часто возникают проблемы с режимом труда и отдыха, что ведет к множеству негативных последствий. В настоящее время особенно важно найти баланс времени, которое необходимо отвести для занятия умственной деятельностью и для занятий спортом.

Продуктивность умственной деятельности взаимосвязана с физической дея-

тельностью и рассматривается в зависимости от времени суток. После пробуждения уровень продуктивности умственной деятельности низкий. Однако физическая активность с утра способствует росту умственной работоспособности. Умственную деятельность необходимо правильно чередовать с физической, так как умственная работа вызывает в организме утомление [4, с. 76].

Если во время умственной работе не уделять время физическим нагрузкам, то можно набрать небольшой вес, т.к. во время такой деятельности увеличивается обмен веществ, а набор веса в свою очередь негативно скажется на всей работе организма. Во избежание всего этого необходимо включать в процесс умственной деятельности «физические паузы», что позволит устранить факторы риска. Для этого необходимо выделять все лишь 5-10 минут на нагрузки, например, легкую зарядку или пешую прогулку. При таком чередовании уровень работоспособности вырастет, а усталость после работы будет выражена в меньшей степени.

Умственная деятельность так же помогает выбирать рациональные средства и методы физической деятельности, которые оказывают влияние на организм человека для достижения лучших результатов.

Занятие спортом или простых физических нагрузок положительно влияет на развитие внимательности, улучшения памяти, а также запоминание новой информации, способность вычислять новые задачи и решать проблемы, развивать свою логику. При выполнении даже самых незначительных физических нагрузок приводит к гармоничному развитию как тела, так ума, но при этом необходимо соблюдать одно условие, а именно - режим выполнения этих физических нагрузок.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что умственная работа не сможет полноценно выполнять свои функции без физических нагрузок, как и физические нагрузки не смогут выполняться должным образом без умственной работы, они дополняют друг друга. Следовательно, две эти категории тесно связаны между собой и продуктивно функционировать смогут только тогда, когда будут развиваться вместе. Физическая активность играет важную роль в повышении умственной деятельности. Спорт – важная составляющая как физических, так и умственных достижений человека. Необходимо регулярно заниматься спортом для того, чтобы повышать уровень физической и умственной деятельности, а также обеспечивать эмоциональную стабильность.

Литература

1. Демкина Е. П. *Формирование здорового образа жизни студентов как не упустить главного // Высшее образование в России. 2016. № 5. С. 50-55.*
2. Демкина Е. П. *Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан) : автореф... дис. канд. соц. наук. Казань, 2016. 19 с.*
3. Ибрагимов И. Ф., Авдеева Л. В., Зайцев В. А. *Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка. // Перспективы науки. 2018. № 4 (103). С. 95-98.*
4. Ибрагимов И. Ф. *Популяризация научно-исследовательской работы среди студентов вуза путем проведения заседаний научного кружка «Физиология, физическая*

культура, спорт и здоровый образ жизни» // Глобальный научный потенциал 2019. № 5 (98). С. 75-78.

References

1. Demkina E. P. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov kak ne upus-tit' glavnogo [Formation of a healthy lifestyle of students how not to miss the main thing]. Vyssee obrazovanie v Rossii - Higher education in Russia, 2016, no. 5, p. 50-55.*
2. Demkina E. P. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak faktor povysheniya kachestva zhizni sovremennogo rossiyskogo studenchestva (na materialakh Respubliki Tatarstan) : avtoref, diss. kand. sots. nauk [Formation of a healthy lifestyle as a factor in improving the quality of life of modern Russian students (based on the materials of the Republic of Tatarstan). Author diss. cand. soc. sci.]. Kazan, 2016, 19 p.*
3. Ibragimov I. F., Avdeeva L. V., Zaitsev V. A. *Obuchenie osnovam kontrolya i samo-kontrolya na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom v ramkakh zasedaniya nauchnogo kruzha [Training in the basics of control and self-control in physical culture and sports classes within the framework of the meeting of the scientific circle]. Perspektivy nauki - Prospects of science, 2018, no. 4 (103), pp. 95-98.*
4. Ibragimov I. F. *Populyarizatsiya nauchno-issledovatel'skoy raboty sredi stu-dentov vuza putem provedeniya zasedaniy nauchnogo kruzha «Fiziologiya, fizicheskaya kul'tura, sport i zdorovyy obraz zhizni» [Promoting scientific research among students of the University by holding meetings of the scientific circle "Physiology, physical education, sports and a healthy way of life]. Global'nyy nauchnyy potentsial - Global scientific potential, 2019, no. 5 (98), pp. 75-78.*

УДК 371.72

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES****Никишкина Вероника Андреевна**

студент

институт технологии экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Nikishkina Veronika Andreevna

student

institute of technology economics and service

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Физическая активность является ключевым фактором, определяющим здоровье на протяжении всей жизни. Недостаток активности увеличивает риск заболеваний. Современные школьники находятся под влиянием малоподвижного образа жизни, поэтому одним из инструментов помощи учащимся является физическая активность. В рамках школьного урока у учителей появляется возможность благотворно влиять на иммунитет школьников и предотвращать их заболевания. Данная работа направлена на популяризацию укрепления иммунитета во время занятий физической культурой.

Abstract. Physical activity is a key determinant of lifelong health. Lack of activity increases the risk of diseases. Modern schoolchildren are influenced by a sedentary lifestyle, so one of the tools to help students is physical activity. As part of the school lesson, teachers have the opportunity to have a beneficial effect on the immunity of schoolchildren and prevent their diseases. This work is aimed at popularizing the strengthening of immunity during physical education.

Ключевые слова: физическая активность, иммунитет, физическая культура, упражнения, школа, школьники.

Keywords: physical activity, immunity, physical education, exercises, school, pupils.

Здоровье – понятие многогранное, и это не только отсутствие болезни, не только благополучное физическое состояние. Здоровье на сегодняшний день в широком смысле рассматривают как интегральную характеристику человека и общества, которую следует понимать, как духовную, физическую, психическую и социальную составляющие. С рождения до 7 лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Одним из факторов, формирующих здоровье, является физическое развитие.

Наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, влечет за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Формирование мотивации здоровьесберегающего поведения, направленное на удовлетворение жизненно важных биологических потребностей человека, – одно из важнейших задач профилактической работы учреждений здравоохранения и образования. Ведущий фактор здоровья – это образ жизни человека, формирующийся с детства – в быту, в процессе учебы и отдыха, а также в определенных природно-климатических условиях. Каждый человек способен существенно влиять на среду, в которой он живет, и изменять свой образ жизни при наличии мотивации здоровьесберегающего поведения [1]. На сегодняшний день проблема сохранения здоровья актуальна как для человеческого общества, так и подрастающего поколения. Исследования многих специалистов указывают на стабильное ухудшение состояния здоровья населения России, и причиной тому в первую очередь можно назвать то, что у молодежи не сформировано стремление к правильному образу жизни. Даже в сознательном возрасте не каждый человек понимает, насколько важно заботиться о себе и своем теле. В настоящее время дети и подростки школьного возраста живут в условиях, требующих быстрой обработки больших объемов информации, и, разумеется, это не может не повлиять на их восприятие и мышление. Современный школьник живет в мире, где его эмоции, желания и стремления подвержены влиянию преходящей моды и новостей из мира, где новые потребности и пути их реализации появляются с невероятной скоростью. Ритм жизни диктует постоянные изменения, и с внедрением современных технологий в процесс воспитания и обучения, влиянием ухудшающейся экологической ситуации как никогда актуальной становится проблема здорового образа жизни школьников.

Педагогические мероприятия, направленные на оздоровление обучающихся, ради улучшения воздействия на обучающихся необходимо проводить системно, используя комплексный подход. Профессиональные навыки наряду с личной заинтересованностью педагога, а также поставленными задачами во многом определяют выбор тех или иных методов организации деятельности по формированию культуры здоровья. Работа учителя – это всегда целенаправленная деятельность по формированию личности ребенка в условиях учебного учреждения, в котором школьники проводят большую часть своей жизни. Именно в школьном возрасте закладываются психофизиологические основы здорового образа жизни, рассматри-

ваются социальные аспекты профилактики заболеваний. Основным критерием физического здоровья человека следует считать его энергопотенциал, то есть возможность потреблять энергию из окружающей среды, накапливать ее и мобилизовать для обеспечения физиологических функций. Справедливо замечали древние философы: какова деятельность человека, таково его и самочувствие.

Необходимость эффективного усвоения образовательного материала – одна из важнейших задач современного школьника, решение которой сильно затруднено внешними и внутренними факторами. Физическая активность является важнейшим условием комфортного влияния умственных нагрузок на организм и усвоения им теоретического материала. Двигательная активность способствует позитивному функционированию всей системы внутренних органов, и активируют процессы, отвечающие за выносливость организма, способность к мозговой деятельности, зрительную концентрацию, креативное мышление, усвоение информации. Таким образом, физические нагрузки, сбалансированная двигательная активность и развитие мышечной системы напрямую влияет на работоспособность мозга; оказывается влияние на повышение общего уровня здоровья; увеличивается выносливость головного мозга и активируется здоровая работоспособность нервной системы.

Каждому ученику необходима сильная и эффективная иммунная система, особенно когда на защиту организма воздействуют внешние факторы, такие как учебная нагрузка, смена времен года, неправильное питание и малоподвижный образ жизни, которые присутствуют в повседневной жизни современного школьника. Сочетание этих факторов может вызвать большую уязвимость и, следовательно, привести к ослаблению защитной системы. Иммунная система защищает школьника от атак потенциально опасных микроорганизмов.

Физическая активность помогает оптимизировать защитные силы организма против инфекции. А в условиях пандемии COVID-19 для многих людей это важнее, чем когда-либо. К счастью, исследования дают четкое представление о том, как физические упражнения влияют на иммунную систему и как подходить к упражнениям для достижения наилучших результатов.

Согласно обзору 2019 года, опубликованному в журнале *Sport and Health Science*, физические упражнения мобилизуют иммунные клетки, борющиеся с патогенами и воспалениями, по всему организму и помогают замедлить воздействие старения на иммунную силу. Физическая активность также может вымывать бактерии из легких и дыхательных путей и вызывать изменения в антителах или белых кровяных клетках, чтобы помочь бороться с инфекциями [1].

Физические упражнения эффективны в снижении риска и тяжести хронических заболеваний, которые могут увеличить уровень воспаления в организме. Это воспаление приводит к худшим результатам, когда ваша иммунная система пытается бороться с инфекцией. Например, в Нью-Йорке пациенты с ожирением, диабетом и сердечными заболеваниями имеют худшие результаты от COVID-19 [4].

Принятие правильного подхода к наиболее эффективным упражнениям во время занятий физической культурой во имя иммунного здоровья является ключевым. Здесь выделяется научно обоснованные стратегии для укрепления иммунной системы школьников с помощью физических упражнений:

- сосредоточение на последовательности;
- сохранение интенсивности;
- соблюдение восстановительных пауз;
- смена кардио на силовые тренировки;
- занятия на улице.

Регулярность занятий физической культурой является важнейшим фактором в обеспечении иммунной пользы для школьников. Почему последовательность так важна? Это происходит из-за постоянного суммирования новых результатов занятия с уже имеющимися. Каждая тренировка добавляет преимущества предыдущей.

В прошлом иммунологи беспокоились по поводу гипотезы «открытого окна», идеи о том, что высокоинтенсивные физические упражнения могут на самом деле привести к краткосрочному падению иммунитета. Однако через два года после того, как в 2018 году иммунологи впервые оспорили эту идею, исследования 2020 года подтвердили, что увеличение интенсивности упражнений не подавляет иммунитет и не увеличивает риск инфекции.

Высокоинтенсивные упражнения, обычно считающиеся чем-то, что увеличивает ваш сердечный ритм более чем на 85% от его максимального значения (220 минус ваш возраст), могут быть частью любой программы упражнений, направленной на улучшение иммунного здоровья школьников. Занятия по физической культуре могут включать бег, кардио тренировку, а также быстро развивающуюся плиометрическую силовую тренировку [2].

Болезнь после высокоинтенсивных занятий обычно связана с быстрым восстановлением. По мере увеличения интенсивности, частоты и продолжительности упражнений необходимо увеличить и количество отдыха, который важен для детского организма, чтобы оправиться от стресса и снова стать сильнее.

Существует ряд признаков, после которых детям может потребоваться больше восстановления, которые характеризуются усталостью, сильной болью в мышцах после тренировочного занятия, длительностью более трех дней, а также снижением продуктивности тренировки.

Методы восстановления детского организма на уроках физической культуры включают в себя:

- дыхательная гимнастика;
- легкая прогулка;
- непринужденная беседа с детьми;
- низкоинтенсивная йога;
- расслабление мышц или тренировки на растяжку.

Исследование 2018 года в журнале *Immunology Research* показывает, что каждое интенсивное занятие физической культурой повышает иммунитет организма школьника на клеточном уровне. Более того, поддержание здорового уровня мышечной массы может укрепить иммунитет [5]. Для оптимального иммунитета и общего здоровья, необходимо применять как кардио тренировки школьников, так и силовые. Применение аэробной тренировки на уроках физической культуры укрепляет все тело. Примеры аэробной активности включают бег трусцой, плавание

и езду на велосипеде. Силовые тренировки могут включать в себя упражнения с весом тела (такие как приседания и отжимания), а также упражнения, использующие свободные веса, полосы сопротивления или другое оборудование.

Независимо от того, где проводятся активные двигательные занятия: в зале или на свежем воздухе, любое из них принесет неоценимую пользу иммунной системе детей. Но существуют и дополнительные преимущества тренировок на открытом воздухе. Пребывание на свежем воздухе повышает уровень витамина D, поддерживающего иммунную систему. Кроме того, физические упражнения на свежем воздухе могут укрепить иммунную систему, активируя парасимпатическую систему организма «отдых и переваривание», согласно исследованию 2015 года, опубликованному в журнале *Frontiers in Psychology* [3]. Обычно доступные варианты активного отдыха включают ходьбу, бег, езду на велосипеде и выполнение упражнений с отягощениями, такие как отжимания на траве или от скамейки. Воздействие солнечного света, особенно по утрам, может помочь регулировать циркадные ритмы организма для дальнейшего укрепления здорового иммунитета.

Известно, что физические упражнения играют фундаментальную роль в профилактике основных хронических заболеваний, и научные исследования в течение многих лет были связаны с пониманием механизмов, лежащих в основе преимуществ движения. Среди многих направлений исследований тех, кто занимается изучением вызванных физическими упражнениями изменений метаболического статуса, указывают на то, что они также влияют на улучшение иммунной функции.

Механизмы, лежащие в основе этих преимуществ, различны и включают в себя:

- улучшение гуморального иммунитета (выработка антител, которые связываются с вирусами, бактериями и веществами, чужеродными организму);
- стимуляция высвобождения ряда веществ (например, МАЕРК/ЕРК, АМРК, TOR), связанных с улучшенным распознаванием антигенов (вещества, признанные иммунной системой опасными).

Один из главных факторов, влияющих на иммунную систему – это физическая активность и регулярность упражнений. Регулярные занятия физической культурой в школе при умеренной интенсивности нагрузок способны повысить иммунную систему. Малоподвижный образ жизни повышает риск инфекционных заболеваний, и не только. В условиях современной системы образования и особенностей ритма жизни школьников занятия физической культурой являются влиятельным элементом в укреплении иммунитета и сохранении здоровья учеников. Влияние физической культуры и спорта на физическое и психологическое состояние человека подтверждено различными научными исследованиями и наблюдениями, общество прилагает немало усилий к тому, чтобы среди молодежи сложилось правильное отношение к физической культуре и спорту. Еще Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, говорил: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Литература

1. Лаптев А. П. *Закаливайтесь на здоровье*. Москва : Медицина. 1991. С. 160.
2. *Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection?* Richard J Simpson [et al.]. // PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139352/> (дата обращения 21.05.2021).
3. Мин Куо. *How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway* // *Frontiers in Psychology*. URL: www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01093/full (дата обращения 21.05.2021).
4. Майкл О. Шредер. *Managing High Blood Pressure During the Coronavirus pandemic* // *U.S. News and World Report*. URL: <https://health.usnews.com/conditions/articles/managing-high-blood-pressure-during-the-coronavirus-pandemic> (дата обращения 21.05.2021).
5. Эйла Карине Фортунато. *Strength Training Causes Important Changes in Physiological, Immunological, and Inflammatory Biomarkers* // *National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine*. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6038656/> (дата обращения 21.05.2021).

References

1. Laptev A. P. *Zakalivaytes' na zdorov'e [Temper your health]*. Moscow, Meditsina Publ., 1991, 160 p.
2. Richard J.Simpson. *Can exercise affect immune function by increasing susceptibility to infection?* Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139352/> (accessed 21.05.2021).
3. Min Kuo. *How can contact with nature contribute to human health?* Available at: www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01093/full (accessed 21.05.2021).
4. Michael O. Schroeder. *Managing High Blood Pressure During the Coronavirus pandemic* Available at: <https://health.usnews.com/conditions/articles/managing-high-blood-pressure-during-the-coronavirus-pandemic> (accessed 21.05.2021).
5. Ayla Karine Fortunato. *Strength Training Causes Important Changes in Physiological, Immunological, and Inflammatory Biomarkers*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6038656/> / accessed 21.05.2021).

РОЛЬ И МЕСТО СПОРТА В ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**THE ROLE AND PLACE OF SPORT IN HUMAN LIFE AND HEALTH****Хрыков Иван Сергеевич**

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khrykov Ivan Sergeevich

lecturer

department fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье изложена информация об исследовании влияния спорта на жизнедеятельность человека и его здоровье. Фундаментом соблюдения здорового образа жизни выступает регулярная физическая активность. Наше тело создано для движения, а значит, при его дефиците оно становится скованным и вялым, а в последствии даже больным. В современном мире проблема здоровья все больше становится популярной, так как загрязнение экологии, различные синтетические и не натуральные продукты, а также образ жизни современного человека оказывают отрицательное воздействие на организм. Благодаря спортивным нагрузкам улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой — происходит рост мышечной массы. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса, укрепить иммунитет, что благоприятно влияет на самочувствие человека.

Abstract. This article provides information about the study of the impact of sports on human life and health. Regular physical activity is the foundation of a healthy lifestyle. Our body is created for movement, which means that when it is deficient, it becomes stiff and sluggish, and later even sick. In the modern world, the problem of health is becoming more and more popular since environmental pollution, various synthetic and non-natural products, as well as the lifestyle of a modern person, have a negative effect on the body. Thanks to sports loads, the blood supply to the muscles and the regulation of their activity by the nervous system improve - muscle mass grows. Sports activities help to distract from problems and reduce stress levels, strengthen immunity, which has a beneficial effect on a person's well-being.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая подготовка.

Keywords: sports, physical activity, healthy lifestyle, physical fitness.

Понимание здоровья осуществляется в его широком смысле. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, ни для кого не секрет, что проблемы со здоровьем возникали у каждого человека в течение его жизни. Наиболее полезным

в таких случаях будет выступать спорт, который необходимо использовать аккуратно так как он может решить многие, но не все проблемы со здоровьем [1, с. 164].

Здоровый образ жизни способствует повышению тонуса человека и укреплению его здоровья. Он включает в себя физическую активность, а также личную гигиену, правильное питание и здоровый сон.

Понятие спорта строится на следующих элементах:

- общее укрепление здоровья;
- знание основ физической культуры и здорового жизни;
- достижение уровня физических качеств оптимального для вашего организма.

Стоит отметить, что спорт оказывает положительное воздействие не только на физические критерии человека, но и на его психологическое состояние, благодаря которому он способен выполнять профессиональную деятельность, включающую в себя уверенность, стойкость и увлеченность.

Спорт оказывает положительное влияние на метаболизм человека, его кровообращение, активизирует работу легких, сердца и мозга. Следовательно, спорт повышает наше настроение и чувство моральной удовлетворенности окружающим нас миром, именно на этом и строится качество жизни человека.

Хорошо физически развитый человек намного быстрее восстанавливается после длительных физических нагрузок. Тренировки развивают память и творческую деятельность, что повышает креативное мышление и талант.

С психологической точки зрения человек чувствует себя уверенней, если у него красивая и подтянутая фигура, а что как не спорт способствует формированию такого телосложения. Устранение такого стрессового фактора приводит к повышению уверенности и к тому, что человек начинает получать удовольствие от занятия спортом и стремиться к новым вершинам.

Малоподвижный образ жизни приводит к различной степени заболеваниям. Остеопороз – это хронически прогрессирующее заболевание скелета, которое характеризуется снижением плотности костей. Профилактикой такого заболевания будет физическая активность и подвижный образ жизни, способствующий укреплению суставов человека. На фоне малоподвижного образа жизни могут возникнуть и другие заболевания, создающие опасность здоровью человека, такие как ожирение, бессонница или нарушение сна, нарушение кровообращения, сердечно-сосудистые заболевания.

Все врачи рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и спорту, так как они оказывают положительное воздействие на организм человека. Обычному человеку, не занимающемуся спортом на профессиональном уровне, не нужно тренироваться на износ, необходимо лишь периодически уделять время физическим упражнениям для того, чтобы держать свой организм в тонусе и поддерживать физическое и психическое здоровье. Умеренные физические нагрузки способствуют:

1. Укреплению костей, росту мышц и их физических показателей, быстрому восстановлению организма после нагрузок.
2. Увеличению выносливости сердца и сосудов, а также к адаптации их нагрузкам.

3. Улучшению крови, то есть ее состава – увеличение количества лимфоцитов и эритроцитов, а также повышению иммунитета, что способствует быстрому уничтожению бактерий и вирусов в организме.

4. Увеличению скорости реакции нервных процессов – появляются новые условные рефлексы, увеличивается ловкость и быстрота, движения становятся более координированными.

5. Росту метаболизма организма, что способствует регулированию уровня различных веществ в крови.

6. Увеличению объема легких, благодаря чему дыхание становится интенсивным и глубоким.

7. Повышению общего психического здоровья – отсутствие резких перепадов настроения, уменьшение раздражительности и депрессий.

Сегодня идет активная популяризация спорта. Врачи, педагоги в учебных заведениях рекомендуют спорт всем людям, несмотря на их возраст. В школах и вузах стало традицией проводить дни здоровья, а также различные спортивные мероприятия. Все это нужно для того, чтобы вызвать интерес у подрастающего поколения к активному образу жизни. Неподготовленному человеку стоит заниматься постепенно и не допускать сильных перегрузок во время занятий или тренировок. Необходимо, чтобы человек сам понимал, для чего он это делает, и двигался вперед, совершая какие-либо действия.

Однако в наших реалиях существуют те, кто считает, что спорт и активный образ жизни никак не укрепляют здоровье и не имеют никакого смысла, а лишь отнимают наше время. Такое мнение ошибочно и человеку не нужно заниматься спортом до боли в мышцах или суставах, необходимо лишь регулярно подвергать свой организм физическим нагрузкам и уже это будет способствовать поддержанию тонуса и укреплению здоровья в целом.

С течением времени спорт усложняется, становится более интересным и требует умственной активности, благодаря этому растет и интерес к спорту. Все это значит, что физическая активность и здоровый образ жизни влияют на личность человека и ее развитие.

Спорт укрепляет здоровье человека и помогает избежать многих болезней, которые могут появиться вследствие пассивного образа жизни. Сегодня существует множество видов спорта и выбрать для себя подходящий вам по интересам и возможностям не составит никакого труда, даже возраст человека для занятия спортом не помеха:

1. Бег – самый популярный и не затратный вид спорта, для него вам не нужно приобретать какой-либо спортивный инвентарь, все, что необходимо это ваше желание. Бег хорошо влияет на кровоснабжение и вашу фигуру.

2. Плавание – не так популярно, как и бег и больше подходит для женщин, так как подтягивает мышцы. Регулярное плавание улучшает нервную систему, а вода выступает предметом релаксации;

3. Катание на велосипеде – является более сезонным видом спорта, если вы хотите прокатиться на велосипеде, а не крутить педали на тренажере. Такой вид спорта укрепляет мышцы ног и улучшает кровоснабжение.

4. Прыжки на скакалке – достаточно простой способ укрепления здоровья человека. Такое упражнение можно выполнять и в домашних условиях, если погода на улице оставляет желать лучшего.

5. Катание на коньках или лыжах – данные виды спорта являются зимними, а для занятия ими необходима определенная локация, например, каток, зимний дворец, лыжная база или лесные массивы с заранее подготовленной для катания лыжней. Данные виды спорта укрепляют мышцы ног, развивают пластику, а также повышают способность человека держать равновесие.

Не стоит ограничиваться данным списком видов спорта, ведь существует еще множество видов физических нагрузок на организм, которые будут не менее полезными и интересными. Человек может себя попробовать себя в каждом и выбрать тот, который вызывает у него наибольший интерес [2, с. 85].

Также стоит отметить, что спорт может оказывать и негативное влияние на здоровье человека, необходимо исходить из его индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к травмам, которые влекут за собой неблагоприятные последствия, а неправильное выполнение упражнений только навредит здоровью человека.

Спорт – это отличная возможность для человека сделать свое тело здоровым и подтянутым, а также сформировать в себе такие качества как сила воли и упорство, что приведет к достижению новых вершин. Нехватка времени не должны препятствовать человеку в выполнении им физических нагрузок. Достаточно уделить спорту лишь 30 минут в день и уже это даст вам необходимый тонус и заряд энергии.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что спорт оказывает колоссальное влияние на здоровье человека. На сегодняшний день, в эпоху технического прогресса, человеку жизненно необходимо уделять хоть немного личного времени физическим нагрузкам и спорту, ведь без них он не сможет нормально функционировать и жить. Спорт укрепляет физическое и психическое здоровье человека, он укрепляет его характер, закаляет организм, делает его сильным и выносливым. Поддержание здоровья на достаточном для человека уровне – является его первоочередной задачей в современном мире и только он способен ее выполнить.

Литература

1. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Проблема мотивации физкультурной активности обучающихся в вузе // Наука-2020. 2019. № 6 (31) С. 162-167.
2. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. 2017. № 4 (апрель). С. 83-88.

References

1. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. Problema motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v vuzе [The problem of motivation of physical culture activity of students in the university]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.
2. Shut'eva E. Yu., Zaytseva T. V. Vliyanie sporta na zhizn' i zdorov'e cheloveka [Influence of sport on human life and health]. Kontsept – Concept, 2017, no. 4 (April), pp. 83-88.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

QUALITY OF LIFE AND HUMAN HEALTH IN THE MODERN WORLD

Гасанова Юлия Николаевна

старший преподаватель
кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Gasanova Yulia Nikolaevna

senior lecturer
department of physical education

Volgograd State social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Безденежных Анна Андреевна

студент

институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Bezdenezhnykh Anna Andreevna

student

institute of art education

Volgograd State social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья посвящена проблемам повышения качества жизни и укрепления здоровья человека в современных условиях, а также влияния физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Выделена значимость физической культуры и спорта как одних из самых доступных и эффективных средств, благотворно влияющих на здоровье людей.

Abstract. This article is devoted to the problems of improving the quality of life and strengthening human health in modern conditions, as well as the influence of physical culture and sports on the formation of a healthy lifestyle (HLS). The importance of physical culture and sports is highlighted as one of the most affordable and effective means that have a beneficial effect on people's health.

Ключевые слова: качество жизни, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, человек.

Keywords: quality of life, health, healthy lifestyle, sport, people.

Актуальность. Повышение качества жизни и укрепление здоровья человека на современном этапе развития цивилизации – одна из центральных задач любого демократического государства.

В любом живом организме генетически заложена программа – «выжить любой ценой». Так устроен мир. Человек, мечтая о долголетию, испокон веков пытается изобрести чудо – средство, останавливающее старость. Возможно, ученым, действительно, в недалеком будущем удастся значительно увеличить продолжительность жизни людей благодаря революционным прорывам науки и техники 21 века. Но

прибавка в количестве лет никого не удовлетворит без надлежащего качества, поэтому проблема его повышения на этом фоне выглядит особенно актуальной.

Термин «качество жизни» стали активно использовать после того, как его употребил президент США Джон Кеннеди в связи с проводившимися там исследованиями уровня жизни. Это понятие первоначально связывали лишь со здоровьем населения, охраной окружающей среды и развитием городов.

Качество жизни в настоящий момент по утверждению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяется как комплекс индивидуальных восприятий людьми их положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, к которым они относятся [3].

Здоровье в Уставе (Конституции ВОЗ) 1948 г. определено следующим образом: «Состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». А укрепление здоровья есть «процесс, позволяющий людям повысить контроль за своим здоровьем, а также улучшить его» (Оттавская хартия укрепления здоровья, 1986 г., ВОЗ).

В Джакартской декларации, принятой в июле 1997 г., определяются 5 приоритетных направлений деятельности по укреплению здоровья в 21-ом столетии:

1. Усиление социальной ответственности за здоровье.
2. Увеличение инвестиций на здравоохранительную деятельность.
3. Упрочение и расширение партнерских связей и контактов в интересах укрепления здоровья.
4. Расширение потенциальных возможностей (со)общества, населения и предоставление гражданам реальных возможностей для деятельности.
5. Обеспечение необходимой для здоровья инфраструктуры.

По своей сути, качество жизни – самый важный аспект нашего существования. К чему бы человек не стремился, это всегда прямо или косвенно связано с различными улучшениями в его жизни. Также надо иметь в виду, что данное понятие очень субъективное, неоднозначное, каждый понимает его по-своему, в зависимости от индивидуальных предпочтений. Поэтому, все вопросы, касающиеся уровня жизни людей, должны рассматриваться в основном с общих позиций и закономерностей.

Так как «качество жизни» человека и его здоровье теснейшим образом взаимосвязаны, то главными показателями и составляющими жизненного благополучия являются:

- психологическое благополучие;
- социальное благополучие;
- физическое благополучие;
- духовное благополучие.

Присутствие всех 4-х компонентов в жизни людей свидетельствует о высокой степени их уровня жизни. Но достичь хороших результатов мало, нужно уметь их сохранить. На человека постоянно воздействует огромное число негативных факторов. Представлять угрозу может состояние окружающей среды, нездоровое питание, отсутствие медицинской помощи, тоталитаризм власти, финансовая нестабильность и многое другое. Большую роль играет наследственность, так как состояние организма и поведение человека во многом генетически запрограммировано [1].

Как бы нам того не хотелось, но жизнь новорожденных начинается не с равных позиций. Несмотря на это, воля к жизни и упорство иногда совершают чудеса. Кто-то из мудрецов сказал: «Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами».

По оценкам многих специалистов и данным ВОЗ здоровье людей зависит не менее 50% от образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от влияния окружающей среды и на 10% от факторов здравоохранения (табл. 1).

Таблица 1

Факторы риска [1]

Сферы влияния	Группы факторов риска	Удельный вес (%) фак-торов риска
Образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> - курение; - употребление алкоголя; - несбалансированное питание; - стрессовые ситуации (дистресс); - вредные условия труда; - гиподинамия; - плохие материально-бытовые условия; - потребление наркотиков; - непрочность семей, одиночество; - низкий культурный уровень; - высокий уровень урбанизации 	50
Генетика, биология человека	<ul style="list-style-type: none"> - предрасположенность к наследственным болезням; 	20
Внешняя среда	<ul style="list-style-type: none"> - загрязнение канцерогенными и другими вредными веществами воды и воздуха; - загрязнение почвы; - резкие смены атмосферных явлений; - повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и другие излучения 	20
Здравоохранение	<ul style="list-style-type: none"> - неэффективность проф. мероприятий; - низкое качество медицинской помощи; - несвоевременная медицинская помощь 	10

Улучшение качества жизни людей является стратегической задачей развития общества. Человечество должно стремиться к тому, чтобы каждое последующее поколение жило в более комфортных условиях, чем предыдущее. Наше благосостояние напрямую зависит от правильной социальной политики государства. Государство, не видящее свою основную ценность в здоровом человеке и населении в целом, в конечном итоге, потеряет свой основной капитал – человеческий.

К сожалению, качество жизни населения в нашей стране пока остается на низком уровне. В рейтинге стран мира по уровню жизни населения в 2020 г. Россия располагается на 67 месте [2]. Поэтому президент России В. В. Путин объявил повышение качества жизни и благополучия граждан в настоящее время задачей № 1.

В Указе Президента РФ от 31.12.2015 N 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (ст. 51) перечислены угрозы качеству жизни российских граждан: «неблагоприятная динамика развития экономики, отставание в технологическом развитии, введение ограничительных экономических мер против РФ, нецелевое расходование бюджетных ассигнований, усиление дифференциации населения по уровню доходов, снижение качества потребительских товаров и оказываемых населению услуг»

До второй половины XX в. понятие «качество жизни» воспринимали только как философскую категорию, однако в настоящее время оно стало предметом научных исследований. Исследованием качества жизни населения занимаются ведущие аналитические и общественные организации мира, такие как ООН, Международная организация исследования качества жизни, фонд «Институт экономики города», Институт демографии, миграции и регионального развития и другие.

В деле сохранения здоровья задействовано много всевозможных ресурсов.

Важнейшим условием в укреплении здоровья и поиске гармонии является здоровый образ жизни (ЗОЖ). А он опирается, прежде всего, на физическую активность, на занятия физкультурой и спортом. Спорт в жизни человека, по общепринятому и личному мнению, это мощный и действенный фактор в деле сохранения здоровья. Он всячески способствует гармоничному развитию человека. Занятие физической культурой и спортом является главной движущей силой, поддерживающей и обеспечивающей нормальное функционирование всех органов и систем в организме человека и влияющей на продолжительность и качество жизни.

Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет, ограждают человека от различных заболеваний. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду. Хочется, чтобы каждый из нас понимал это, чувствовал и претворял в жизнь.

В Волгоградском государственном социально-педагогическом институте (ВГСПУ) с 1988 года организована работа спортивного клуба. Его деятельность строится на предоставлении студентам ВГСПУ широкого спектра занятий различными видами спорта (19 секций), которые охватывают около 600 студентов. При этом особое внимание уделяется организации здорового образа жизни.

В настоящее время в распоряжении преподавателей и студентов находятся 7 залов, стадион с беговыми дорожками, теннисный корт, бассейн с 2 залами и так далее. На базе учебно-спортивного центра проводят различные соревнования и турниры по баскетболу, волейболу, настольному теннису, тяжелой и легкой атлетике, пауэрлифтингу, футболу, фитнесу и другим видам спорта. С 2005 года среди факультетов ВГСПУ ежегодно проходит ежемесячное спортивное состязание «Ты и спорт», также нацеленное на пропаганду ЗОЖ, организацию досуга студентов и вовлечение их в активную спортивную деятельность.

Констатируя вышесказанное, хочется еще раз подчеркнуть, что качество жизни и здоровье современного человека зависит от множества различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Но, несмотря на это, люди могут минимизировать негативные воздействия окружающей

обстановки, если будут ответственнее относиться к собственному здоровью. Отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни может и должен каждый. Повышение качества жизни во многом зависит от нас самих.

Литература

1. Лисицын Ю. П., Петленко В. П. *Детерминационная теория медицины : Доктрина адаптивного реагирования*. СПб. : Гиппократ. 1992. 416 с.
2. *Рейтинг стран мира по уровню жизни населения [Электронный ресурс]*. URL: https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp?title=2021 (дата обращения 10.05.2021).
3. *What quality of life? The WHOQOL Group. World Health Organization Quality of Life Assessment // World Health Forum. 1996. Vol.17, № 4. pp. 354-356.*

References

1. Lisitsyn Yu. P., Petlenko V. P. *Determinatsionnaya teoriya meditsiny : Doktri-na adaptivnogo reagirovaniya [Determination theory of medicine: Doctrine of adaptive response]*. St. Petersburg, Hippocrates Publ.,1992. 416 p.
2. *Reyting stran mira po urovnyu zhizni naseleniya [Rating of the countries of the world by the standard of living of the population]*. Available at: https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp?title=2021 (accessed 10.05.2021).
3. *What quality of life? The WHOQOL Group. World Health Organization Quality of Life Assessment. World Health Forum, 1996, vol. 17, no. 4, pp.354-356.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗРЯДНИКОВ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF POWER ENDURANCE IN WEIGHTLIFTERS OF DISCHARGERS IOD

Сорокина Елена Валентиновна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Sorokina Elena Valentinovna

Ph. D., associate professor
department of theories and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Савин Денис Евгеньевич

магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Savin Denis Evgenievich

undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Силовая выносливость обеспечивает длительное противостояние организма спортсмена утомлению в процессе мышечной работы, при котором возможно выполнение более длительной и качественной работы. У тяжелоатлетов выносливость способствует переносу значительных сильно интенсивных силовых тренировочных нагрузок и помогает скорейшему восполнению затрат организма после напряженных тренировочных занятий. На базе развития общей выносливости следует развивать силовую выносливость, которая является способностью организма противостоять утомляемости, вызываемого длительными силовыми значительно интенсивными нагрузками. В ходе эксперимента совмещались упражнения на развитие выносливости и силы, так как занятия, содержащие в себе упражнения на силу и выносливость, развивают механизмы, улучшающие качество силы и выносливости одновременно. Экспериментальная методика развития силовой выносливости с введением специальных упражнений в тренировочном процессе тяжелоатлетов, была эффективна и способствовала улучшению результатов у тяжелоатлетов в соревновательных упражнениях.

Abstract. Strength endurance provides a long-term resistance of the athlete's body to fatigue in the process of muscle work, in which it is possible to perform longer and better work. In weightlifters, endurance contributes to the transfer of significant highly intense strength training loads and helps to quickly replenish the body's costs after strenuous training sessions. On the basis of the development of general endurance, it is necessary to distinguish power endurance, which is the ability of the body to resist fatigue caused by prolonged power and

intense loads. During the experiment, exercises for the development of endurance and strength were combined, since classes containing strength and endurance exercises develop mechanisms that improve the quality of strength and endurance at the same time. The experimental method of developing strength endurance with the introduction of special exercises in the training process of weightlifters was effective and contributed to improving the results of weightlifters in competitive exercises.

Ключевые слова: выносливость, сила, упражнения, тренировочная нагрузка, соревнования.

Keywords: endurance, strength, exercises, training load, competitions.

В системе подготовки тяжелоатлетов немаловажное место определено средствами специальной силовой подготовки. Они способствуют формированию того структурного компонента, который проявлялся бы в основных упражнениях спортсмена и соответствовал динамике основных соревновательных программ.

Благодаря развитому качеству выносливости, которое обеспечивает длительное противостояние организма спортсмена утомлению в процессе мышечной работы, возможно выполнение более длительной и качественной нагрузки. У тяжелоатлетов выносливость способствует переносу значительных сильно интенсивных силовых тренировочных нагрузок и помогает скорейшему восполнению затрат организма после напряженных тренировочных занятий [2].

Выносливость следует развивать спортсменам всех видов спортивных дисциплин. Силовая выносливость рассчитывается в процессе выполнения заданной стандартной нагрузки по затраченному времени до состояния отказа мышц или с помощью выполнения фиксированной тестовой нагрузки за счет работоспособности организма.

Характеристика выносливости как способности к сопротивлению проявления усталости долгое время в процессе выполнения упражнений, не раз подтверждалась высокими показателями в соревновательных и тренировочных программах двоеборья, совершенствованием техники упражнения и значительному увеличению работоспособности [5].

Специальная силовая выносливость – развивается на тренировочных занятиях при выполнении упражнений большого веса с постепенным увеличением числа подъемов за один подход и подходов за серию или программу. Ведущим методом повышения силовой выносливости в тяжелой атлетике является наращивание количества подъемов с умеренными весами.

Для развития силы тяжелоатлетов применяется не только стандартная штанга, но и другие снаряды при постепенном увеличении их массы. Можно применять гантели, их конструкция позволяет варьировать с дозировкой нагрузки ее интенсивности и объема.

Первостепенными упражнениями для развития силы являются упражнения с весом, которые выполняются в динамическом режиме, а также упражнения с сопротивлением с весом партнера. Помимо силы квалифицированным тяжелоатлетам следует уделять внимание развитию гибкости и координационных способностей. Гибкость способствует поддержанию эластичности мышц, так как мышца при выполнении значительной силовой работы уменьшается, за счет упражнений на

растягивание, ее следую стараться приводить в исходное состояние. Координационные способности помогают в выполнении основных соревновательных упражнений, особенно важно хорошо развитое равновесие, которое препятствует смещению спортсмена и способствует более четкому удержанию снаряда в руках [1, 3].

В процессе развития выносливости следут применять следующие методы:

- равномерный - с небольшой интенсивностью выполнения упражнений,
- переменный с изменением интенсивности упражнений,
- интервальный с четко заданными отрезками отдыха,
- круговой - с выполнением упражнений с заданным отдохом по кругу

в несколько серий [4].

В качестве моральной разгрузки повышения мотивации к занятиям применялись различные игровые упражнения и упражнения на свежем воздухе, ходьба по пересеченной местности, подвижные игры проявляющие активность и заинтересованность спортсменов и снижение их утомляемости.

Продолжительность зханятий и содержание постепенно возрастает, что приводит к повышению выносливости.

На базе развития общей выносливости следует развивать силовую выносливость, которая является способностью организма противостоять утомляемости, вызываемого длительными силовыми значительно интенсивными нагрузками.

Настоящее исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая и учебная литература для дальнейшего использования в исследовании.

На втором этапе после уточнения и корректировки задач намеченного этапа исследования были сформированы экспериментальная и контрольная группы, разработаны планы тренировок с преобладанием специальных упражнений на развитие силовой выносливости в подготовительном периоде, продолжались тренировочные занятия.

На третьем этапе проводился анализ, обработка и компиляция полученных результатов исследования, формулировались выводы и практические рекомендации.

В исследовании участвовали две тренировочные группы 2 года обучения имеющие разряды от Зюн. до 1 юн. на начало эксперимента. Каждая группа состояла из 10 человек. Возраст от 12 до 15 лет. Педагогический эксперимент длился с сентября по март.

Тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю. Контрольные прикидки проводились за две недели до соревнований.

Изучив научно-методическую литературу и используя собственный опыт, нами была составлена и внедрена методика с применением специальных силовых упражнений для развития специальной силовой выносливости.

В нашей методике мы совмещали упражнения на развитие выносливости и силы, так как занятия, содержащие в себе упражнения на силу и выносливость, развивают механизмы, улучшающие качество силы и выносливости одновременно.

Примерное распределение месячной нагрузки в недельных циклах подготовительного периода можно проследить в таблице № 1.

Таблица 1

Соотношение нагрузки на месяц в микроциклах в подготовительном периоде

Дни занятий	1 микроцикл				
Пн	Средняя	Большая	Большая	Средняя	Средняя
Ср	Большая	Средняя	Малая	Малая	Большая
Пт	Средняя	Большая	Большая	Большая	Большая
Сб	Малая	Малая	Малая	Малая	Малая

Распределение нагрузки в экспериментальной группе происходило по количеству подъемов веса за одно тренировочное занятие далее за неделю, за месяц и за год. Показатель объема в нашем виде спорта выражается в количестве килограмм (тонн), поднятый за один подход или в подходах за определенный промежуток времени от одного тренировочного занятия до целого макроцикла.

Объем нагрузки штангистов вычисляется в килограммах при умножении заданного веса на количество подъемов штанги и количество подходов (КПШ).

Пример: Присед 210 кг x 4 раза (подъема) x 5 подходов = 4200 кг.

Таким образом, общий объем нагрузки за одно тренировочное занятие вычисляется путем сложения объемов всех выполняемых упражнений. Помимо объема (тоннажа) важными критериями тренировочной нагрузки будет являться ее интенсивность. Интенсивностью тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов определяется с помощью деления объема нагрузки (в килограммах) на количество поднятий штанги, что будет являться средним весом штанги.

Например: 4200 кг : 20 КПШ = 210 кг.

Интенсивность бывает относительная и выражается в процентах и абсолютная, выражаемая в килограммах.

Абсолютная интенсивность определяется как средний вес штанги в килограммах в процессе тренировочного занятия.

Относительная интенсивность определяется как средний вес штанги в процентах от максимально возможного веса в данном упражнении.

Планирование объема и интенсивности нагрузки в мезоцикле достаточно сложный, но очень важный процесс работы тренера.

Показатель интенсивности тренировочной нагрузки в подготовительном и соревновательных периодах постоянно менялся. Здесь происходило варьирование также КПШ и объема нагрузки. С целью повышения интенсивности, повышалось количество подъемов штанги 85-90 % весов, при этом изменялось в меньшую сторону число раз в подходе до 1-3, с помощью чего и уменьшался общий объем. И соответственно наоборот, если снижалась интенсивность из-за повышения количества раз 65-75 % весов, выполняя упражнение по 4-6 раз в подходе, тои вырастал объем нагрузки (килограммы).

Воспитанию силовой выносливости уделялось достаточное внимание в подготовительном и переходном мезоциклах в экспериментальной группе.

Доля упражнений на развитие силовой выносливости в эти циклы в контрольной группе составляла 30%-40% от всех упражнений. А в экспериментальной по нашей методике, доля упражнений составляла 55-65%. В соревновательном перио-

де основное внимание было направлено на улучшение скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов, а в восстановительном микроциклах нагрузка снижалась в обеих группах.

Для развития скоростно-силовой и силовой выносливости в исследовании использовались следующие упражнения:

1. Соревновательные (рывок классический, толчок классический).
2. Вспомогательные (тяги, приседания, пряжки).
3. Комбинированные (рывок в полуприсед + приседания; на грудь в стойку + приседания; на грудь + приседания + толчок с груди; на грудь + толчок с груди; рывок в стойку + полуприсед + низкий сед; на грудь в сед + приседания).
4. Жимовые (швунг жимовой; жим стоя; жим стоя широкий хват из-за головы; жим лежа).
5. Статические (тяга рывковая+рывок с задержкой в седе 3-5 с.).
6. ОФП.

Примерное распределение упражнений при четырехразовых тренировочных занятиях в неделю в подготовительном и переходном периодах можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2

Распределение упражнений в тренировочных занятиях в неделю в подготовительном периоде

Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
Рывковые упраж.	Рывковые упр.	Толчковые упр.	Жимовые упр; упражнения с гантелями
Тяга	Толчковые упр	Тяга	Прыжковые упр.
Приседания	Тяга	Приседания	Гимнастические упр.
ОФП	ОФП	ОФП	ОФП

Перед началом эксперимента исследуемые группы практически не отличались по показателям силовой выносливости.

К концу эксперимента наблюдается улучшение показателей уровня специальной выносливости: поднятый вес в приседе в экспериментальной группе выше показателя контрольной группы на 16%; в толчковой тяге на 15%. КПШ в приседе в экспериментальной группе был выше показателя в контрольной группе на 26%, толчковой тяге на 32%.

В процессе всего эксперимента общий тоннаж в контрольной группе увеличился на 346 кг (24,5%), в экспериментальной группе результат улучшился на 956 кг (72,8%).

Показатель общего объема проделанной работы экспериментальной группы был выше показателя контрольной группы на 46%.

Это говорит о том, что применяемая нами методика в экспериментальной группе оказала значительное влияние на рост специальной выносливости по сравнению с контрольной группой.

Для определения уровня скоростно-силовой выносливости применялось тестирование по следующим упражнениям: прыжок в длину с места, прыжок в вы-

соту с места, выпрыгивание из приседа.

Показатели в начале эксперимента позволяют утверждать, что скоростно-силовые качества обеих групп находятся на одном уровне.

После проведения эксперимента, мы получили следующие данные. Показатель в прыжке в длину с места в экспериментальной группе составил – 163 см, прирост – 12 %, в контрольной группе – 156 см, прирост – 4%. Средний показатель в упражнении прыжок в высоту с места учащихся экспериментальной группы – 95 см, прирост – 3 %, немного превышал этот показатель у испытуемых контрольной группы – 96 см, прирост – 4%. Показатели упражнения выпрыгивание из приседа существенно выросли у учащихся экспериментальной группы – 10 раз, прирост – 4%, по сравнению с учащимися контрольной группы – 10 раз, прирост – 3%.

После проведения эксперимента нами были определены результаты соревновательной надежности, которые оценивались по итогам двух последних разминочных подходов перед первым соревновательным упражнением.

Итоговые оценки результатов соревновательных упражнений представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Итоговые оценки результатов соревновательных упражнений

Упражнение	Условия замера	КГ, X±S	ЭГ, X±S
Рывок	До эксперимента	0,88±0,03	0,67±0,33
	После эксперимента	0,66±0,08	0,77±0,07
Уровень значимости		p<0,01	p<0,05
Толчок	До эксперимента	0,93±0,04	0,85±0,02
	После эксперимента	0,77±0,10	0,89±0,03
Уровень значимости		p>0,05	p>0,05

Основываясь на результатах эксперимента, нами были сделаны следующие выводы:

1. В экспериментальной группе, в которой использовалась разработанная нами методика, показатели устойчивости выполнения упражнения на соревнованиях повысились в рывке (p<0,05) и в целом при определении средней соревновательной надежности по сумме двух упражнений (p<0,05).

2. В контрольной группе показатели устойчивости на соревнованиях понизились как по сумме двух упражнений (p<0,05), так и в рывке (p<0,01).

Следовательно, с внедрением в тренировочный процесс специальных упражнений для развития силовой выносливости показатели устойчивости движения на соревнованиях в рывке, толчке и в целом при определении средней соревновательной надежности по сумме двух упражнений (p<0,05).

Таблица 4

Результаты тестирования по сумме двоеборья

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Уровень значимости	Вывод
ЭГ	0,91±0,03	0,71±0,09	0,016	p<0,05
ЭГ	0,76±0,02	0,83±0,04	0,045	p<0,05

Таким образом, показатели специальной силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, а также соревновательной надежности в экспериментальной группе улучшились по сравнению с контрольной группой. По результатам эксперимента можно сделать вывод, что разработанная нами методика с внедрением специальных упражнений в экспериментальной группе, была эффективна и способствовала улучшению результатов у тяжелоатлетов в соревновательных упражнениях.

Литература

1. Бондаренко А. А. Особенности отбора и занятий тяжелой атлетикой с подростками 12-14 лет // Тяжелая атлетика. 2008. № 4. С. 6-8.
2. Горюнов В. М. Особенности начального обучения юных тяжелоатлетов // Детский тренер. 2007. № 4. С. 57-75.
3. Исаев А. П., Рыбаков В. В., Эрлих В. В. Индивидуализация спортивной подготовки : состояние, проблемы и перспективные решения. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2016. 531 с.
4. Фаламеев А. И. Планирование тренировочной нагрузки новичков и разрядников. Тяжелоатлет. В помощь тренеру. Москва : Физическая культура и спорт, 2009. 238 с.
5. Хоменко Р. В. Индивидуализация предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 66-68.

References

1. Bondarenko A. A. Osobennosti otbora i zanyatiy tyazhelay atletikoy s pod-rostkami 12-14 let [Features of selection and weightlifting classes with teenagers 12-14 years old]. Tyazhelaya atletika –Weightlifting, 2008, no. 4, pp. 6-8.
2. Goryunov V. M. Osobennosti nachal'nogo obucheniya yunyx tyazheloatletov [Features of primary training of young weightlifters]. Detskiy trener - Children's coach, 2007, no. 4, pp. 57-75.
3. Isaev A. P., Rybakov V. V., Erlikh V. V. Individualizatsiya sportivnoy podgotovki : sostoyanie, problemy i perspektivnye resheniya. [Individualization of sports training: state, problems and promising solutions]. Chelyabinsk, SUSU Publishing Center Publ., 2016, 531 p.
4. Falameev A. I. Planirovanie trenirovochnoy nagruzki novichkov i razryadnikov. Tyazheloatlet. V pomoshch' treneru [Planning of training load of novices and dischargers. Weightlifter. To help the coach]. Moscow, physical Culture and sport Publ., 2009, 238 p.
5. Khomenko R. V. Individualizatsiya predsorevnovatel'noy podgotovki tyazhelo-atletov vysokoy kvalifikatsii [Individualization of pre-competitive training of highly qualified weightlifters]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2011, no. 4, pp. 66-68.

УДК 794.1

**МАТЧ ЗА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ШАХМАТАМ
КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В РОССИИ****MATCH FOR THE TITLE OF WORLD CHESS CHAMPION
AS A FACTOR OF SPORT POPULARIZATION IN RUSSIA****Смирнова Валентина Дмитриевна**

студент

институт истории и международных отношений

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Smirnova Valentina Dmitrievna

student

institute of history and international relations

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Лемке Снежана Николаевна

преподаватель

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Lemke Snezhana Nikolaevna

teacher

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние матча за мировое первенство по шахматам между действующим чемпионом мира норвежцем Магнусом Карлсеном и претендентом, российским гроссмейстером Яном Непомнящим, на популярность спорта в Российской Федерации. В работе представлена ретроспектива всех девяти чемпионов мира по шахматам из России и СССР (Александр Алехин, Михаил Ботвинник, Василий Смыслов, Михаил Таль, Тигран Петросян, Борис Спасский, Анатолий Карпов, Гарри Каспаров, Владимир Крамник), дана характеристика их как игроков, а также краткая история завоевания звания чемпиона мира по шахматам. Факторами популяризации спорта в России в результате рассматриваемого соревнования станут чемпионский статус матча, российское гражданство одного из соперников, высочайший уровень мастерства шахматистов, личности оппонентов.

Abstract. This article examines the positive impact of the world chess championship match between the reigning world champion Norwegian Magnus Carlsen and the challenger, Russian grandmaster Jan Nepomniachtchi, on the popularity of sports in the Russian Federation. The paper presents a retrospective of all nine world chess champions from Russia and the USSR (Alexander Alekhin, Mikhail Botvinnik, Vasily Smyslov, Mikhail Tal, Tigran Petrosyan, Boris Spassky, Anatoly Karpov, Garry Kasparov, Vladimir Kramnik), describes them as players, and also a brief history of winning the title of world chess champion. The factors in the popularization of sports in Russia as a result of the competition in question will be the champion status of the

match, the Russian citizenship of one of the opponents, the highest level of chess players' skill, and the personality of the opponents.

Ключевые слова: шахматы, матч, чемпионат мира, популяризация, Россия.

Keywords: chess, match, world championship, popularization, Russia.

С 24 ноября по 16 декабря 2021 года в Дубае (Объединенные Арабские Эмираты) пройдет матч за шахматную корону между удерживающим первенство уже более 8 лет норвежцем Магнусом Карлсеном и амбициозным российским претендентом на чемпионский титул гроссмейстером Яном Непомнящим. В связи с этим, рассмотрим, каким образом данное событие может положительно отразиться на популяризацию спорта в России.

Во-первых, любое мировое первенство, вне зависимости от вида спорта, всегда привлекает максимум внимания. Не является исключением и матч за звание чемпиона мира по шахматам. Данное спортивное соревнование проводится с 1886 года и с тех пор проведено уже около 50 матчей за звание чемпиона мира по шахматам. Звание чемпиона мира удерживало 16 человек. Некоторые матчи за шахматную корону прочно вошли в массовую культуру, к ним было приковано внимание всего мира. К таким матчам можно отнести поединок между американским претендентом Бобби Фишером и советским чемпионом Борисом Спасским в Рейкьявике (1972), а также затяжное противостояние между Анатолием Карповым и Гарри Каспаровым в 1984-1985 гг.

Во-вторых, участие российского спортсмена в матче является значимым фактором популяризации шахмат в России. Шахматы в России всегда являлись больше, чем спортом. В советское время доминирование советских шахматистов символизировало превосходство социализма над капитализмом. Спортсмены из СССР удерживали титул чемпиона мира по шахматам с 1948 по 1972 г., а с 1927 по 1946 гг. чемпионом мира являлся русский эмигрант Александр Алехин, то есть также представитель русской шахматной школы. Поэтому потеря титула чемпиона мира Борисом Спасским в матче с Робертом Фишером в 1972 г. была сравнима национальной трагедии. Уже в 1975 году звание чемпиона мира вернул в СССР Анатолий Карпов. До 2007 года чемпионами мира так или иначе являлись воспитанники советской и российской шахматной школы. Однако с 2013 года у шахматного мира появился новый идол и неоспоримый чемпион – норвежец Магнус Карлсен. Он провел уже 4 матча за звание чемпиона мира и в каждом одерживал победу. В конце 2021 года ему предстоит очередная защита титула и в этот раз ему будет противостоять Ян Непомнящий – лучший русский гроссмейстер на данный момент. Победа Непомнящего вызовет повышенный интерес к шахматам во всей России, их популяризацию у молодого поколения.

В-третьих, высочайший уровень мастерства обоих спортсменов должен подарить миру прекрасные и зрелищные партии во время матча, а это само по себе должно повысить интерес к матчу в России. Шахматы обязательно обогатятся после этого матча новыми теоретическими наработками и схемами игры. И Магнус Карлсен и Ян Непомнящий являются игроками универсального стиля, они оба одинаково сильны в розыгрыше как дебюта, так и миттельшпиля и эндшпиля.

В-четвертых, популяризации шахмат в России будут способствовать сами личности оппонентов. Оба они относительно молодые люди. Магнус Карлсен родился 30 ноября 1990 года, стал гроссмейстером в 13 лет [1, с. 136-138], а в 22 года стал чемпионом мира. Уже почти 10 лет Магнус Карлсен является неоспоримым лидером шахматной игры [2, 3] и пользуется огромным уважением по всему миру. Так в 2013 году журнал «Time» включил его в список «100 самых влиятельных людей в мире». Магнус идет в ногу со временем, он является игроком на многих шахматных онлайн-платформах, где ему могут бросить вызов обычные любители шахмат, что естественно добавляет популярности шахматам. Ян Непомнящий родился 14 июля 1990 года, стал гроссмейстером в 17 лет, но на детских чемпионатах обыгрывал Магнуса Карлсена. Ян Непомнящий отличается широтой интересов, он интересуется не только шахматами, но и другими интеллектуальными играми – «Что? Где? Когда?», является достаточно известным киберспортсменом, победителем соревнований по популярной у молодежи игре DotA.

В случае победы, Ян Непомнящий станет десятым чемпионом мира по шахматам из России или СССР. Поэтому фактор преемственности Яна Непомнящего по отношению к легендарным чемпионам прошлого играет немаловажную роль в популяризации шахмат в России.

Первым чемпионом мира по шахматам из России стал Александр Алехин. В 1927 году он одолел предыдущего чемпиона, небезызвестного кубинца Хосе Рауля Капабланку. До 1946 года Александр Алехин являлся признанным лидером шахмат лишь на год с лишним уступив чемпионский титул голландцу Максу Эйве. В 1946 году Александр Алехин умер непобежденным. Он был разносторонним шахматистом со сбалансированной игрой. Алехин известен атакующим стилем игры и эффектными, глубоко просчитанными комбинациями. Вместе с тем ему принадлежит большое количество теоретических разработок в дебютах, он обладал высокой эндшпильной техникой.

В 1948 году был организован турнир с участием пяти сильнейших шахматистов мира, в результате которого определился новый чемпион мира – Михаил Ботвинник из СССР. На протяжении следующих 15 лет Ботвинник был сильнейшим шахматистом мира, так как обладал универсальным и очень сбалансированным стилем игры. В истории шахмат с именем М. М. Ботвинника связана целая эпоха. Он утвердил гегемонию советской шахматной школы в мировых шахматах. Его игру отличали глубокие стратегические замыслы, неожиданные тактические удары, постоянное стремление к инициативе, к созданию цельных партий. Во время игры Ботвинника отличала предельная концентрация воли и энергии, перед напором которой мало кто мог устоять.

Однако в 1957 году звание шахматного короля на один год сумел забрать себе другой советский шахматист и всесторонне развитый игрок Василий Смыслов. Но уже в 1958 году в матче реванше Михаил Ботвинник сумел вернуть титул.

В 1960 году Михаил Ботвинник потерпел поражение в матче за шахматную корону от Михаила Талья, советского игрока с остро атакующим стилем. Таль больше всего известен как мастер комбинационной игры, обладавший большим талантом, неповторимым «романтическим» стилем, способностью быстро просчитывать

многоходовые варианты и огромной интуицией. И снова всего за год Михаил Ботвинник сумел изучить манеру игры соперника и в матче реванше снова стать чемпионом.

Лишь в 1963 году Ботвинник окончательно уступил чемпионский титул советскому шахматисту Тиграну Петросяну. Игрок большого таланта, Петросян обладал оригинальностью и глубиной шахматного мышления, широтой эрудиции, сочетал оригинальные стратегические планы с тонким техническим мастерством. Обладал самобытным стилем игры, гармонично объединяющим атаку и защиту, стратегию и тактику, точный расчет и тонкую интуицию.

Тигран Петросян в свою очередь проиграл в 1969 году Борису Спасскому. Изначально Спасского отличал атакующий комбинационный стиль игры. Со временем он прибавил в дебютной игре, улучшил позиционное мастерство и эндшпильную технику и в период пика был универсальным игроком, очень сильным во всех частях игры.

Два легендарных советских/российских чемпиона доминировали в шахматах с середины 1970-х по начало 2000-х. Это Анатолий Карпов и Гарри Каспаров.

Анатолий Карпов — универсальный, разносторонне подготовленный игрок самого высочайшего уровня, отличный тактик. Индивидуальная особенность его игры — тонкая техника реализации достигнутого перевеса: в то время как многие шахматисты, получив небольшое преимущество, бросаются в острую атаку и нередко не только не достигают победы, но и оказываются проигравшими, Карпов, получив перевес, часто реализует его путем спокойного, неспешного наступления, не оставляющего сопернику шансов на победу.

Некоторые эксперты признают Гарри Каспарова лучшим шахматистом в истории (на второе место часто ставят Роберта Фишера). Каспаров являлся сбалансированным шахматистом, в период пика своего таланта почти не имевшим слабостей. Его партии характеризуются динамическим стилем игры с прицелом на тактику, богатой фантазией, глубиной стратегии, тонким расчетом и оригинальными дебютными идеями.

В 2006 году звание чемпиона мира завоевал Владимир Крамник, но потерял его уже в 2007 году. Стиль игры Крамника можно охарактеризовать как прагматичный и упорный. Крамник крайне редко проигрывает партии, играя белыми. На данный момент Владимир Крамник является последним абсолютным чемпионом мира по шахматам из России.

Таким образом, девять из 16 чемпионов мира по шахматам были представителями Российской империи, СССР или Российской Федерации. Русская шахматная школа по-прежнему является сильнейшей в мире и возвращение шахматной короны в Россию только укрепит этот факт.

В матче за звание чемпиона мира будет проведено 12 партий (максимальное число) с классическим контролем времени. Если никто из соперников не набирает шесть с половиной очков, то проводятся дополнительные партии с укороченным контролем времени (быстрые шахматы). Такие правила позволяют избежать затягивание матча на несколько месяцев, как в случае с поединком между Карповым и Каспаровым.

Учитывая богатую спортивную историю шахмат в России, не будет преувеличением сказать, что победа Яна Непомнящего в предстоящем матче произведет большой фурор в российском медиапространстве. Можно заключить, что факторами популяризации спорта в России в результате матча за шахматную корону станут чемпионский статус соревнования, российское подданство Яна Непомнящего, высокий уровень мастерства шахматистов, личности игроков.

Литература

1. Гик Е. Я. Карлсен, который живет... в Норвегии // Наука и жизнь. 2007. № 4. С. 136-138.
2. Михальчишин А. Б., Стецко О. В. Магнус Карлсен : 60 партий лидера современных шахмат. Москва : Russian Chess House, 2011. 291 с.
3. Франко З. Магнус Карлсен. 32 «белые» победы: Ход за ходом. Москва : Издательство «Андрей Ельков». 2021. 272 с.

References

1. Gik E. Ya. Carlsen, kotoryy zhivet... v Norvegii [Carlsen who lives ... in Norway]. Nauka i zhizn' — Science and life, 2007, no. 4, pp. 136—138.
2. Mihal'chishin A. B., Stecko O. V. Magnus Carlsen: 60 partij lidera sovremennyh shahmat [Magnus Carlsen: 60 games of the leader of modern chess]. Moscow, Russian Chess House Publ., 2011, 291 p.
3. Franko Z. Magnus Carlsen. 32 "belye" pobedy: Hod za hodom [Magnus Carlsen. 32 White Wins: Move by Move]. Moscow, Andrey Elkov Publ., 2021, 272 p.

УДК 371.71

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ****TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG THE YOUNGER GENERATION*****Дударенко Елизавета Александровна****студент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Dudarenko Elizaveta Aleksandrovna****student**department of physical culture**Volgograd State social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Цевенко Дарья Александровна****студент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Tsevenko Darya Aleksandrovna****student**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia****Половодов Игорь Валентинович****ассистент**кафедра физической культуры**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия****Polovodov Igor Valentinovich****assistant**department of physical culture**Volgograd state social and pedagogical university**Volgograd, Russia*

Аннотация. Современная молодежь не придает особого значения проблеме популярности здорового образа жизни, что свидетельствует о недостаточно полных представлениях, об этой теме. Молодое поколение, в наибольшей степени подверженное влиянию сети интернет и социальных медиа, как никто другой нуждается в информировании по теме здорового образа жизни. Поэтому немаловажным условием для формирования полноценных и всесторонне развитых личностей, является просве-

тительская деятельность в школе, направленная на формирование правильных представлений о собственном здоровье. В этой статье мы постарались разобраться в причинах низкой популярности идей здорового образа жизни среди молодежи, а также рассмотрели способы воздействия на сложившуюся ситуацию. Здоровый образ жизни в современных реалиях является важной темой, требующей внимания.

Abstract. *Today's young people do not attach much importance to the problem of the popularity of a healthy lifestyle, which indicates that they do not have enough complete ideas about this topic. The younger generation, which is most affected by the Internet and social media, needs to be informed about a healthy lifestyle more than anyone else. Therefore, an important condition for the formation of full-fledged and comprehensively developed personalities is educational activities at school, aimed at forming correct ideas about their own health. In this article, we tried to understand the reasons for the low popularity of healthy lifestyle ideas among young people, and also considered ways to influence the current situation. A healthy lifestyle in modern realities is an important topic that requires attention.*

Ключевые слова: ЗОЖ, молодежь, здоровье, подростки, спорт, питание.

Keywords: healthy lifestyle, youth, health, adolescents, sports, nutrition.

Проблема здорового образа жизни уже давно стала глобальной для всего человечества, ее актуальность только возросла на фоне событий пандемии. Прогресс, которого достигла наша цивилизация, послужил причиной образования тенденций к развитию у большинства людей проблем, связанных с сидячим образом жизни, вредными привычками и неправильным питанием.

Здоровый образ жизни является важнейшим условием для поддержания нормального функционирования организма человека. Правильное питание, физическая активность, нормированный распорядок дня – все это помогает людям сохранять и поддерживать свое здоровье в любом возрасте.

Молодое поколение, включая детей старшего школьного возраста, не видит особой важности в соблюдении здорового образа жизни, предпочитая соблюдать принцип «в жизни нужно попробовать все». Согласно выборочным исследованиям [3, 4] за последние 10 лет, треть молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет употребляет табачные изделия и не видит в этом особой проблемы.

Общий уровень здоровья населения продолжает падать уже давно, причиной чего служит как общее низкое благосостояние, так и недостаточная информированность людей.

К старшим классам доля детей с хроническими заболеваниями достигает 75%, в студенческие годы процесс быстрой потери ресурса здоровья продолжается. Также ежегодно сокращается доля годных к службе в армии без ограничений призывников [5, с. 115].



Рис. 1. Заболеваемость подростков в возрасте от 15 до 17 лет (зарегистрировано заболеваний у больных с диагнозом, установленным впервые в жизни, на 100 тыс. населения соответствующего возраста)

Сохраняется так же тенденция увеличения показателя первичной заболеваемости среди подростков. В России он за 1995 – 2012 гг. увеличился на 95, в Вологодской области – на 73% (рис. 1). Как в стране в целом, так и Вологодской области на первых трех местах по основным классам заболеваемости находятся болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни кожи и подкожной клетчатки [5].

Дети в подростковом возрасте, организм которых претерпевает существенные изменения, особенно остро нуждаются в соблюдении здорового образа жизни. Подростковый возраст во многом определяет будущее человека и развитие, как на физическом, так и на морально-духовном уровне. Если на детей младшего и среднего школьного возраста в большей мере оказывают влияние родители, педагоги и одноклассники, дети старшего школьного возраста учатся самостоятельному принятию решений на основе уже сформированных установок. Именно поэтому пропаганда ЗОЖ среди подростков является немаловажной проблемой для всего человечества, требующей внимания общественности.

Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности детей в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, уровень физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находится ниже рекомендованного (не менее одного часа в сутки).

Базой нашего исследования послужили школы Волгограда, в которых были проведены опросы с целью выявления уровня популярности идей ЗОЖа среди детей старшего подросткового возраста. Согласно результатам опроса среди учеников 10-11 класса нескольких школ Волгограда, только 45% владеют информацией о ЗОЖ в полной мере. Еще 28% опрошенных не имеют достаточных знаний по теме здоро-

вого образа жизни, но хотели бы узнать больше. Остальные 27% не считают ЗОЖ важной темой для себя, утверждая, что его соблюдение не обязательно для нормальной жизни.

На здоровье подрастающего поколения в основном влияет их образ жизни. Полезные привычки, такие как продуманный режим дня, правильное питание, занятия спортом, помогают формированию полноценно развитой личности. К вредным привычкам относят сбитый режим сна и бодрствования, употребление вредных продуктов питания, низкую физическую активность. Но наиболее вредными привычками являются употребление наркотиков, курение, а также злоупотребление алкоголем. Со временем эти привычки способны существенно изменить жизнь человека в худшую сторону. Неспособность отказаться от этих вредных занятий часто приводит к неблагоприятным последствиям, как для самого человека, так и для общества в целом [1, с. 101].

Однако, несмотря на это, идеи здорового образа жизни становятся достаточно популярными среди молодежи. Все больше молодых людей делают свой выбор в пользу здорового образа жизни, осознавая, что он включает в себя правильное питание и активную физическую активность.

Для формирования здорового образа жизни и поддержания крепкого духа человека важны такие составляющие:

- благоприятная окружающая среда;
- правильное и рациональное питание, состоящее из свежих, натуральных продуктов, включающих все необходимые витамины и минералы;
- двигательная активность и закаливание;
- отказ от вредных привычек; продуманный распорядок дня; полноценный отдых и сон [2, с. 3].

Правильное питание – основа здорового образа жизни. Ухудшение питания молодежи связано с тем, что молодое поколение использует в своем рационе некачественные, вредные, а иногда даже опасные продукты питания. К ним относятся «фаст-фуд», сладкие газированные напитки и соки, сладости, торты и другие кондитерские изделия, приготовленные не из натуральных ингредиентов. Для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни, необходимо, прежде всего, отказаться от фаст-фуда, а также исключить из своего рациона вредные продукты, заменив их действительно полезными.

Для нормального функционирования нервной системы и всего организма человеку необходим полноценный сон. Время, необходимое для сна, составляет в среднем около 8 часов. Систематическое недосыпание, которым страдает каждый третий современный человек, может привести к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Важным слагаемым здоровья также является физическая активность. Спорт в современных реалиях стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. На сегодняшний день популярностью среди молодежи пользуются такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, плавание и шахматы. Занятия спортом помогают укрепить здоровье и развить физические способности молодежи. С психологической точки зрения человек становится здоровее, чувствует себя комфортно

и уверенно [6, с. 208].

Таким образом, текущую ситуацию в мире можно описать следующим образом: активно ведется пропаганда, но уровень здоровья молодежи только ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала чаще курить и употреблять алкоголь (по статистике – 50% мальчиков и 45% девочек). Среди диагнозов возникают заболевания опорно-двигательного аппарата, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Возникают проблемы касающиеся массы тела: подростки страдают ей избыточным весом и ожирением. Кроме того, существуют также серьезные заболевания, такие как ВИЧ и наркомания, при которых практически невозможно дать точные цифры, и эти цифры также растут с каждым годом. Молодые люди называют самые различные причины, которые оправдывают их низкий интерес к здоровому образу жизни: у кого-то это нехватка времени, у одних недостаток силы воли, а у других элементарная лень, многие считают, что если нет проблем со здоровьем, то и нет смысла заниматься спортом.

Для того чтобы сформировать здоровый образ жизни в молодежной сфере, следует организовать первоочередные задачи:

1. Организация информационно-исследовательской деятельности, направленной на противодействие и борьбу с антиобщественными явлениями, пропаганду здорового образа жизни среди молодежи:

- проведение социологических исследований (анкетирование, опросы, интервью);
- проведение научно-методических мероприятий (семинаров, круглых столов, конференций и других);
- разработка, адаптация и апробация методических материалов;
- формирование информационных баз данных (молодежь «групп риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и другие).

2. Формирование активного общественного мнения по противодействию и противодействию антиобщественным явлениям и пропаганде здорового образа жизни среди молодежи:

- организация работы со средствами массовой информации;
- организация социальной рекламы (массовые мероприятия, публикация печатных материалов, использование молодежного творчества и другие);
- проведение информационно-просветительских мероприятий среди населения о медицинских, социальных и правовых последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и психически активными веществами (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);
- привлечение «значимых людей» (родителей, кумиров молодежи и «звезд», лидеров, учителей, тренеров и так далее) к участию в профилактических мероприятиях по противодействию злоупотреблению поверхностно-активными веществами, пропаганде здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде.

3. Организация профилактической помощи подросткам и молодежи по противодействию и борьбе с антиобщественными явлениями, пропаганда здорового

образа жизни среди молодежи:

- оказание социальной помощи и вспомогательных услуг в решении личных и семейных проблем и проблем (индивидуальные и групповые формы консультирования и обучения, тренинги);

- оказание помощи родителям в связи с проблемами подростковой наркомании, обучение диагностике признаков наркозависимого поведения и методам воздействия на подростка (консультации, лекции, групповые занятия);

- проведение занятий с подростками (в том числе с «проблемными» и «группами риска») по формированию антинаркотических взглядов и убеждений, навыков сопротивления наркотическому давлению, отказу от первого теста и «экспериментирования с наркотиками», осознанию преимуществ здорового образа жизни (тренинг, диагностика, игра, тренинг);

- выявлять возможности и содействовать включению подростков «группы риска» в творческие, спортивные, оздоровительные и другие программы и мероприятия молодежных организаций.

4. Развитие волонтерской базы для проведения профилактической работы:

- обучение волонтеров – подростков правилам проведения профилактических работ на улице в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги и консультации по результатам «уличной» работы и другие);

- содействие деятельности молодежных организаций по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами, пропаганде здорового образа жизни в подростковом и юношеском возрасте (организационная, информационная, методическая и иная помощь).

5. Создание и дальнейшее развитие спортивных клубов во всех формах и видах образовательных учреждений.

Для формирования культуры здорового образа жизни следует обратить внимание на воспитание у подрастающего поколения здоровых ценностей, стремления быть здоровым и физически сильным.

Здоровый образ жизни и его популяризация среди молодежи играет важную роль в социально-экономическом развитии России, поскольку основной составляющей в структуре экономически активного населения в ближайшие годы будет молодое поколение. Для него уровень здоровья, знания, навыки и умения будут определять уровень здоровья. Задача общества, как можно скорее изменить ситуацию, сделать здоровье одним из главных личных приоритетов. Необходимо сделать спорт более доступным для молодежи с экономической точки зрения. В этом случае количество людей, которые хотят поддерживать себя в физической форме, увеличится. Таким образом, каждый сможет повысить уровень своего человеческого потенциала.

Литература

1. Живогляд М. В., Плужникова Е.А *Разработка и реализация комплекса мер по формированию здорового образа жизни студентов в условиях образовательной среды педагогического вуза (проект) // Образование в России : история, опыт, проблемы,*

перспективы. 2015. № 2 (3). С. 101-108.

2. Кондакова Н. А. Здоровый образ жизни молодого поколения // Вопросы территориального развития. 2013. № 8 (8). С. 3-4.

3. Куванов В. А., Коростелев Е. Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 21-22.

4. Михайлова М. Н. Политика формирования здорового стиля жизни молодежи в России: организационные аспекты // Здоровый образ жизни российской молодежи: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!». Тюмень : ТюмГНГУ. 2014. С. 115-119.

5. Основы экономики здоровья населения России : монография / Г. Н. Арустамян, О. А. Багуцкая, Б. И. Бояринцев, А. К. Букин. Москва : Креативная экономика. 2015. 464 с.

6. Юсупов И.Р. Современные проблемы в формировании здорового образа жизни в системе физического воспитания учащейся молодежи // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. №1. С. 208-216.

References

1. Zhivoglyad M. V., Pluzhnikova E. A. Razrabotka i realizatsiya kompleksa mer po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni studentov v usloviyakh obrazovatel'noy sredy pedagogicheskogo vuza (proekt) [Development and implementation of a set of measures for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational environment of a pedagogical university (project)]. *Obrazovanie v Rossii : istoriya, opyt, problemy, perspektivy - Education in Russia: history, experience, problems, prospects, 2015, no. 2 (3), pp. 101-108.*

2. Kondakova N. A. Zdorovyy obraz zhizni molodogo pokoleniya [Healthy lifestyle of the young generation]. *Voprosy terri-torial'nogo razvitiya - Issues of territorial development, 2013, no. 8 (8), pp. 3-4.*

3. Kuvanov V. A., Korostelev E. N. Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi v aspekte sotsiologicheskogo analiza [Healthy lifestyle of students in the aspect of sociological analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2017, no. 5, pp. 21-22.*

4. Mikhaylova M. N. Politika formirovaniya zdorovogo stilya zhizni molodezhi v Rossii: organizatsionnye aspekty [The policy of forming a healthy lifestyle of young people in Russia: organizational aspects]. *Zdorovyy obraz zhizni rossiyskoy molodezhi: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 5-letiyu programmy utverzhdeniya i sokhraneniya Trezvosti v Rossii «Trezvost' – volya naroda!» [Healthy lifestyle of Russian youth: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 5th anniversary of the program for the approval and preservation of Sobriety in Russia " Sobriety-the will of the people!"]]. Tyumen, TSOGU Publ.. 2014. pp. 115-119. (In Russia).*

5. Arustamyan G. N., Bagutskaya O. A., Boyarintsev B. I., Bukin A. K. Osnovy ekonomiki zdorovya populatsii Rossii [Fundamentals of Health Economics in Russia]: Moscow, Creative Economy Publ., 2015, 464 p.

6. Yusupov I. R. Sovremennye problemy v formirovanii zdorovogo obraza zhizni v sisteme fizicheskogo vospitaniya uchashcheysya molodez [Modern problems in the formation of a healthy lifestyle in the system of physical education of students]. *Sovremennye zdorov'esberegayushchie tekhnologii - Modern health-saving technologies, 2017, no. 1, pp. 208-216.*

УДК 796.011.1

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ**

**PHYSICAL EXERCISES
AS A MEANS OF IMPROVING STUDENT'S PERFORMANCE DURING EXAMS**

Межман Игорь Францевич

кандидат биологических наук, доцент

заведующий кафедрой физического воспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

г. Самара, Россия

Mezhman Igor Frantsevich

Ph. B., associate professor

head of the department of physical education

Volga State University of Telecommunications and Informatics

Samara, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических упражнений на самочувствие учащихся; взаимосвязь физической нагрузки и работоспособности студентов во время экзаменов. Также показаны средства физической культуры, способствующие эффективной интеллектуальной работоспособности студенческой молодежи в процессе их учебной деятельности и подготовке к сессии. В период подготовки к сдаче зачетов и экзаменов у студентов резко увеличивается объем нагрузки, возникают стрессовые ситуации, связанные с эмоциональными переживаниями. Чтобы снизить психологическую нагрузку необходимо использовать различные методы. Одним из самых эффективных методов является применение физических упражнений для развития таких физических качеств, как сила, скоростная выносливость, общая выносливость. Правильное сочетание времени для физического и умственного труда также дает хороший эффект.

Abstract. The article considers the influence of physical exercises on the well-being of students; the relationship between physical activity and students' performance during exams. It also shows the means of physical culture that contribute to the effective intellectual performance of students in the process of their educational activities and preparation for the session. During the preparation period for passing tests and exams, students' workload increases dramatically, and stressful situations associated with emotional experiences arise. To reduce the psychological burden, it is necessary to use various methods. One of the most effective methods is the use of physical exercises to develop such physical qualities as strength, speed endurance, and general endurance. The right combination of time for physical and mental work also gives a good effect.

Ключевые слова: физические упражнения, активный отдых, двигательная активность, умственная работоспособность, учебная деятельность.

Keywords: physical exercises, active recreation, motor activity, mental performance, educational activity.

В настоящее время изменился ритм жизни, по сравнению с прошлым он значительно вырос. Из-за этого увеличились требования к физическому и моральному состоянию людей и, помимо этого, возросла нагрузка на сферы их жизни. В современном обществе интеллектуальный труд является приоритетным. Это доказывается увеличением различных ВУЗов, факультетов. Научно-техническое совершенствование привело к автоматизации и компьютеризации. Современные подростки ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь учебой, не отходя от гаджетов. Результатами данного образа жизни являются негативные изменения: нарушения осанки, снижение зрения, психические отклонения и другие.

Время сессии у студентов значительно отличается от других периодов обучения. Резко увеличивается объем нагрузки, экзамены сопровождаются различными эмоциональными переживаниями. Все это происходит на фоне снижения физических нагрузок, нарушения режима труда и отдыха. Наблюдения показали, что во время сессии частота сердечных сокращений увеличивается в среднем до 90 ударов в минуту, а в день самого экзамена перед входом в аудиторию – до 130 ударов в минуту. Таким образом, после третьего экзамена показатели умственной работоспособности снижаются примерно на 8%, физическая работоспособность – на 44% по отношению к первоначальному уровню. Наибольший градиент умственной деятельности наблюдается у первокурсников. У девушек умственная работоспособность снижается в большей степени, чем у парней, что объясняется их повышенной эмоциональной реакцией на экзаменационную ситуацию.

Именно поэтому перед вузами стоит задача по совершенствованию учебного процесса. Они должны обеспечивать более быстрое продвижение времени обучения с экономией сил и навыков учащихся, целесообразным подбором необходимого учебного материала, реализацией приемов самостоятельной работы без переутомления. Такие условия могут быть гарантированы только определенным комплексом мер. Их реализация связана с организацией режима учебы и отдыха студентов.

Во время учебы студенты могут посещать занятия физической культурой и тем самым улучшать свои показатели, но часто пренебрегают данной возможностью, ссылаясь на нехватку свободного времени. В то же время они не осознают важность физических упражнений для своего здоровья и полноценной умственной деятельности.

На сегодняшний день разработан целый комплекс мероприятий по повышению работоспособности, который включает в себя следующие виды:

1. Физические упражнения.
2. Использование целебных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны и другие.
3. Использование гигиенических факторов – питание, режим работы, отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены и другие.
4. Специализированное оборудование, технические средства и тренажерные устройства.
5. Идеомоторные, психогенные и аутогенные средства – выполнение задач мысленного воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы

психологического настроения на выполнение движений или способствующих более быстрому и лучшему восстановлению после их выполнения.

Таким образом, время, отводимое на учебные занятия, наиболее стабильное и составляет 6-8 часов в день. Самостоятельная подготовка имеет очень много вариантов и в среднем занимает 3-5 часов в день, а в период сессии – 8-9 часов. Таким образом, в среднем общий объем студенческой работы составляет 9-12 часов в день. Наиболее значительное время у первокурсников уходит на учебную и самостоятельную работу, что объективно отражает их адаптацию к методике обучения в вузе. Исследования показали, что это время у первого курса составило 64-69 часов в неделю, или в среднем 10 часов в день; у студентов второго курса 50-56 часов или 8 часа в день; у студентов третьего курса – 46- 55 часов или 7 часов в день. Также значительная часть студентов первого курса, еще не научившихся правильно планировать свободное время, занимается самоподготовкой по 2-4 часа даже в выходные дни.

Было установлено, что для более успешного развития физических способностей у студентов, необходимо опираться на закономерную продолжительность успеваемости в учебном году. Поэтому в первой половине каждого семестра на занятиях рекомендуется использовать упражнения на развитие скоростной выносливости с интенсивностью пульса 120-180 ударов в минуту. Во второй половине каждого семестра на развитие силы, общей выносливости с интенсивностью пульса 120—140 ударов в минуту. Первая половина семестра совпадает с высоким функциональным состоянием организма, вторая — с его снижением. Занятия, построенные на основе данного планирования средств физ. подготовки, положительно влияют на умственную работоспособность учащихся и улучшают их самочувствие.

В практике физического воспитания определенной части студентов постоянно возникает проблема: как совместить успешное выполнение академических обязанностей и повышение спортивного мастерства. Вторая задача требует 5-6 тренировок в неделю, а иногда и 2 в день.

При систематических занятиях различными видами спорта воспитываются определенные качества, отражающие объективные условия спортивной деятельности.

Обобщенными характеристиками использования средств физической культуры в учебном процессе, обеспечивающих работоспособность обучающихся в учебной деятельности, являются: средняя выраженность эмоционального фона; способность к ускоренному восстановлению; успешное выполнение образовательных требований и хорошая успеваемость, высокая организованность в учебе и отдыхе; эмоциональная устойчивость к сбивающим факторам; рациональное использование бюджета свободного времени для профессионального развития.

Однако, существует и обратная зависимость между умственным трудом и физической работоспособностью. В экзаменационный период значительно сложнее улучшить спортивную технику, быстрее наступает утомление. Из этого следует, что в это время студенты – спортсмены должны воздерживаться от участия в соревнованиях, а тренировки должны быть только поддерживающими.

Для эффективной подготовки специалистов в вузе необходимо создание опре-

деленных условий для интенсивной и напряженной учебной деятельности без перегрузок, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно соответствовать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и стабильной учебно-трудовой деятельности и работоспособности студентов. Обеспечение этой функции физического воспитания является одной из основных в социальном плане.

Множественные исследования позволяют рассмотреть ряд способов проведения занятий в экзаменационный период, каждый из которых положительно влияет на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов:

1) способ – два занятия в неделю по 45 минут после сдачи экзаменов. В их содержание входят развивающие упражнения, различные двусторонние игры, которые студенты выбирают сами. Занятия дополняет ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика и после 55-60 минут учебного труда – физкультурной паузой до 15 минут;

2) способ – два занятия в неделю по 45 минут. Состав: упражнения на внимание – 5 минут, общеразвивающие – 10 минут, подвижные игры – 25 минут, дыхательные упражнения -5 минут;

3) способ – занятия проходят 1 раз в неделю после экзаменов. Продолжительность – приблизительно 90 минут. Содержание – спортивные игры, плавание и общеразвивающие упражнения средней интенсивности;

4) способ – ежедневные занятия по 60-70 минут. Умеренной интенсивности, в состав которых входят плавание, спокойный бег, упражнения для общего развития. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 130 минут. Дополнительно каждые 2 часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений;

5) способ – содержание охватывает определенный регламент сфер жизнедеятельности, самостоятельной подготовки, пребывания на свежем воздухе не менее двух часов в сутки. Физическая нагрузка определяется выполнением 20 минут упражнений на свежем воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 часа умственной работы, ходьбы на воздухе по 45-60 минут, после 3,5-4,5 часов учебной деятельности в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий – во второй.

Каждый учебный день студентов насыщен значительными умственными нагрузками. В сочетании с вынужденным рабочим положением, при котором мышцы, поддерживающие тело в заданном положении, находятся в напряженном состоянии в течение значительного времени, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут привести к нежелательным явлениям, послужить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и превращаться в переутомление.

Чтобы этого не произошло, нужно заменить один вид деятельности другим или нужен отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренных физических нагрузок. В последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для улучшения учебной работы студентов, но многое еще пред-

стоит реализовать. Проблемным вопросом являются средства физической культуры, которые напрямую влияют на функциональное состояние головного мозга при интенсивной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные группы мышц, но и на определенные системы организма. Однако поддержание активной деятельности человеческого мозга требует особых подходов, внимания, способов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Для повышения работоспособности в течение учебного дня целесообразно использовать так называемые формы физического воспитания – физкультурные перерывы – то есть выполнение физических упражнений в перерывах между занятиями.

К «малым формам» физической культуры относят:

- утренняя гигиеническая гимнастика, перерывы на физические упражнения;
- микроперерывы с использованием физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика – наименее сложный вид, но достаточно эффективный для ускоренного включения человека в учебный день. Она ускоряет приведение организма в рабочее состояние, усиливает приток крови и лимфы ко всем частям тела, ускоряет дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро выводит продукты разложения, накопленные за ночь. Систематические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют нервную, сердечно-сосудистую, и дыхательную системы, улучшают работу органов пищеварения, способствуют продуктивной деятельности коры головного мозга.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать проблему обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

С учетом динамики работоспособности учащихся в течение учебного дня 10-минутный перерыв на занятия физической культурой рекомендуется после 4 часов занятий и продолжительностью 5 минут – через каждые 2 часа самостоятельной подготовки, то есть в периоды, когда появляются первые признаки утомления. Его необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются для того, чтобы активизировать работу систем организма, не участвовавших в обеспечении учебно-трудовой деятельности.

Исследования показывают, что эффективность воздействия физкультурной паузы проявляется при выполнении в течении 10 минут в повышении работоспособности на 5 до 9%, с интервалом в 5 минут – от 2,5 до 6%.

Полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, сгибание и выпрямление рук в упоре и так далее) или позотоническими упражнениями, которые состоят из 5 циклов сокращения и сильного напряжения мышц – антагонистов - мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.

При длительной интенсивной умственной работе рекомендуется через каждые 30-60 минут использовать позотонические упражнения. Выполнять динамические упражнения каждые 2 часа.

Использование «малых форм» физической культуры в учебной деятельности

студентов играет существенную роль в улучшении их условий, повышении работоспособности.

Самостоятельная учебная подготовка с 9 до 14 часов. В 14 часов – обед, с 15 – 16:30 – полуторачасовая тренировка или другая форма физической активности. С 18:00 до 22:00 ч. – подготовка к экзаменам. Отдых и отход ко сну в 23:00.

В день перед экзаменами тренировки не проводятся, только гимнастика и позитонические упражнения. После экзамена требуется физическая подготовка, равномерная в циклической направленности до 1,5 часов. Это дает возможность снять стресс, остаточное нервное напряжение и, самое главное, легко перейти к следующему экзамену.

После экзаменов рациональнее всего увеличить объемы равномерной работы циклического характера низкой интенсивности (ЧСС - 120 - 140 ударов в минуту). А через неделю увеличить интенсивность занятий с преобладанием на скоростную выносливость.

Физическая культура и спорт в период тяжелых умственных нагрузок помогут школьникам более успешно решать учебные задачи, сохранить здоровье, бодрость и отличное самочувствие.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, преодоление и профилактику психоэмоциональных перенапряжений можно указать следующие:

1. Систематическое изучение студентами учебных предметов в семестре, без «штурмов» при зачетах и экзаменах.
2. Ритмичная и системная организацию умственного труда.
3. Постоянное поддержание интереса.
4. Улучшение межличностных отношений студентов между собой и преподавателями.
5. Организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха.
6. Отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и наркомании.
7. Физическая культура, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической подготовки.
8. Ознакомление студентов с методиками самоконтроля состояния организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной коррекции и устранения данных отклонений путем профилактики.

Рассмотрим некоторые особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

Физическое воспитание – главная часть человеческой деятельности. Помимо политического, трудового, нравственного и эстетического воспитания, это важный элемент формирования личности. Занятия физической культурой в университетах основаны на обязательной учебной программе. В задачи физического воспитания входят: формирование гигиенических привычек, физических качеств; совершенствование двигательных навыков. Здесь важная организационная форма – гимнастические упражнения, которые в оставшееся время дополняются различными играми на свежем воздухе, физическими упражнениями во время прогулок с учетом осо-

бенностей местности.

Физическое воспитание, осуществляемое посредством регулярных спортивных тренировок, является одним из основных способов оптимального физического развития. Развивая определенные формы поведения, он играет решающую роль в формировании личности.

Университет предлагает студентам три вида отдыха разной продолжительности: короткие перерывы между занятиями, еженедельный день отдыха и зимние и летние каникулы. Несмотря на количественные различия, все три типа отдыха должны строиться по общему принципу: восстановить нарушенное предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и повысить связанную с этим умственную работоспособность.

Для нормальной работы мозга до него должны доходить импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движение мышц создает большое количество нервных импульсов, которые обогащают мозг потоком ощущений, которые поддерживают его в рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого большую роль играет физическая культура.

Для снятия психического напряжения, особенно непосредственно перед самим экзаменом, можно использовать аутогенную тренировку. Упражнения для произвольного расслабления мышц в системе аутогенной тренировки выполняются в положении лежа или сидя в зависимости от того, что удобнее. Например, в положении лежа под голову и колени кладут маленькие подушки, ноги немного расставлены, руки вдоль туловища, ладони вверх, глаза закрыты. В сидячем положении в «позе кучера», напоминающей полусонного человека, следует сесть на край стула, ноги согнуты в коленях и немного раздвинуты, руки со сцепленными пальцами свисают между ног, туловище и голова наклонены вперед, глаза закрыты. В одной из поз лежа или сидя с помощью словесного самоубеждения вызываются чувства спокойствия, тепла, а также выполняются дыхательные упражнения.

Чтобы достичь спокойствия, в течение примерно 1 минуты мысленно повторяется установочная фраза «Я полностью спокоен/йна». Внимание сосредоточено только на указанной фразе.

Ощущение тяжести возникает при повторении установочной фразы «Моя правая (левая) рука тяжелая» в течение 2-3 минут. Как только чувство тяжести из прорабатываемой руки перейдет на другую руку, нужно сосредоточиться на установке «Я совершенно спокоен, обе руки тяжелые», а когда вы переходите к ноге – «Я совершенно спокоен, правая (левая) сторона тяжелая». После этого, необходимо выйти из состояния самопогружения, для чего руки вытягиваются вперед, пальцы сжимаются в кулак, несколько раз руки с силой проводятся по телу, делается 2-3 вдоха и выдоха, открываются глаза. Затем все упражнения повторяются, и если чувство тяжести возникает на одной стороне тела, используется установка в течение примерно 2 минут «Я совершенно спокоен, руки и ноги тяжелые». После некоторой тренировки текст установочных фраз можно сократить до слов «Покой – тяжесть».

Чтобы получить ощущение тепла, внимание концентрируется на установке «Покой – тяжесть – правая (левая) рука теплая» в течение примерно 3 минут, а затем

«Покой – тяжесть – обе руки теплые» и «Покой – тяжесть – руки и ноги теплые». После некоторой практики установку можно свести к словам «Покой – тяжесть – тепло».

В дыхательных упражнениях используется брюшной тип дыхания. Все внимание сосредоточено на процессах вдоха и выдоха. Дыхание происходит через нос. Сначала сделайте легкий и равномерный вдох, затем сразу же глубокий выдох, после чего выдерживается короткая пауза. Когда вы вдыхаете, живот выпячивается, а при выдохе втягивается. Это более заметно ощущается, если в положении лежа на спине ладони рук находятся на животе. Частота дыхания понижена — около 8 циклов в минуту. Упражнение продолжается 3 минуты. Помещение, где оно проводится, должно быть хорошо проветриваться.

Студенты, которые регулярно тренируются или занимаются определенным видом спорта, постоянно снимают нервное напряжение с помощью физических нагрузок, повышают свою работоспособность и заботятся о своем психическом здоровье. Так, регулярная физическая активность и спорт – те универсальные средства, которые могут помочь любому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе и умственной работ.

Литература

1. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 409-411.
2. Обгорелова М. А. Физическая культура в период экзаменационных сессий и тяжелого умственного труда [Электронный ресурс]. URL : <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=45252> (дата обращения 25.05.2021).
3. Шагако Е. А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии // Студенческий научный форум. 2017. №. 1-5. С. 403 .

References

1. Astakhov N. E. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury i sporta na rabotosposobnost' studenta [Influence of physical culture and sports on the student's performance]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2018, no. 46 (232), pp. 409-411.
2. Obgorelova M. A. Fizicheskaya kul'tura v period ekzamenatsionnykh sessiy i tyazhelogo umstvennogo truda [Physical culture in the period of examination sessions and heavy mental work]. Available at: <https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=45252> (accessed 25.05.2021).
3. Shagako E. A. Vzaimosvyaz' fizicheskikh uprazhneniy i umstvennoy rabotosposobnosti studenta v period ekzamenatsionnoy sessii [The relationship between physical exercises and mental performance of a student during the examination session]. *Studencheskiy nauchnyy forum - Student scientific forum*, 2017, no. 1-5, pp. 403.

**ОБРАЗОВАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ МЯГКОЙ СИЛЫ
(ЭССЕ НА СТАТЬЮ АНТЮХОВОЙ Е. А.
«ОБРАЗОВАНИЕ В ПОЛИТИКЕ МЯГКОЙ СИЛЫ США»)**

**EDUCATION AS A SOFT POWER TOOL
(ESSAY ON THE ARTICLE BY E. ANTYUKHOVA
«EDUCATION IN THE US SOFT POWER POLICY»)**

Филина Елена Дмитриевна

магистрант

философский факультет

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Filina Elena Dmitrievna

undergraduate

faculty of philosophy

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Статья содержит эссе на статью Антюховой Е. А. «Образование в политике мягкой силы США». Рассмотрены сильные стороны и недостатки статьи.

Abstract. The article contains an essay on the article by E. A. Antyukhova «Education in the US Soft Power Policy». The strengths and disadvantages of the article are considered.

Ключевые слова: «мягкая сила», образование, Соединенные Штаты Америки, внешняя политика, внутренняя политика, государство.

Keywords: soft power, education, United States of America, foreign policy, domestic policy, state.

В политике существует много способов влиять на ситуации: от мягких до самых жестких. В настоящее время «мягкая сила» считается наиболее привлекательной для большинства стран. Несомненное лидерство в использовании этой стратегии принадлежит США, которые обладают, чуть ли не самым большим влиянием в мире, в том числе и в образовании. Естественно, что столь положительный опыт применения Соединенными Штатами «мягкой силы» не остался без внимания в международных политических и научных кругах. Вокруг этой проблемы идут бурные дискуссии.

Этой теме посвящена статья Антюховой Екатерины Андреевны, опубликованная в 2019 году в журнале «Полис. Политические исследования». Екатерина Андреевна – кандидат политических наук, старший преподаватель кафедры сравнительной политологии, МГИМО МИД России.

На мой взгляд, актуальность статьи «Образование в политике мягкой силы США» трудно переоценить по следующим обстоятельствам:

Во-первых – за последние годы термин «мягкая сила» прочно вошел в лексикон дипломатических работников, политиков, ученых, журналистов. В современном мире основным и действенным способом добиться укрепления позиций государства на международной арене является «мягкая сила». Только использовать ее необхо-

димо аккуратно, так как результаты этого применения трудно предугадать заранее.

Во-вторых – политика США является классическим образцом концепции «мягкой силы» на международной арене. Ее впервые теоретически обосновал американский политолог, профессор Гарвардского института государственного управления – Джозеф Най. Основной стратегией «мягкой силы» США можно считать стратегию международного образования, формирующую положительный образ Америки в глазах студентов по всему миру.

В нынешней непростой политической ситуации России просто необходимо развивать концепцию «мягкой силы», так как жизненно важно защищать свои интересы и не терять позиций в мировой расстановке политических сил.

В начале статьи автор дает определение «мягкой силы» и ее роли в американской внешней политике. Е. А. Антюхова рассматривает образование США как фактор, обеспечивающий лидерство страны на мировой арене. Автор анализирует степень использования образования в качестве мягкой силы.

На основании вышеизложенного, в статье ставятся исследовательские задачи:

- определение места и роли образования в американской внешней политике;
- выявление основных механизмов реализации мягкой силы через образование;
- определение степени использования образования в качестве инструмента внешней политики США.

В методологии исследования используется системный метод, что дает возможность рассматривать образование в качестве элемента целостной системы продвижения США своих интересов на международной арене.

Также в работе частично применен метод сравнительного анализа, позволяющий выявить специфику использования Америкой образования по сравнению, например с Китаем.

Для того, чтобы противостоять СССР США стали использовать образовательные программы для создания своего положительного образа в Европе сразу же после окончания 2-ой мировой войны. Большинство американских программ образовательного обмена реализуются на основе закона Фулбрайта – Хейси. Этот закон был изначально направлен на обеспечение роста «взаимопонимания между Соединенными Штатами и народами других стран путем образовательного и культурного обмена ...»

На протяжении десятилетий политика мягкой силы проводилась не равномерно и зависела от внутри и внешнеполитической обстановки.

Политика мягкой силы особенно четко проявляется в трех областях: высшее образование, культура, технологические инновации. В этом США по-прежнему опережает все остальные страны мира. Автор «мягкой силы» Джозеф Най считает образование одной из важных составляющих публичной дипломатии США. Воздействие американской системы образования носит поистине глобальный характер. В подтверждение этой мысли автор перечисляет имена многих проамерикански настроенных иностранных лидеров, когда-то обучающихся в Соединенных Штатах. При этом Е. А. Антюхова отмечает, что полученное в США образование не следует рассматривать как стопроцентную гарантию их последующей лояльности.

Далее автор рассматривает механизмы использования образования в качестве инструмента «мягкой силы». По мнению ряда исследователей, образовательную политику США в мире можно считать одной из самых успешных. Благодаря своему широкомасштабному охвату она превратилась в эффективный метод формирования мировой политической, экономической, интеллектуальной и военной элиты, верной идеям либеральной демократии и рыночной экономики. Джозеф Най считает, что колледжи и университеты могут помочь повысить уровень продвижения американской внешней политики. По его мнению, у мягкой силы есть два инструмента, напрямую связанных с образованием: международные программы обмена и фактор привлекательности обучения в США. Американское образование – это не только система колледжей, институтов и университетов, но и государственные программы для иностранных студентов, обучение американских граждан за рубежом, выделение грантов, создание исследовательских центров в других странах. Иными словами, образование призвано создать идеальный образ США в качестве положительного примера.

Далее автор останавливает свое внимание на регионы, включенные в зону национальных интересов США. Это Афганистан, Китай, латиноамериканский регион, страны арабского Востока. Е. А. Антюхова не рассматривает образовательную политику Соединенных Штатов по отношению к Российской Федерации, так как, на ее взгляд, данная проблема достаточно широко освещена.

В заключение статьи автор аргументировано делает определенные выводы:

- США довольно рано осознали, что образование – мощное средство достижения внешнеполитических целей;
- Соединенные Штаты создали разветвленную сеть своего образования в мире;
- при различных президентских администрациях США образовательной составляющей мягкой силы уделялось разной степени внимание;
- США наравне с Китаем лидирует в области эффективного использования механизмов «мягкой силы» на международной арене.

К сильным сторонам данной статьи, на мой взгляд, относится актуальность темы и полнота ее раскрытия. Как справедливо отмечает Е. А. Антюхова: «В настоящий момент мягкая сила – важнейший инструмент мировой политики, а образование – один из главных ее ресурсов» [1]. Автор ставит исследовательские задачи и подробно рассматривает конкретные меры, которые предпринимались США для развития образования в международном аспекте. Особое внимание в статье уделяется основным направлениям американской международной образовательной политики и анализу ее реализации в сферах национальных интересов США.

Недостатком, по моему мнению, является то, что в статье не сделан определенный акцент. А именно: «мягкая сила», применяемая США на международной арене зачастую не является благом для стран, на которые она направлена. Наглядный тому пример экономические реформы 90-х годов в России. Осуществляла их группа экономистов: Е. Гайдар, П. Авен, А. Чубайс и другие. Они хотя и никогда не учились в США, но настолько были преданными последователями идеи монетаризма – Милтона Фридмана, что в российской прессе их прозвали «чикагскими

мальчиками». Чтобы обеспечить «чикагских мальчиков» идеологической и технической поддержкой, правительство США оплатило работу экспертов по переходному периоду, которые отвечали за самые различные аспекты экономики. Негативное последствие этих реформ в скором времени почувствовало большинство россиян.

Спорной, по моему мнению, является мысль автора о том, что в трех составляющих мягкой силы: высшее образование, культура и технологические инновации США по-прежнему опережает все остальные страны мира. Относительно лучшей в мире американской культуры не могу согласиться, она явно уступает русской, французской, немецкой, английской, китайской и многим другим.

Термин «мягкая сила» как потенциальное направление внешней политики России стал использоваться в российских официальных кругах с середины 2012 года, то есть значительно позже, чем это сделало США.

Соединенные Штаты занимают верхние строчки мировых рейтингов мягкой силы, поэтому данная статья будет полезна как с теоретической стороны, так и со стороны практического применения. Россия уже многие годы оказывается в середине списка ежегодного распределения стран по количеству прибывающих в них студентов. Почти в 800 вузах России учатся иностранные студенты. Прогнозируют, что эта цифра будет увеличиваться.

Литература

1. Антюхова Е. А. *Образование в политике мягкой силы США // Полис. 2019. № 2. С. 123-136.*

References

1. Antyukhova E. A. *Obrazovanie v politike myagkoj sily SShA [Education in the policy of US soft power]. Polis, 2019, no. 2, pp. 123-136.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам IV Международной научно-практической конференции

**ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ:
ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 7 (52) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 10.07.2021 г.
Объем 11,1 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru