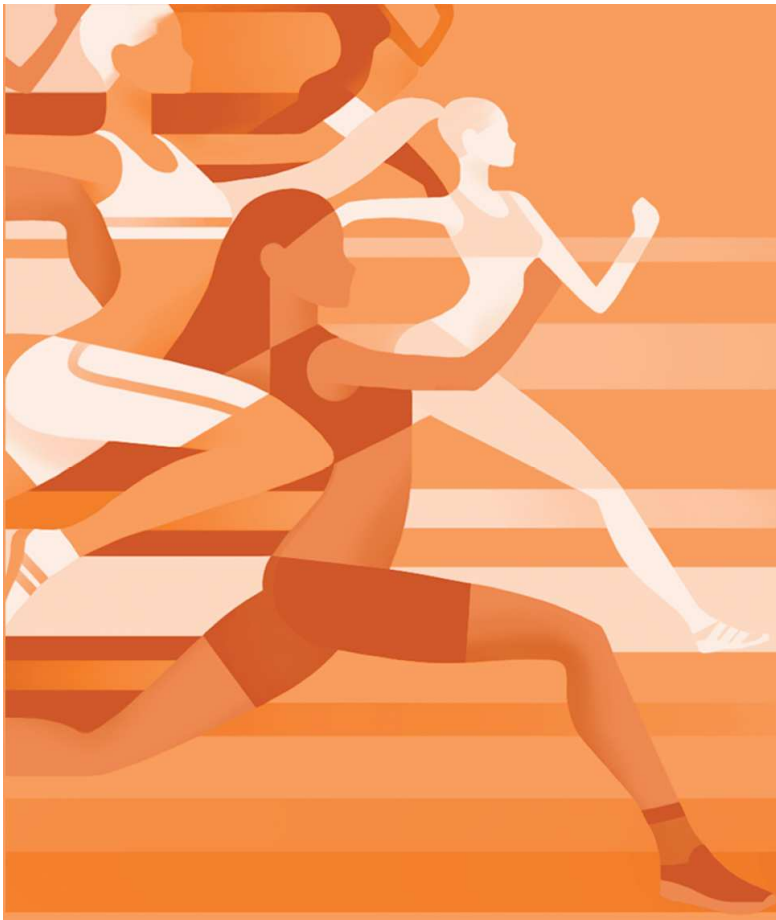

X Международная
научно-практическая конференция

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

26 марта 2020

Сборник статей

Министерство науки и высшего образования РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»
Кафедра физической культуры и спорта

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И.Лобачевского»
Кафедра физического воспитания

X Международная
научно-практическая конференция

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

26 марта 2020

Сборник статей

Нижний Новгород
2020

УДК 796
ББК я431
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе.** Сборник статей конференции – Н. Новгород: Нижегородский государственный университет, Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2020 – 143 с.

За стиль изложения и содержание материалов
редакционная коллегия ответственности не несет

Редакционная коллегия:
А.Н. Кутасин, А.А. Лукутин, Т.А. Малышева, Е.А. Осипова,
П.А. Кононенко, Н.В. Морозова

УДК 796
ББК я431

© Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2020
© Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....7

Жижина Е.А., Егоров А.С. **Легкоатлетические тренировки и их влияние на здоровье человека** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова*.....7

Каюшкина Ю.Л., Треушников А.И. **Силовая подготовка студенток вуза с применением баллистических упражнений** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова* 9

Кутасин А.Н., Волков А.Н., Полозов Л.Н. **Особенности содержания и организации учебного процесса по физическому воспитанию в различных учебных отделениях высших образовательных учреждений** *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского; Нижегородская академия МВД России*.....13

Новикова А.Я., Треушников А.И. **Психолого-педагогические занятия йогой в малых группах со студентками НГПУ** *Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина; Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 16

Треушников А.И. **Современный отечественный опыт применения здоровьесберегающих технологий на занятиях «йогой» со студентами в вузе** *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 19

ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....23

Выборнов М.А., Бахарев Ю.А., Морозов А.М., Сорокин И.А. **Методика обучения рукопашному бою учащихся кадетских школ** *ГБОУ «Кадетская школа-интернат» Нижний Новгород Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 23

Жань Лин **Краткий анализ танцев на площади в Китае** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова*.....26

Захаров И.А., Кононенко П.А., Щуров С.В., Полозов Л.Н. **Игровой метод в физическом воспитании** *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 31

Захаров И.А., Смольянинов Ю.М., Кутасин А.Н., Канатьев К.Н. **Техническая подготовка в художественно гимнастике. методы обучения** *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 34

Тельшинов Д.О., Малышева Т.А., Морозова Н.В., Беляева М.А. **Взаимосвязь физической с технической подготовкой у хоккеистов 10–11 лет** *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 37

СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ 41

Асланова Л,М,, Березина А.И. **Йога как средство улучшения психического и физического здоровья человека** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова* 41

Баринова Д.С, Егоров А.С. **Спортивный клуб и его влияние на жизнедеятельность студентов** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова* 45

Кузнецов С.В., Кутасин А.Н. **Организация спортивно-массовой работы в системе министерства внутренних дел Российской Федерации** *Нижегородская академия МВД России, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 48

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ 52

Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Капков Е.А. **Анализ функционального состояния студентов нглу с помощью системы спортивного тестирования MEDICALSOFT** *ФГБОУ ВО ПИМУ Минздрава России, Нижний Новгород* 52

Киселев Я.В., Гурьянов М.С., Эделев А.С. **Исследование на приборе MS-FIT01 команды по флорболу Мининский университет** *Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород* 56

МОТИВАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 61

Игнатьева А.М., Киселев Я.В. **Проблема физической неподготовленности студентов первого курса** *Приволжский исследовательский медицинский университет* 61

Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О. **Исследование мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ПИМУ** *Приволжский исследовательский медицинский университет* 64

Шитов Е.В., Махалова К.В. **Новые формы и пути привлечения молодёжи к занятиям физической культурой и спортом** *Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова* 69

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 74

Лембриков А.Я., Оринчук В.А., Волкова Е.Н. **Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе** *Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ* 74

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....78

Оринчук А.Н., Оринчук А.В. **Реализация комплекса ГТО как направление деятельности физкультурно-спортивного клуба образовательной организации** *МБОУ «Школа №89», г. Нижний Новгород, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 78

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИДЕЯТЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 82

Гомозов Г.Н., Волкова Т.С., Бочарин И.В. **Малоинвазивные и неинвазивные методы лечения распространённых травм у баскетболистов в реабилитационный период в современных клиниках мира** *Приволжский исследовательский медицинский университет* 82

Камбаратова Н.Е., Комиссарова Е.А. **Влияние спорта на продуктивность и усвоение материала при обучении** *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова* 87

Маслов А.Е., Зотенко Е.А., Осипова Е.А. **Биоритмы и их воздействие на физиологические процессы и работоспособность студентов** *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова* 90

Оринчук В.А., Курникова М.В. **Планирование интегрированных занятий по адаптивному скалолазанию для инвалидов различных нозологий** *Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского, Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ* 95

Ширяева А.В., Киселев Я.В. **Оздоровительное и профилактическое значение физической культуры в жизни студента-медика** *Приволжский исследовательский медицинский университет* 98

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ, ТАКТИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИИ 103

Волкова Т.С. **Фрустрация как причина психических расстройств у спортсменов** *Приволжский исследовательский медицинский университет* 103

Волков А.Н., Кузнецов С.В. **Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности** *Нижегородская академия МВД России*.....106

Осипова Е.А., Соколов Р.Н., Маслов А.Е. **Влияние игровых видов спорта на социализацию молодежи** *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова*.....109

Парамонова И.П., Акилова Г.М. **Олимпийское движение и анализ изменения антидопинговых правил** *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова* 113

Храмова Т.В., Гвоздикова С.В. **Спортивная деятельность как фактор социализации современной молодежи** *Филиал Самарского государственного университета путей сообщения в г. Нижний Новгород, Московский технический университет связи и информатики Волго-Вятский филиал*.....118

Чудайкина Е.Н. **Спортсмены-трансгендеры в мировом спорте** *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова*..... 122

Расстальной Г.А., Федорова Н.Ю., Седов Д.С. **Тренировочная нагрузка в баскетболе** *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 125

Летягина Е.Н., Осипов В.А. **Проблемы стратегического планирования развития инфраструктуры физической культуры и спорта в Российской Федерации** *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 127

Забродин А.С., Летягина Е.Н., Судариков А.А. **Средства массовой информации как инструмент пропаганы физической культуры, спорта и здорового образа жизни** *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 132

Буланова Е.В., Керман Д.И. **Футбол как бизнес** *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 135

Яшин А.Е., Самыличев А.С., Сорокин И.А. **Физическая культура как компонент здорового образа жизни молодого поколения** *Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 138

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е.А. Жижина, А.С. Егоров
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В статье рассматриваются противоположные точки зрения специалистов о влиянии легкоатлетических занятий на организм человека. Целью данной статьи является выявление положительных и отрицательных эффектов, которые отражаются на состоянии человека после занятий легкой атлетикой (акцент делается на беге), формирование умений грамотно организовывать тренировки, чтобы не нанести вред своему организму, определение стоит ли заниматься данным видом спорта.

Ключевые слова: человек, бег, спорт, положительные эффекты, отрицательные эффекты, нагрузка.

Очень часто в различных спортивных журналах или блогах можно встретить неоднозначную точку зрения: некоторые считают, что бег полезен для здоровья, во многом положительно влияет на организм, другие уверены, что он несёт немалый вред.

Для того, чтобы найти ответ, нужно сначала ответить на вопрос, что же такое вообще бег? Бег – это одна из спортивных дисциплин, принадлежащих такому виду спорта, как легкая атлетика. Легкую атлетику считают «королевой спорта», так как она не требует дополнительного оборудования и доступна людям различных возрастов и разных уровней подготовки. Всё, что нужно, это твоё собственное тело.

Во время бега в работу включаются почти всё группы мышц, двигательный аппарат и внутренние органы. Между последними двумя существует и прямая, и обратная связь, – ни одна из них не может функционировать, если другая находится в плохом состоянии. Это часто ощущается на практике.

Рассмотрим положительные аспекты бега. Многие ученые в своих исследованиях подтверждают пользу бега. Доказано, что бег положительно влияет на работу легких (улучшается вентиляция легких, увеличивается их жизненная ёмкость, укрепляется диафрагма), на сердечно – сосудистую систему (улучшается циркуляция крови, нормализуется артериальное давление), повышает иммунитет, защищает от депрессий (во время тренировки вырабатывается гормон серотонин, или, как его часто называют, «гормон счастья»). Бег позволяет по-

вышать физическую и умственную работоспособность, снижает риски инфаркта и инсульта. Происходит улучшение работы пищеварительной (нормализуется работа кишечника, желудка, поджелудочной железы, печени) и эндокринной (влияет на метаболизм многих гормонов) систем. Нормализуются биоритмы. У человека улучшается осанка, увеличивается мышечная масса за счет непрерывной работы при тренировках мышц пресса, ягодиц, спины [1].

Тем не менее, международное сообщество ученых пришло к выводу, что бег не может быть полезен для здоровья, так как происходит ударная нагрузка на суставы (коленные и голеностопные) при толчках и приземлениях. Это способствует быстрому изнашиванию суставов и развитию артроза. Кроме этого нагружается позвоночник, что может привести к боковым смещениям [2].

Существует еще немало выводов и доказательств относительно и положительного, и отрицательного влияния бега на человека. Однако, как бы то ни было, нельзя не признать, что плюсов больше. Любая физическая активность полезна, но всегда нужно знать меру, чтобы не нанести себе вред. Прежде чем начать тренировки, особенно беговые, нужно изучить свои «границы дозволенного». Для этого необходимо сделать медицинское обследование, которое поможет определиться со степенью нагрузки. Эффективность тренировок зависит от функциональных возможностей каждого конкретного человека: кому-то можно бегать и на высоких скоростях, кому-то стоит ограничиться спортивной ходьбой (которая несет не меньший положительный эффект). Кроме этого, для достижения лучших результатов нужно придерживаться многим рекомендациям, основные из которых:

1. Правильно выбирать место для тренировки (не нужно бегать вдоль дорог с интенсивным движением транспорта; для этого подойдут парки, тихий улицы, стадионы).

2. Принимать пищу можно только за час до беговой тренировки (в крайнем случае, можно съесть фрукт) и через час после. Перед бегом не желательно пить воду, а сразу после рекомендуется выпить стакан чистой воды.

3. Для бега необходима специальная обувь с амортизационными свойствами, чтобы снизить ударную нагрузку на область ног.

4. Советуют отдавать предпочтения не асфальтированным дорожкам, чтобы минимизировать риск травм и уменьшить ударную нагрузку на суставы.

5. Делать разминку и заминку после тренировки для улучшения эластичности мышечных тканей.

6. Соблюдать правильную технику бега, следить за пульсом и собственным ощущениям [3].

Таким образом, на основе вышеперечисленного, можно сделать вывод, что бег, как и любой вид спорта, имеет свои положительные и отрицательные стороны, и для того, чтобы определить, нужно ли заниматься этим видом спорта,

необходимо изучить свою физическую подготовленность и подходить с умом к данному занятию, чтобы не нанести себе вред. Выбор правильной нагрузки и минимизация вредных окружающий факторов позволят получить желаемые результаты. Отказываться от бега из-за каких-либо авторитетных заявлений не стоит, ведь у всех людей разная степень подготовки, и никто не может знать границы спортивной подготовленности определенного человека. Главное – соблюдать правильную технику и придерживаться элементарных правил, тогда урон, наносимый организму физической нагрузкой, будет минимальным.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. «Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах» 2016 г. стр. 6.

2. Дэнни Эбшир «Естественный бег» 2013 г. стр. 147–152.

3. «Бег вреден для здоровья, таково мнение медиков» [Электронный ресурс], Режим доступа: https://www.mk.ru/social/health/2016/12/01/beg-vreden-dlya-zdorovya-takovo-mnenie-medikov.html. (дата обращения: 25.02.2020).

TRACK AND FIELD TRAINING AND ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH

E. Zhizhina, A. Egorov
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

The article discusses the opposite points of view of experts about the impact of athletics on the human body. The purpose of this article is to identify the positive and negative effects that affect a person's condition after athletics (emphasis is placed on running), to develop the ability to competently organize training so as not to harm your body and to determine whether to engage in this sport.

Keywords: person, running, sport, positive effects, negative effects, load.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ БАЛЛИСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ю.Л. Каюшкина, А.И. Треушников
Нижегородский государственный лингвистический университет им.Н. А. Добролюбова

В статье «Силовая подготовка студенток ВУЗа с применением баллистических упражнений» обращается внимание на актуальную проблему низкого уровня физической подготовленности студенток и использования комплекса упражнений с набивным мячом, позво-

ляющим развивать физические качества. Выявлена положительная динамика, свидетельствующая, о том, что использование данного комплекса упражнений эффективно и целесообразно.

Ключевые слова: силовая подготовка, баллистические упражнения, физические качества, сила.

Уменьшение двигательной активности, ухудшение состояния здоровья, низкий уровень физической подготовленности студенток является актуальной проблемой современности. Преподаватели физической культуры решают данный вопрос через поиск новых средств и форм обучения для улучшения физических качеств у студентов с учетом уровня их физической подготовленности.

Теорией и практикой физического воспитания доказано, что применение специальных средств обучения эффективно для развития физических качеств, помогает быстрее осваивать новые элементы, способствует сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий [3].

Использование упражнений с набивными мячами положительно влияет на все группы мышц, позволяет развивать физических качества. За счет увеличения темпа движений можно увеличивать скорость и ловкость, за счет увеличения количества повторений выносливость, но наибольшее влияние использование набивного мяча оказывает на развитие взрывной силы при правильном использовании таких переменных как интервал отдыха [4].

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [2].

Выделяют следующие виды силовых способностей:

– собственно-силовые способности;

– скоростно-силовые способности:

а) быстрая сила;

б) взрывная сила;

– силовая выносливость:

а) динамическая силовая выносливость;

б) статическая силовая выносливость;

– силовая ловкость.

Положительное влияние динамических упражнений с высокой интенсивностью и малым отягощением на силовые показатели изучено в исследованиях Д. Попова, Я.М. Коц, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский [2,5].

Объект исследования: силовая подготовка студенток вуза 18–20 лет.

Предмет исследования: методика развития силы с применением набивного мяча.

Гипотеза: развитие силы у студенток 18–20 лет возможно при применении небольших отягощений (10–25% от повторного максимума). Применение пра-

вильно подобранных упражнений с набивными мячами, способствует развитию физических качеств, силы.

Цель исследования: разработать и апробировать методику силовой подготовки студенток 18–20 лет.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, тестирование силовых показателей, методы статистического анализа.

Организация исследования: эксперимент проводился на базе НГПУ им. К. Минина и длился 10 недель. В эксперименте в общей сложности принимали участие 38 человек (19 человек – контрольная группа, 19 человек – экспериментальная). В начале и в конце эксперимента фиксировались силовые показатели испытуемых (отжимания, подъем корпуса за 1 минуту, подтягивания на низкой перекладине). Экспериментальная группа выполняла упражнения с использованием набивных мячей. Контрольная группа выполняла круговую тренировку с использованием общеразвивающих упражнений [5]. Объем времени работы контрольной и экспериментальной группы был одинаковый. Мяч набивной имеет массу, которая может колебаться в пределах от 0,5кг до 4кг.

В эксперименте использовали следующие упражнения:

1. Бросок мяча из-за головы в парах.

2. Бросок мяча от груди вперед-вверх в парах.

3. Исходное положение руки с мячом справа-бросок мяча через низ влево в парах.

4. Прыжки на носках, мяч в согнутых руках.

5. Наклон с прямой спиной, мяч на вытянутых руках вперед.

6. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

7. Бросок одной рукой от плеча в парах.

8. Подъем туловища из положения лежа на спине с мячом в руках в парах.

9. Приседание с мячом на прямых руках вперед или вверх. Упражнения применялись в конце основной части занятия. Два-три упражнения выполнялись по кругу. Применялись упражнения на разные мышечные группы. Для контроля интенсивности использовался секундомер

Девушкам демонстрировалось упражнение с указанием выполнять его с возможной максимальной скоростью, которая позволяет технически правильно выполнить упражнение. Дается команда на старт. Время выполнения упражнения: 20-40 секунд. Если упражнение выполняется в парах, например бросок мяча из-за головы, целесообразно удлинить время выполнения, на 5–10 секунд. После окончания упражнения в период отдыха около минуты, студентки выполняли упражнение на растягивание. Потом объяснялось следующее упражнение. За 7–10 минут студентки могли выполнить 2–3 круга, состоящие из 3 упражнений, которые вызывали положительные анаболические сдвиги в рабо-

тающих мышечных группах. Подобная силовая подготовка удобно интегрировалась в занятие по физической культуре [1].

Результаты исследования говорят о том, что в экспериментальной группе, независимо от уровня первоначальной подготовленности девушек первого курса, произошло значимое улучшение силовых способностей по сравнению с контрольной группой (в среднем 10% в контрольной, против 15% в экспериментальной). В связи с этим, можно утверждать, что использование комплексов упражнений с набивным мячом, направленных на повышение физической подготовленности студенток вуза эффективно и целесообразно.

Список литературы

1. Вьюкова Е.И., Щербакова Т.В. Облегченные набивные мячи как средство повышения физических качеств студенток. // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018г. С. 165–170.

2. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры, 1998. – 2000 с.

3. Перова Г.М. Развитие силовых способностей в рамках элективного курса по ОФП студенток гуманитарного вуза. // Современные здоровьесберегающие технологии. Издательство: Государственный гуманитарно-технический университет. 2017. № 4. С. 120–125.

4. Треушников А.И., Киселев Д.М. Использование аэробных нагрузок как фактора восстановления во время силовой тренировки. Вестник Нижегородского института управления. 2018. № 1 (47). С. 11–14.

5. Хорькова А.С. Реализация модульной технологии развития силовых способностей студентов.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 6. С. 62–65.

STRENGTH TRAINING OF FEMALE STUDENTS OF THE UNIVERSITY WITH THE USE OF BALLISTIC EXERCISES

J. Kayushkina, A. Treushnikov
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. The article "strength training of female University students using ballistic exercises" draws attention to the actual problem of low level of physical fitness of students and the use of a set of exercises with a stuffed ball that allows them to develop physical qualities. Positive dynamics was revealed, indicting that the use of this set of exercises is effective and appropriate.

Keywords: female students, strength training, ballistic exercises, physical quality, force.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

А.Н. Кутасин, Л.Н. Полозов
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
А.Н. Волков
Нижегородская академия МВД России

В статье авторы рассматривают проблемы распределения обучаемых по учебным отделениям. Авторы дали определение каждого из них, раскрыли их специфику. В статье также раскрыт механизм формирования учебных групп того или иного учебного отделения в целях дифференцированного подхода к физическому воспитанию обучаемых.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, учебные отделения, общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Целью физического воспитания в высшем образовательном учреждении выступает формирование физической культуры обучаемого, обеспечение гармоничного развития его личности, а также подготовке его к бытовой, социальной и профессиональной деятельности [1].

Во всех образовательных организациях высшего образования (далее – вузы) в целях дифференцированного подхода к физическому воспитанию обучаемых и требований к их уровню физической подготовленности обучаемые проходят обязательный курс физического воспитания в разных учебных отделениях: основном, специальном и спортивном. Основная направленность учебного процесса всех учебных отделений – всестороннее физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности обучаемых, формирование интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В тоже время учебный процесс на разных отделениях имеет свою специфику и соответственно свою целевую направленность. Он различается также минимальными требованиями к содержанию, объему и контролю учебного материала.

Формирование учебных отделений производится в начале учебного года, Отбор в то или иное отделение производится с учётом нескольких показателей. Первый показатель – это показатель состояния здоровья и наличие или отсутствие медицинских показаний, пол и общий уровень физического развития обучаемого. Вторым показателем выступает показатель развития физической и спортивно-технической подготовленности, с учётом интересов обучаемых.

На основное учебное отделение попадают обучаемые, относящиеся по результатам медицинского обследования к основной или подготовительной медицинским группам. Несомненно, что наибольшее количество обучаемых попадают именно в учебные группы основного отделения. Зачисление в эти группы означает, что у обучаемых с одной стороны отсутствуют какие-либо серьёзные отклонения в состоянии здоровья, но вместе с тем констатируется факт недостаточного уровня их общей физической подготовленности. Практические занятия должны носить комплексную направленность на профессионально-прикладную физическую подготовку. А в частности, во-первых, на развитие аэробной выносливости для обеспечения высокого уровня общей физической работоспособности, как базы для реализации профессионально-прикладной физической подготовки обучаемых. Во-вторых, необходимо обеспечить развитие в полном объёме силовых и координационных способностей обучаемых. В-третьих, процесс обучения должен быть направлен на приобретение обучаемыми двигательных действий как общей физической, так и профессионально-прикладной физической подготовки [2].

В том случае, когда обучаемый по результатам медицинского обследования зачислен в специальную медицинскую группу и имеет какие-либо отклонения в состоянии здоровья, а вследствие этого – медицинские показания по физической нагрузке, то он зачисляется на специальное учебное отделение. Учебный процесс с данной категорией обучаемых имеет ярко выраженную оздоровительную, восстановительную и коррелирующую направленность. В связи с этим и задачи учебного процесса специфические. Первоочередная из них – укрепление общего состояния здоровья обучаемых, создание предпосылок к максимальной нейтрализации тех функциональных отклонений, которые были диагностированы у них при проведении медицинского обследования. Немаловажно постараться как можно эффективнее нивелировать имеющиеся изъяны в их физическом развитии. Конечно содержание учебных занятий, выбор упражнений и параметров работы должен строиться на основе строгого учета индивидуальных показаний и противопоказаний по применению тех или иных средств физического воспитания. Кроме приобретения практических навыков нужно создать возможность получения обучаемыми и теоретических знаний, в первую очередь по основам физического воспитания в контексте приобретения знаний о характере и течении конкретного заболевания для последующего формирования умения их применять на практике. Эти умения заключаются в способности самостоятельно разрабатывать простейшие комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений лечебной физической культуры, направленные на профилактику соответствующей болезни [2].

Обучаемые основной медицинской группы без противопоказаний по здоровью и имеющие разряд (звание) по соответствующему виду спорта могут

быть зачислены на спортивное учебное отделение. Учебные группы в данном случае формируются по видам спорта. Одним из критериев включения в группу спортивного отделения является и желание совершенствоваться в избранном виде спорта. Основная организация – это учебно-тренировочный процесс с учетом специфики каждого вида спорта. Однако все обучаемые, зачисленные в группы спортивного отделения, наравне с другими обязательно своевременно выполнять зачётные требования, определённые для основного отделения [2].

Подводя итог, можно утверждать, что учебный процесс физического воспитания в высшие образовательные учреждения представлен двумя взаимосвязанными компонентами, учитывающими индивидуальные потребности, мотивы и интересы каждого обучаемого: базовым компонентом, предполагающим формирование основ физической культуры личности, и спортивным, который дополняет его занятиями в избранном виде спорта.

Список литературы

1. Кузнецов, С.В., Мартынов, А.П. Характеристика прикладной направленности видов спорта, рекомендуемых для студентов, курсантов и слушателей образовательных учреждений / С.В. Кузнецов, А.П. Мартынов // Организация спортивно-массовой работы и спорта в Нижегородской академии МВД России и её филиалах: материалы научно-практической конференции. – Н. Новгород: НА МВД России, 2009. – С. 44-48.

2. Сайт «Спортивный клуб единоборств МАГМА» [Электронный ресурс], URL: www.magma-team.ru › biblioteka › teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta (дата обращения: 05.03.2020)

FEATURES OF THE CONTENT AND ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION IN VARIOUS EDUCATIONAL DEPARTMENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

A. Kutasin, L. Polozov
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
A. Volkov
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia

Abstract. In the article, the authors consider the problems of distribution of trainees by educational departments. The authors defined each of them and revealed their specifics. The article also reveals the mechanism of formation of educational groups of a particular educational Department for the purpose of a differentiated approach to physical education of students.

Keywords: physical culture, physical education, educational departments, General physical training, professional and applied physical training.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ В МАЛЫХ ГРУППАХ СО СТУДЕНТКАМИ НГПУ

Я.А. Новикова
Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина
А.И. Треушников
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В этой работе рассматриваются психолого-педагогические особенности занятий йогой со студентами педагогического университета. Проводится сравнительный анализ задач предмета «Физическая культура» и занятий йогой.

Ключевые слова: йога, психолого-педагогические особенности, малые группы.

В современном мире, в век информационных технологий, когда информация со всех сторон поступает, у человека сильно страдают навыки к концентрации и способность сосредотачивать внимание на чем-то одном. Если без конца узнавать что-то новое, информация перестает усваиваться. Это особенно плохо сказывается на студентах. В университете дается много материала, который нужно понимать и уметь ориентироваться в нем. У студентов большая умственная и физическая нагрузка. Занятия йогой как раз помогают справиться с умственным и физическим напряжением, снять стресс, расслабить тело и разум, восстановить силы. Нарушение равновесия между учебой и отдыхом могут привести к плохим результатам в учебе. Именно поэтому занятия йогой помогают учащимся сохранять баланс и успешно осваивать учебный материал.

Психолого-педагогические условия создаются с целью повышения эффективности осуществляемой деятельности, т.к. успешное развитие и функционирование возможно лишь благодаря соблюдению определенных условий. Психолого-педагогические условия – это совокупность взаимосвязанных между собой возможностей образовательной и материально-пространственной среды, которые направлены на формирование новых качеств личности. Иначе говоря, определенные меры воздействия на личность, с целью улучшения ее качеств, влияют на успешность в усвоении учебного материала [1].

Йога – совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма. Благодаря йоге можно обрести равновесие, гибкость и расслабление. Привести в порядок наш разум, очистить его от негативных мыслей и настроиться на позитивное мышление. Всё это помогает нам вести более осмысленную, осознанную и счастливую жизнь [2].

Студенты педагогического университета в первую очередь должны быть психически и эмоционально устойчивы. Получая педагогическое образова-

ние, большое внимание нужно уделить тому, что работа в этой сфере напрямую связана с постоянным взаимодействием с людьми, а именно с подрастающим поколением. Мы знаем, что дети и подростки бывают очень разными по характеру и темпераменту, поэтому необходимо находить подход ко всем. Будущие учителя должны проявлять гибкость, сноровку и уметь ориентироваться в разных ситуациях. Для этого им необходимо иметь внутренний покой и равновесие.

Важный навык для студентов это терпение и понимание. Потому что обучение чему-то никогда не дается легко. Нужно уметь проявлять самоорганизованность, самодисциплину и силу характера. Поэтому регулярные занятия йогой помогут справиться с любыми трудностями на пути получения образования.

Сравним цели занятия физической культурой и цели занятия йогой.

Цели занятий физической культурой:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма. Здоровое население – важное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей.

2. Всестороннее развитие физических качеств – имеет большое значение для человека. Полноценное функционирование во всех сферах человеческой деятельности – в различных условиях внешней среды и во всех трудовых процессах.

3. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решается за счет всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей. Такое развитие служит правильному созданию форм тела.

4. Пропорциональное развитие всех частей тела, формирование осанки и правильной коррекции веса тела.

5. Сохранение высокого уровня физической работоспособности на долгие года. Занятия физической культурой продлевают молодость и обеспечивают долголетие.

6. Улучшение психического состояния за счет физической нагрузки на тело.

7. Улучшение координации движений [1].

Цели занятий йогой:

1) развитие силы и гибкости тела;
2) приведение к балансу тела, разума и духа;
3) восстановление сил;
4) душевный покой и равновесие;
5) общее укрепление организма и формирование выносливости;
6) обретение гармонии с собой и миром;
7) сохранение молодости и долголетие;

8) исправление осанки;
9) коррекция веса тела;
10) повышение работоспособности и энергии;
11) познание своего «Я» [3].

Занятия физической культурой и занятия йогой объединяет то, что оба вида физической нагрузки развивают тело и дух. Они развивают физические качества человека, влияют на его работоспособность и выносливость. Помогают усовершенствовать телосложение и привести разум к гармонии. Развивают важные для человека физические функции и помогают успешно функционировать в обществе. Всё это ведет к более качественной и счастливой жизни.

Занятия по йоге для студентов педагогического университета проходят в малых группах, 2 раза в неделю, в одно и то же время.

Занятие начинается с того, что мы акцентируем наше внимание на дыхании, оно должным быть ровным и спокойным. Когда дыхание становится ровным и пульс замедляется, мы стараемся освободить нашу голову от разных отвлекающих мыслей. В идеале, нужно перестать, о чем-либо думать, перестать заботиться о делах и проблемах, нужно просто «очистить голову». Во время занятия необходимо полностью от всего отстраниться и постараться прислушаться к своему внутреннему «Я». И только когда лишние мысли не будут беспокоить и беспорядочно крутиться в голове, можно приступать к следующей части занятия. Следующей частью занятия является легкая растяжка. На растяжке необходимо выпрямить спину, разогреть мышцы и подготовить тело к основным позам и стойкам.

Во время занятия играет приятная, расслабляющая и спокойная музыка. Преподаватель наглядно показывает каждую позу, следит за каждой студенткой и проверяет правильность выполнения. Голос тренера во время объяснения позы медленный и мелодичный, прям под тон играющей музыки. По окончании урока, преподаватель выключает в зале свет, мы ложимся на спину, закрываем глаза и расслабляемся.

Занятия делятся на 2 блока – силовая йога и растяжка. Каждым раз мы чередуем. Благодаря силовым занятиям, укрепляются мышцы, развивается сила и выносливость. Упражнения на гибкость способствуют профилактике травм, формированию правильного стереотипа правильной осанки [3].

После анализа можно сделать следующие выводы. Среди различий физической культуры и йоги можно отметить то, что йога больше направлена и на успокоение, расслабление и обращению к внутреннему состоянию человека. Она помогает гармонизировать все сферы жизни и привести в порядок разум и дух. Мыслить более позитивно. Занятия же физической культурой помогают развить мускулатуру и укрепить общее строение тела. Пропорционально развить все части тела, скорректировать вес. Занятия физической культурой могут

проходить в виде командных игр, что способствует формированию хороших отношений с другими участниками команды, что таким образом ведет к сплоченности и чувству ответственности перед другими. Однако большинство задач физической культуры и занятий йогой пересекаются и имеют схожий конечный результат: здоровье через физическую активность и психическую устойчивость.

Список литературы

1. Киэлевяйнен Л.М. Адаптивная физическая культура. Частные методики: учебное пособие / Л.М. Киэлевяйнен, Л.В. Егорова, Н.В. Соловьева. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2016. – 38с.

2. Коултер Дэвид. Анатомия Хатха-Йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих. 2018. – 752 с.

3. Лонг Рэй. Ключевые мышцы йоги. Руководство по функциональной анатомии йоги. 2018. – 224 с.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF DOING YOGA IN SMALL GROUPS WITH STUDENTS OF NSPU

Ya. Novikov
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin
A. Treushnikov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. In this work, the psychological and pedagogical features of yoga classes with students of the pedagogical university are considered. A comparative analysis of the tasks of the subject "Physical Culture" and classes yoga..

Keywords: Yoga, psychological and pedagogical features, small groups.

СОВРЕМЕННЫЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ «ЙОГОЙ» СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ

А.И. Треушников
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Статья посвящена современному опыту применения здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях в учебных классах «Йоги». Педагогический опыт работы со студентами оценивается с точки зрения грамотного формирования у студентов понятия о здоровье, его сохранении, приобретении культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, отечественный опыт, студент, высшее учебное заведение.

Современное представление о здоровье все больше расширяется. В связи с развитием науки появляются все больше переменных, структур, от которых зависит здоровье современного человека. Знать все эти условия совсем не обязательно, так как в быстро изменяющемся мире, живом активном мире, который не изучает, по сути, наука, как-то контролировать и влиять на все факторы не представляется возможным. Поэтому в самом общем представлении здоровье понимается как физическое, психического, социальное благополучие человека.

Норма физического, психического развития определяется по – разному. В современной системе образования разные авторы предлагают придерживаться своих критериев. Современному преподавателю необходимо заниматься не только обучением своему предмету, но также и формированию у обучающихся целого ряда компетенций. Современные педагогические программы должны в себе умело совмещать и совершенствование специфичных умений для данной программы, так и воспитание универсальных паттернов поведения у будущего специалиста.

В данной статье будут рассмотрены использование здоровьесберегающих технологий на занятиях йогой в Высших учебных заведениях. Здоровьесберегающие технологии – это система мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся [2]. Данные меры, действия должны не только вытекать из самой структуры занятия, но и пронизывать ее насквозь, это выражается в правильном психологическом климате во время занятий [7], что неразрывно связано с личностными качествами педагога, выражается в подборе физических упражнений и корректного объяснения, почему именно данные упражнения выполняются, каков их порядок и почему. В данном случае работа со студентами имеет определенные различия с работой с детьми среднего и даже старшего возраста. Процент сознательных действий у студентов должен быть на порядок выше. Студенту необходимо понимать не только содержание занятия, его цели и задачи, а так же, что данные знания принесут в его жизнь на длительной перспективе. Постепенно увеличивать и углублять понимание подобных вопросов необходимо для мировоззренческого, культурного, нравственного развития, воспитания у студентов правильного отношения к здоровью.

В настоящее время многие преподаватели понимают необходимость внедрения современных методов физической культуры для популяризации здорового образа жизни, мотивации студентов к занятиям. Практика занятий йогой достаточно разнообразна в стенах высших учебных заведений.

Несравненный плюс некоторых работ – это понимание, что занятия йогой применяются не столько для развития физических качеств, гибкости, силы, ловкости, сколько для формирования правильного стереотипа положения тела в пространстве, формирования правильной осанки, а так же умения расслабления

мышц, не участвующих в данный момент в выполнении физического упражнения [3,4]. Стоит напомнить так же, что упражнения и само занятие в целом несет множество положительных результатов с точки зрения психического здоровья [1,5]. В целом рассмотрения использования здоровьесберегающих технологий на занятиях не сводится к банальным лекциям и практическим рекомендациям. Это выражается в структуре занятия, в подаче упражнений и настрое занимающихся, грамотное нацеливание на результаты, которые выражаются не только в развитии физических качеств [6].

Общий вывод, который можно сделать, анализируя опыт работы со студентами различных преподавателей, что йога является одним из возможным вариантов грамотного использования здоровьесберегающих технологий, грамотные задания, которые дает педагог, могут носить интегрированный характер, объединяя в себе и физическую подготовку, и оздоровительные практики, решение специальных оздоровительных задач, а так же параллельное нравственное воспитание, работа с эмоциональной и психической сферой студентов. Видится, что такие интегрированные задачи могут формироваться, повышая еще больше пользу от занятий. Использование таких заданий требует дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Валеева Г.Р., Севодин С.В., Жукова И.В. Занятия йогой и их влияние на физическое и духовное развитие студентов вуза. В сборнике: «Приоритеты педагогики и современного образования сборник статей IV». Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Г.Ю. Гуляев. 2018. С. 241–243.
2. Горлов А.Н., Ларин О.М., Хорошилов Н.В. Здоровьесберегающие технологии в вузах в условиях внедрения инновационных технологий в образовательный процесс. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Техника и технологии. 2012. № 2–3. С. 300–302.
3. Данилова Н.В., Копунова Э.Э. Применение фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в вузе В сборнике: «Педагогика и современное образование: традиции, опыт и инновации». Сборник статей V Международной научно-практической конференции. 2019. С. 134–136.
4. Кузнецова Е.Н., Хилько О.В. Применение йоги Айенгара как средства сохранения психического здоровья студентов педагогического вуза. Мир науки, культуры, образования. 2018. № 4 (71). С. 338–339.
5. Поздеева Е.А., Алаева Л.С. Методика применения здоровьесберегающих технологий фитнес-йоги. Глобальный научный потенциал. 2017. № 5 (74). С. 8–10.

6. Романенко П.Д., Салтыкова Ю.С., Артемьева Л.Б. Сравнительная характеристика влияния физкультурно-оздоровительных систем хатха-йога и айенгар-йога на уровень здоровья. В сборнике: «Современные формы, методы и технологии в педагогике и психологии» Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2018. С. 180–183.

7. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва, 2008.

MODERN DOMESTIC EXPERIENCE OF APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT "YOGA" LESSONS WITH STUDENTS AT THE UNIVERSITY

A. Treushnikov
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article is devoted to the modern experience of the application of health-saving technologies in higher educational institutions in the yoga classes. The pedagogical experience of working with students is evaluated from the point of view of the competent formation of the concept of health among students, its preservation, and the acquisition of a healthy lifestyle culture.

Keywords: health-saving technologies, domestic experience, student, higher educational institution.

ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ ШКОЛ

М.А. Выборнов
ГБОУ «Кадетская школа-интернат», Нижний Новгород
Ю.А. Бахарев, А.М. Морозов, И.А. Сорокин
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье приводятся методические особенности обучения рукопашному бою учащихся кадетской школы-интерната, обусловленные спецификой образовательного учреждения.

Ключевые слова: рукопашный бой, кадеты, обучение, методика, школа.

В конце XX века стали возрождаться кадетские школы, насчитывающие в России трехвековую историю. Основными задачами возрождения системы кадетского образования в нашей стране являются: патриотического воспитание, подготовка несовершеннолетних граждан к профессиональному служению Отечеству, а также интеллектуальное, нравственное и физическое развитие подрастающего поколения. Одной из отличительных особенностей кадетских школ-интернатов является сочетание учебных занятий, определяемых стандартом общего образования, с дополнительными видами деятельности образовательной и военно-спортивной направленности [3]. Занятия рукопашным боем, как отечественным видом спортивных единоборств, являются эффективным средством физического развития и подготовки учащихся к будущей профессиональной деятельности

Технический арсенал рукопашного боя является одним из самых разнообразных в системе спортивных единоборств и включает в себя контролируемые удары руками и ногами, броски, удержания, болевые и удушающие приемы, смешанную ударно-бросковую технику, а также раздел самообороны с приемами защиты против вооруженного и невооруженного противника [1, 2].

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» определяет структура и содержание тренировочных занятий по рукопашному бою в спортивных клубах и секциях [4]. Однако программы, рассчитанные для детско-юношеских спортивных школ, не могут полностью реализоваться в условиях кадетской школы-интерната, что связано с специфическими особенностями этого образовательного учреждения. В ходе анализа Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», про-

грамм спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, научно-методической литературы по организации тренировочного процесса занимающихся рукопашным боем и особенностям военно-патриотического и физического воспитания кадетов нами была разработана и утверждена дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою для учащихся кадетской школы. Срок освоения программы – 6 лет, что связано с реализацией в кадетской школе основного и среднего общего образования (обучение с 5 по 11 класс). В спортивно-оздоровительные группы рукопашного боя спортивные школы осуществляют набор детей, достигших семилетнего возраста. На этом этапе у детей происходит формирование стойкого интереса к занятиям двигательной активностью, воспитание и совершенствование физических качеств и к достижению десятилетнего возраста, времени перехода на следующий этап – этап начальной подготовки, учащиеся овладевают основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений. Поступившие в 5 класс кадеты соответствуют возрасту зачисления на начальный этап подготовки, имеют допуск врача к занятиям спортом, однако проблема заключается в разном двигательном опыте и уровне физической подготовленности. У детей 10–12 лет труднее формировать навыки страховки и самостраховки, обучать акробатическим упражнениям, что связано с возрастными психологическими и физиологическим особенностями организма, а так как многие приемы и действия рукопашного боя являются сложно координированными данному разделу спортивной подготовки в нашей программе уделено особенное внимание.

Мы увеличили часы на специальную физическую подготовку, а также на отработку приемов самообороны против вооруженного и не вооруженного противника, включающие в себя: освобождение от захватов, защита от ударов руками и ногами, ножом, палкой, угрозы пистолетом и приемы конвоирования, что связанно с направленностью образовательного учреждения на подготовку учащихся к несению военной службы. В течение 2018-2019 учебного года проводилось наблюдение за учащимися ГБОУ «Кадетская школа-интернат» города Н. Новгорода, которые занимались по разработанной программе. Для оценки эффективности программы мы применяли тесты на выявление уровня физической подготовленности, которые проводили в начале и конце учебного года, анализировалось выступление спортсменов на соревнованиях по рукопашному бою. В результате проведённого исследования и статистической обработки полученных результатов тестирования было выявлено положительное влияние разработанной методики обучения рукопашному бою в исследуемой группе на развитие физических качеств (статистически значимые изменения в тесте на выявления уровня скоростных способностей – «Бег на 60 метров» на 4,18% с 8,86 до 8,49 с; статистически значимые изменения в тесте на выявления уровня силовых способностей – «Подтягивание на перекладине» на 36% с 10,8 до 14,7

раз; статистически значимые изменения в тесте на выявления уровня координационных способностей – «Челночный бег 10х10» на 11, 87% с 27,8 до 24,5 с; статистически значимые изменения в тесте на выявления уровня выносливости – «Бег на 1000 метров» на 8,48% с 3,3 до 3,02 мин; статистически значимые изменения в тесте на выявления уровня гибкости – «Наклон вперед к ногам сидя» на 79,66% с 5,9 до 10,6см), увеличение числа желающих и сдавших на право ношения голубого берета и улучшение спортивных результатов на областных и межрегиональных соревнованиях.

Правильная организация занятий по рукопашному бою в кадетских школах с соблюдением принципов патриотического воспитания позволит формировать у учащихся не только двигательные умения и навыки, но и такие важные качества личности, как смелость, целеустремленность, решительность, а также уверенность в собственных силах.

Список литературы

1. Бахарев, Ю.А. Рукопашный бой как средство коррекции нарушений осанки и развития физической подготовленности детей младшего школьного возраста [Текст] / Ю.А. Бахарев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – №1. – С. 23–25.
2. Бахарев, Ю.А. Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов-рукопашников на учебно-тренировочном этапе подготовки [Текст] / Ю.А. Бахарев, В.Г. Кузьмин, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1(69). – С. 96–98.
3. Вазлеев, В.А. Содержание кадетского воспитания и образования [Текст] / В.А. Вазлеев // Молодой ученый. – 2018. – №3. – С. 178–181.
4. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015 №35884).

METHODS OF TEACHING HAND-TO-HAND COMBAT TO STUDENTS OF CADET SCHOOLS

M. Vybornov
Nizhny Novgorod Cadet Boarding School
Yu. Bakharev, A. Morozov, I. Sorokin
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article presents the methodological features of training in hand-to-hand combat and sports training in this sport in the conditions of a cadet boarding school.

Keywords: hand-to-hand fighting, cadets, training, methodology, school.

КРАТКИЙ АНАЛИЗ ТАНЦЕВ НА ПЛОЩАДИ В КИТАЕ

Жань Лин
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

По мере развития современного китайского общества, доходы людей увеличивались. Условия жизни людей улучшились, и стремление людей к улучшению здоровья усилилось. Прощание с болезнями – это и есть концепция здоровья, придерживаться общего представления о здоровье, как физическом, психическом и социальном здоровье. В Китае появился новый тип танца, который не имеет ограничений по возрасту, никаких особенных технических или базовых навыков не требуется. Его конечной целью является улучшение физического и психического здоровья людей. Этот вид танца сейчас популярен по всему Китаю и популярен в народе. Этот танец называется «танцы на площади». [1, С.59-62]Теперь, когда Китай стремительно развивается в направлении стареющего общества, потребность населения в укреплении здоровья становится все сильнее и сильнее. На главных площадях города, в общественных местах и в других местах появились коллективы, занимающиеся танцами. Их появление не только обогатило обыденную жизнь жителей, но и создало здоровый и цивилизованный образ жизни для китайских масс и способствовало продвижению людей в области здорового образа жизни. Подобная деятельность способствует комплексному развитию души и тела.

Ключевые слова: танцы на площади, определение, характеристика, роль

1. Определение танца

Танец на площади является крупнейшей подсистемой в танцевальном искусстве, но в последние годы он стал эффективным средством фитнеса для широких масс людей и глубоко любим. Китай имеет большое население и разнообразные этнические группы, и каждая этническая группа имеет свою уникальную форму танца. Кроме того, из-за различных регионов и смешения этнических групп, типы и формы танца в разных направлениях разнообразны [2,с.107-111]. Танец на площади представляет собой нечто большее, чем просто вид танца. Важной является форма исполнения танца, физическая подготовка, а также физические упражнения и понимание, но доля народного искусства в танце также велика. Но в отличие от народного танца, танец на площади имеет свою форму исполнения и структурные характеристики. Современные танцы на площади включают в себя латинские танцы, чечетку, хип-хоп, аэробику, а также народные танцы, балет, современные танцы и многое другое [3, с. 53–58]. Что касается музыки, то танец на площади – это сочетание веселой и простой музыки и экшена, в котором нет сюжета, только для фитнес – функций. Танец на площади – это вид массовых занятий фитнесом и танцами, которые проводятся на площадях, в парках, сообществах и других местах. Танец в Китае не ограничивается местом проведения, количеством людей, временем [4, с. 205].

Он легок в освоении и имеет фитнес – упражнения, которые очень подходят для характеристик и требований современной китайской популярной культуры и спорта.

2. Особенные танцы на площади

Танцы на площади подразумевают собой не только наблюдение, но и участие самих зрителей. Желающие могут повторять движения за танцующими, во время отдыха могут общаться с другими участниками, показывать движения, подстраиваться под ритм. Танцы на площади проводятся среди прохожих, актеры и зрители находятся в непосредственной связи друг с другом, зрители могут стать актерами (показывать танцы), а актеры зрителями, сцена объединяет их в одно целое. В таких танцах в основном участвуют женщины. Музыка плавная и красивая, что, безусловно, подходит для представительниц прекрасного пола; участники в основном среднего и пожилого возраста. У людей этого возраста больше свободного времени; такие танцы также помогают им бороться с одиночеством и разнообразить свою жизнь на склоне лет. Молодые люди в основном работают на производстве или занимаются домашним хозяйством, у них есть зафиксированные выходные дни; материальные доходы и ритм жизни сравнительно стабильны; они имеют достаточно много энергии для того, чтобы участвовать в таких танцах. Площадки для танцев могут быть и большими, и маленькими, музыка может быть длинной или короткой, а участников много или мало. Провести их можно где угодно: в парке, на площади или рядом с домом. Для того, чтобы провести эти танцы всего лишь нужна легкая веселая музыка, обычные колонки, не менее 10, но не более 100 человек и оживленная, праздничная обстановка. Танцы на площади в основном проводятся по вечерам. К этому моменту времени люди истощены тяжелой работой и них появляется свободное время. С помощью танцев на площади люди прощаются с усталостью дня. Продолжительность каждого упражнения в основном составляет 60 – 90 минут. Несмотря на то, что время выполнения упражнений относительно короткое, упражнения проводятся 6–8 раз в неделю. Ввиду того, что в танцах на площади принимают участие в основном люди среднего и пожилого возраста интенсивность упражнений является средней [5, с. 26–29]. Танцы на площади проходят под музыкальное сопровождение. Танцы на площади могут помочь расслабить тело и душу, урегулировать эмоции человека, улучшить здоровье, пролить жизнь, а также их целью является получение отдыха. Танцы на площади относятся к общественному проекту. К одежде участников не предусмотрено каких-то особых требований. Если участники одеты в удобную одежду и обувь они могут участвовать в танцах. Плата за проведение такого рода мероприятий обычно не взимается. Основными музыкальными произведениями, которые используются для проведения танцев на площади, являются популярные хиты и народные песни. Музыкальная скорость песен тесно связана с возрастом

участников, а умеренная интенсивность подходит для людей среднего и пожилого возраста. Танцы на площади богаты разнообразием. Они проходить под восторженную и веселую музыку. В них могут быть включены народные танцы, классические танцы, латинские танцы и аэробика.

3. Танцы на площади и их роль

Занятия танцами на площади способствуют сохранению физической формы и укреплению здоровья, снятию стресса и расслаблению, отдыху телом и душой. Ван Синмей и Ло Вэньцзянь отметили, что Китай постепенно входит в категорию «стареющих наций», а потому от здоровья пожилых людей во многом зависит состояние общества в целом. В их распоряжении множество возможностей для занятий спортом, но особенно полюбились занятия танцами на площади. Это помогает не только улучшить физическое и психическое здоровье, но также в значительной мере улучшают качество жизни этой группы населения [6, с. 47–49]. Ян Лин отметил, что танцы на площади являются своего родом фитнесом, а вместе с тем и развлечением для людей среднего и пожилого возраста. Танцы на площади следует выбрать в силу нескольких причин: повышение гибкости тела; укрепление здоровья и продление молодости; уменьшение усталости и снятия стресса; улучшение сна и качества жизни; предотвращение старения мозга и улучшение памяти, а также множество других преимуществ. Автор заметил, что люди этой возрастной группы всё чаще выбирают именно танцы на площади [7, с. 196–197]. В своей статье Чжэн Тенгтенг отметил влияние танцев на площади на здоровье и описал ряд их особенностей, которые позволили ещё большему количеству людей полюбить этот вид спорта. Автор научно обосновывает преимущества занятий такого рода танцами, главная цель которых заключается в повышение уровня жизни населения путём укрепления тела и духа [8, с. 112–114].Три преимущества занятий танцами на площади выделил Цинь Хуа. Это физическое здоровье, здоровье души и внешняя красота. Распространение и развитие такого вида спорта способствует осуществлению национального плана в области здравоохранения и играет весомую роль в оздоровлении каждого человека. Поэтому, занятия танцами на площади положительно влияют не только на здоровье отдельно взятого человека, но также являются символом стабильности и процветания внутри общества [9, с. 76–77]. Чжан Гомэн и Го Ячао провели исследование изменений показателей до и после участия в танцах на площади у пациентов с сахарным диабетом 2 типа и отметили, что танцы на площади оказывают определенное профилактическое и лечебно-оздоровительное действие на сахарный диабет 2 типа. Авторы, основываясь на патологических состояниях при сахарном диабете 2 типа, установили физическую нагрузку для танцев на площади и, в соответствии с частями тела и ритмом, разработали походящие движения и интенсивность. Экспериментально было установлено, что занятие танцами на площа-

ди в течение длительного времени может оказывать определенное лечебное действие на пациентов с сахарным диабетом 2-го типа [10, с. 34–37]. Ли Лицзюнь [11, с. 238] и Хуан Дань [12, с. 122] отметили укрепляющие здоровье эффекты, к которым могут привести занятия танцами на площади: во-первых, они приводят к улучшению структуры нервной системы; во-вторых, приводят к укреплению физической формы и здоровья; в-третьих, имеют эффект шейпинга (приводят к улучшению фигуры); в-четвертых, приводят к укреплению сердца. К тому же танцы на площади не имеют ограничений по возрасту и месту проведения. Каждый человек может заниматься этим видом спорта. Учитывая вышеизложенное, ниже следует обобщение эффектов, к которым приводят танцы на площади:

3.1. Танец на площади может повысить метаболизм человека.

Постоянный танец может устранить напряжение мозга и усталость тела, часто танец на площади может улучшить физическое состояние, улучшить функцию сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы и может дать хорошие результаты. Регулярное участие в тренировке танца на площади, есть упражнения для сердечно – сосудистой и дыхательной системы, которые могут улучшить функцию сердца и лёгких, ускорить обменные процессы, способствовать пищеварению, уменьшить желудочно-кишечные заболевания, улучшить здоровье, замедлить спад, чтобы достичь повышения физической подготовки, повысить иммунитет человека.

3.2. Танцы на площади играют ведущую (регулирующую) роль в психике людей

Танцы на площади могут выражать настроения/переживания людей. Незачем постоянно держать себя в состоянии напряжения, поэтому во время танцев можно уменьшить эмоциональное напряжение. Устранение стресса заставляет людей чувствовать себя хорошо и морально, и физически, а также добавить в жизнь ярких красок.

3.3. Танцы на площади способствуют совершенствованию, помогают продвигать в массы чувство прекрасного.

Эти танцы – своего рода аэробика. Её выполнение в течение длительного времени может снизить количество избыточного жира в организме, усовершенствоваться. Занятия танцами на площади под красивую музыку помогают выплеснуть эмоции, способствуют достижению единства тела и души. Танец сочетает в себе спорт, искусство, здоровье и силу, люди получают эстетическое удовольствие от совершенствования своих навыков в этом искусстве. Поэтому длительные тренировки помогут поставить правильную осанку, улучшить координацию, натренировать группы мышц, привести свое тело в форму. Кроме того, регулярные тренировки способствуют укреплению костей, предотвраща-

ют развитие остеопороза, особенно у людей в среднем возрасте, а также позвляет саморазвиваться.

Список литературы

1. 郑玲玲.云南新平县民族广场舞的文化研究.云南民族大学学报（哲学社会科学版）2014, NO. 31. C. 59–62.
2. 徐洪文，聂胜男.莆田市广场舞开展现状及发展对策研究.西昌学院学报（自然科学版）2010 NO. 4. C. 107–111.
3. 黄亚妹，林朝晖，孙强.南平市居民广场舞健身行为研究.怀化学院学报，2011，NO. 11. C. 53–58.
4. 向彪.宁化县农村广场舞发展的思考.商场现代化，2012, NO. 7. C. 205.
5. 邸晓伟.山西省中老年妇女广场舞现状调查与研究——以太原市为例.搏击（体育论坛），2013 NO.5. C.26–29.
6. 汪星梅，罗文建等在《跳广场舞对老年人身心健康的影响》中国老年学杂志，2014, NO. 2 C. 47–49.
7. 杨玲.广场舞对中老年人的健身娱乐作用以及存在的问题.大众文艺，2012, NO. 7. C. 196–197.
8. 郑腾腾.论广场舞的健身效应.搏击（武术科学），2013, NO. 4. C. 112–114.
9. 秦华.试论广场舞蹈在全民健身运动中的作用.大舞台，2013, NO.4. C.76–77.
10. 张国猛，郭亚超.全民健身广场舞对社区2型糖尿病患者血糖相关指标影响的研究.南京体育学院学报（自然科学版）2012, NO. 5. C. 34–37.
11. 李丽君.大众广场舞的健身作用.华章，2013, NO. 13. C. 238.
12. 黄丹.浅析广场舞在大众健身的作用.才智，2012, NO. 4. C. 1 22.

CHINA SQUARE DANCE

Ran Ling

Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. With the development of China’s modern society, people’s income has increased, and their living conditions have improved, and also people start to pursue a healthy lifestyle. The concept of «No disease is health» has changed now, because people think the true concept of health includes physical health, mental health ,social health and so on. There is a new dance in China, and it is called square dance. Square dance has no age limit and technical requirements, and its purpose is to improve physical and mental health. This dance is sweeping the country and to the world. China is stepping into the aging society, so more and more people pay attention to health. You can see square dance in every corner of the city, such as major squares and city parks. The emergence of square dance has not only enriched the leisure life of residents, but also created a healthy and civilized lifestyle for the Chinese masses. Finally, square dance can promote people's physical and mental development.

Keywords: square dance, definition, characteristics, role

ИГРОВОЙ МЕТОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

И.А. Захаров, П.А. Кононенко, С.В. Щуров, Л.Н. Полозов
Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского

В данной статье рассматривается игровой метод в физическом воспитании. Приводятся и характеризуются его признаки. Акцентируется внимание на его важности.

Ключевые слова: игровой метод, физическое воспитание, командные игры, некомандные игры.

Игры являются важной составляющей в воспитании детей всех возрастов. Именно поэтому родители, преподаватели и воспитатели должны относиться к их подбору серьезно [4].

Если народные подвижные игры используются детьми 3–4 лет, то зачин произносят взрослые. Стоит отметить, что дети любят, когда в игре принимают участия люди старшего возраста. Заучивание всех считалок, песен и стихотворений, которые используются в той или иной игре, происходит само собой. Как правило, ребенок их запоминает на всю жизнь и в дальнейшем передает знания уже своим детям. Народные подвижные игры для детей часто включают в себя считалки [5]. Считалки – это один из наиболее популярных, колоритных и выразительных видов детского творчества. Дети младшего дошкольного возраста не понимают значения считалок, но в этом нет ничего страшного. Они слышат строфы, которые произносятся быстро. Все внимание уделяется не самой считалке, а конечному результату. Это положительно влияет на развитие памяти, внимательности и слуха. Однако есть и те, в которые играют ребята всех возрастов [6].

Игровой метод в физическом воспитании является одним из основополагающих методов. При помощи его можно развивать различные характеристики спортсмена, будь то сила, скорость или ловкость в игровой, не напряженной форме [5].

Данный метод применим для детей. Его смысл заключается в том, что во время игры совершенствуется комплекс движений, дух товарищества, дисциплина, а также различные важные личностные качества [1].

Признаки игрового метода

1. Сюжетно-ролевой.

В основе проводимых мероприятий лежит условный сюжет, который необходимо воспринимать как смысловую канву игры, он определяет основные направления взаимодействий и взаимоотношений игроков, а также направления действий, совершаемых игроками.

2. Отсутствие строгой регламентации действий.

Данный признак подразумевает присутствие в игре только общих линий поведения игроков, но не их конкретную регламентацию. Данные линии предоставляют возможность свободно выбирать способы достижения целей, а также комбинировать их.

3. Эмоциональность.

Течению игры сопутствует эмоциональный окрас действий игроков, примером их могут быть: взаимопомощь или же сотрудничество, а также возникают и разрешаются конфликты. В таких условиях этические качества человека раскрываются и правильно формируются.

4. Изменчивость условий.

Данный признак подразумевает тот факт, что в процессе игры возникают такие ситуации, которые невозможно или с трудом можно было спрогнозировать перед стартом, что требует от игроков правильной реакции на окружение.

Также стоит отметить приемы подготовки спортсменов, что является немаловажной частью их тренировок:

1. Моделирование.

Иначе – имитационные игры. В данном случае в основе таких игр лежит определенный сюжет, который способствует раскрытию тех или иных навыков спортсменов. Данный сюжет, как правило, имеет в своей основе в образной форме черты из различных сфер жизни, что способствует не только улучшению навыков человека как спортсмена, но и помогает правильно принимать решения в социуме.

2. Элементарные спортивные игры.

Их можно охарактеризовать тем, что на первый план выходят отношения конкурентной борьбы, а в большинстве игр – и игровое сотрудничество. В таких играх могут быть совершенно разные цели (коснуться противника, отбить мяч и т.д.), достижение которых связано с острым в большей или меньшей степени соперничеством между игроками за превосходство в чем-либо.

3.Спортивные соревнования.

Основной целью и особенностью, которая также определяет их специфику, является установка как отдельно взятого игрока, так и всей команды на достижение определенных успехов. Ими могут быть как совершенствование собственного мастерства в той или иной игре, так и завоевание призовых мест противостояния среди множества игроков или же в соревновании с другими командами [4].

Сегодня, особое внимание уделяется разработке методов и приемов подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации, поскольку именно на ранних этапах подготовки закладывается основа физических, психических и нравственных качеств будущих спортсменов, что во многом определяет успешность овладения спортивными навыками на последующих этапах мно-

голетнего спортивного совершенствования. Таким образом, формируется вывод – данный метод очень важен для становления спортсмена и требует к себе внимания, так как направлен на комплексное развитие [3].

Список литературы

1. Иваненко А.В. Педагогические условия творческого роста преподавателя / А.В. Иваненко // Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: Материалы XIII международной научно-практической конференции. Н.-и. ц. «Академический». North Charleston, SC, USA, 2017. – С. 58–65.
2. Иваненко А.В. Развитие физической культуры студентов на современном этапе / А.В. Иваненко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2017. – №2. – С. 33–35.
3. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика. – СПб.: Корона принт, 2017. – С. 192–286.
4. Смирнов Ю.И. Основные свойства и показатели спортивной подготовленности. – Уч. пособие. Малаховка, МОГИФК, 2017. – 215 с.
5. Степанова, И.А. Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.В. Цепелевич, Т.В. Жукова. МОГИФК. № 5. – 2015. – С. 55–69
6. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] Режим доступа https://nsportal.ru/ (дата обращения 10.03.2020)

GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION

I. Zakharov, P. Kononenko, S. Shchurov, L. Polozov

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article discusses the game method in physical education. Its features are given and characterized. Attention is paid to its importance.

Keywords: game method, physical education, team games, non- team games, game method.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

И.А. Захаров, Ю.М. Смольянинов, А.Н. Кутасин, К.Н. Канатьев
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В данной статье рассматривается техническая подготовка в художественной гимнастике. Определяется ее цель, задачи. Выделяются разделы технической подготовки на современном этапе. Описывается структура технической подготовки и дается ее характеристика. Даются примеры упражнений.

Ключевые слова: техническая подготовка, художественная гимнастика, компоненты подготовки, хореографическая подготовка, музыкально-двигательная подготовка, упражнения

Прежде чем раскрывать содержание темы статьи, необходимо дать определение понятию «техническая подготовка»

Техническая подготовка – это процесс, в ходе которого формируются определенные знания, навыки выполнения, а также умения, которые свойственны тем или иным упражнениям в определенном виде спорта и совершенствование их до высшего уровня [3].

Иными словами можно сказать, что техническая подготовка представляет собой степень владения техническими знаниями, умениями и навыками.

Целью данного процесса служит достижение результата в процессе формирования знаний, умений и навыков, который подразумевает под собой умение спортсмена, в данном конкретном случае гимнасток, максимально эффективно показывать свою собственную индивидуальность в ходе выполнения упражнений, в сочетании с оригинальностью, что играет немаловажную роль, так как подразумевает в данном случае трудность и разнообразие действий сочетающихся с музыкальным сопровождением. Также, стоит отметить, одной из составляющих цели технической подготовки является совершенствование собственного спортивного мастерства [4].

Также, не стоит упускать из внимания задачи технической подготовки. Ими являются:

1) формирование у спортсмена системы знаний, которая в дальнейшем будет являться необходимой базой для качественного выполнения упражнений, которые в свою очередь будут удовлетворять правилам того или иного вида спорта;

2) формирование большого разнообразия двигательных умений и навыков, которые свойственны тому или иному виду спорта;

3) совершенствование спортивно-значимых компонентов;

4) создание новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование и улучшение технической основы уже известных;

5) разработка и совершенствование соревновательных программ, которые обязательно должны отражать и подчеркивать спортивное мастерство спортсмена [1].

Все вышеперечисленное можно отнести фактически к любому виду спорта, однако нам интересна в данном случае только художественная гимнастика. Таким образом, стоит дать определение термину «техническая подготовка» еще раз, но с адаптацией к конкретному виду спорта [2].

Итак, технической подготовкой в художественной гимнастике можно считать процесс, в ходе которого гимнастка должна освоить и, в перспективе, довести до идеала несколько разделов, без которых невозможно не только считаться хорошим спортсменом, но и вообще иметь хоть какое-то отношение к данному виду спорта. А именно:

1) движения тела (подготовка без предмета);
2) работа предметом;
3) хореография;
4) музыкально-двигательная выразительность;
5) композиция.

Освоение каждого из этих разделов сопровождается множеством трудностей, которые закаляют дух спортсмена и успешное их преодоление мотивирует его на дальнейшие тренировки, что способствует формированию целеустремленности, так необходимой как в ходе подготовки, так и во время соревнований. Что тоже является немаловажным фактором успеха как в спорте, так и в показателях технической подготовки [1].

В научно-педагогической деятельности метод-это принципиальный способ решения той и или иной задачи: педагогической или научной. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя или ученого в реализации того или иного метода [2].

В зависимости от того, каким способом занимающиеся приобретают знания и умения, различают:

1. Словесный метод обучения, включающий следующие приемы : лекции и беседы , описания. Объяснения , пояснения , указания, инструктаж, команды.
2. Наглядный метод обучения, включает:
   - показ тренером или гимнасткой;
   - фото, кино или видеопоказ;
   - графический показ.
3. Практический метод обучения, может быть представлен:
   - целостными и расчлененными методами разучивания;

- стандартным и переменным;
- игровым, круговым и соревновательным.

4. Метод помощи и страховки, физическая помощь тренера или направляющая помощь.

5. Идеомоторный метод – это выполнение движений мысленно . Его применение позволяет совершенствовать представление о технике упражнения, порядке его выполнения и качестве исполнения.

6. Музыкальный метод незаменим дядя выполнения движений под музыку. Кроме того, он позволяет правильно расставить акценты в движениях [4].

Список литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. – М.: Изд-во ВНИИФК, 2000г. – 17 с.

2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А., Хореографическая подготовка в спорте: метод. рек. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев.: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.

3. Варшавская Р.А. Художественное движение как часть эстетического и физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Роза Абрамовна Варшавская. – Л., 1946. – 130 с.

4. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений / З.Д. Вербова. – М.: ФиС, 1967. – 86 с.

5. Гавердовский Ю.К. Стиль, композиция, мода / Ю.К. Гавердовский // Гимнастика: ежегодник. – М.: ФиС, 1974. – Вып. 2. – С. 5–9.

TECHNICAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS. TEACHING METHOD

I. Zakharov, Yu. Smolyaninom, A. Kutasin, K. Kanatli
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. This article discusses technical training in rhythmic gymnastics. Its purpose and tasks are defined. The sections of technical training at the present stage are highlighted. The structure of technical training is described and its characteristics are given. Examples of exercises are given.

Keywords: technical training, artistic gymnastics, components of training, choreographic training, musical and motor training, exercises.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 10–11 ЛЕТ

Д.О. Тельшинов, Т. А. Малышева, Н. В. Морозова, М. А. Беляева
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Статья посвящена взаимосвязи физической и технической подготовки юных хоккеистов. В исследовании проведен корреляционный анализ показателей физической и технической подготовленности, рассчитан коэффициент корреляции. По его результатам выявлена степень влияния уровня показателей физического развития на овладение техническими навыками юных хоккеистов.

Ключевые слова: физическая и техническая подготовленность, факторный анализ подготовки юных хоккеистов, метод линейной корреляции, коэффициент корреляции r-Пирсона.

Одной из составляющих эффективного управления тренировочным процессом в системе подготовки юных хоккеистов является определение ведущих факторов, влияющих на спортивный результат. Несомненно, что успешность спортивной подготовки зависит и от совокупности, и от размещения этих факторов в системе тренировок. Особое значение имеет установление меры связи между технической и физической подготовленностью у хоккеистов 10–11лет [1].

В тренировочном процессе успешность обучения игроков сложным техническим действиям определяется методикой обучения и доступностью методов обучения.

В связи с этим нами были рассмотрены аспекты физической и технической подготовленности, влияющие на уровень профильных способностей хоккеистов. Для выполнения этой работы нами рассматривалась взаимосвязь самостоятельных частей спортивной подготовки, при которой средняя величина параметров технической подготовленности изменяется в зависимости от физической.

В работе использовались традиционные методы исследования:

1. Контрольные испытания (тесты) [2].
2. Метод математической статистики [3].

Исследование проходило на территории МАУ ДО Дворец спорта “Юность”, города Нижний Новгород. В исследовании принимали участие 15 хоккеистов 10–11 лет.

Корреляционные матрицы анализа включали десять показателей подготовленности, рекомендованных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей: кистевая динамометрия (кг); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); бег 30 м (с); подтягивание на перекладине (количество раз); челночный бег 4×9 (с); приём передачи шайбы от партнёра (бал-

лы); передача шайбы партнёру (баллы); бег с шайбой лицом вперед 30 м (с); броски шайбы в створ ворот (баллы); обводка 5-ти стоек с последующим броском в створ ворот (с) (табл. 1).

Средние показатели подготовленности испытуемых представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние арифметические показатели физической и технической подготовленности (n=15)

	Физическая подготовленность	Среднее арифметическое значение $\bar{x}$	Техническая подготовленность	Среднее арифметическое значение $\bar{Y}$
1.	Кистевая динамометрия (кг);	27,5	Приём передачи шайбы от партнёра (балл)	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);	35,4	Передача шайбы партнёру (балл)	6
3.	Бег 30 м (с);	6	Бег с шайбой лицом вперед 30 м (с)	10,1
4.	Подтягивание на перекладине (количество раз);	8	Броски шайбы в створ ворот (балл)	6
5.	Челночный бег 4×9 (с).	12,47	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в створ ворот (с)	14,24

Мы определяли вероятностную зависимость между видами подготовки, при которой средняя величина параметров технической подготовленности изменяется в зависимости от физической подготовленности [2].

Для облегчения вычислений использовался пакет прикладных статистических программ: Statistica версии 6.0 фирмы StatSoft [3].

Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Коэффициент корреляции технической и физической подготовки подготовленности

Показатели	.Приём передачи шайбы от партнёра (*Y*)	Передача шайбы партнёру(Y)	Бег с шайбой лицом вперед 30 м (Y)	Броски шайбы в створ ворот (Y)	Обводка 5-ти стоек с последующим броском в створ ворот(Y)
Кистевая динамометрия (X)	0,826				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (X)		0,878			

Бег 30 м (Х)			0,653		
Подтягивание на перекладине (Х)				0,701	
Челночный бег 4х9 (Х)					0,872
Примечание: r критическое = 0,878, при p > 0,05					

Результаты анализа показали что, наибольшая величина корреляционной связи между показателями наблюдается в нормативах: сгибание – разгибание рук в упоре лежа и передача шайбы партнеру (r = 0,878), также высокий показатель был определен между факторами кистевой динамометрии и приемом шайбы от партнёра (r = 0,826). Таким образом, можно сделать вывод, что уровень силовых показателей мышц верхнего плечевого пояса напрямую, влияет на овладение приемом и передачей шайбы партнеру.

При рассмотрении показателей: челночный бег и обводка 5-ти стоек с последующим броском в створ ворот, была найдена высокая теснота связи (r = 0,872). Следовательно, развитие скоростно-силовых и координационных способностей, является высокозначимым фактором при освоении обводки 5-ти стоек с последующим броском в створ ворот.

Заметная положительная связь наблюдается между бегом на 30м и бегом с шайбой лицом вперед 30 м (r = 0,653), что показывает на схожие характеристики двигательных действий и положительное влияние скоростно-силовых качеств.

Таким образом, когда хоккеист хорошо развит физически, он лучше выполняет технические действия на площадке и быстрее может изучать новые движения и совершенствовать их, чем хоккеист с менее развитой физической подготовленностью.

Проведенный корреляционный анализ показал степень взаимозависимости показателей физической и технической подготовленности юных хоккеистов 10-11 лет. Это может учитываться в подборе средств и методов спортивной тренировки, прогнозировать показатели овладения техническими навыками хоккеистов данного возраста.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

2. Занковец В.Э. Тестирование в профессиональном хоккее [Текст] / В.Э. Занковец // Теория и практика физ. культуры. – 2015 – № 10 – С. 33.

3. Пучков, Н.П. Математическая статистика. Применение в профессиональной деятельности: учебное пособие / Н.П. Пучков. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2013. – 80 с.

INFLUENCE OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT ON THE TECHNICAL READINESS OF HOCKEY PLAYERS AGED 10–11

D. Telshinov, T. Malysheva, N. Morozova, M. Belyaeva
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article is devoted to the relationship between physical and technical training of young hockey players. The study conducted a correlation analysis of physical and technical fitness indicators, calculated the R-Pearson correlation coefficient. According to its results, the degree of influence of the level of physical development indicators on the mastery of technical skills of young hockey players was revealed.

Keywords: physical and technical readiness, factor analysis of young hockey players ' training, linear correlation method, R-Pearson correlation coefficient.

СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

ЙОГА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Л. М. Асланова, А.И. Березина,
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В современном мире существует запрос на различные практики, способные помочь людям вести здоровый образ жизни. Одна из самых востребованный практик подобного рода – йога. Однако, даже начиная заниматься йогой, многие люди имеют слабое представление, что же это такое. В это работе мы хотим рассказать о том, что собой представляет йога, а также о правильном подходе к занятиям ею.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, хатха-йога, физическая активность, асаны, индуистская философия, подготовка тела и сознания, физические практики, духовные практики

В современном мире здоровье людей постоянно подвергается риску из-за различных пагубных привычек. Именно поэтому идея здорового образа жизни сейчас так актуальна. Многие стремятся избавиться от постоянно преследующего их стресса с помощью физической активности. Для таких людей йога – отличное решение.

В широком смысле йога представляет собой совокупность духовных, физических и психических практик, основанных на идеях индуизма и буддизма. Основной целью данных практик является улучшение физического и психического здоровья человека. Среди основных направлений йоги выделяются: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога, хатха-йога.

Упоминание йоги можно найти во многих писаниях индуизма, например, Тантры, Веды, однако основным источником йоги принято считать датируемые VI веком до н. э. Упанишады и «Йога-сутры». Само слово «йога» имеет санскритское происхождение и означает «гармония», «союз», «единение».

История йоги

Говоря об истории йоги, можно упомянуть, что она уходит корнями в древние времена. Доказательством могут послужить рисунки и печати, датируемые 4-2 вв. до н.э. с изображениями фигур в йогических позах. Принято считать, что йога развилась из аскетических практик ведийской религии, однако впервые йога упоминается в Ригведе, древнейшем памятнике индийской литературы. Концепция единения ума, тела, души с Абсолютом присутствуют в ранних комментариях к Ведам, но подробное учение о йоге как о части инду-

истской философии было изложено в Йога – сутрах, на которой основывается Раджа-йога.

Мировоззрение

Многие начинают занятия йогой в надежде расправиться со стрессом и обрести душевное умиротворение. Однако йога в классическом понимании – это не много ни мало образ жизни, подчинённый определённой философии, особому специфическому мировоззрению.

Основы классической йоги были созданы индийским мудрецом Патанджали. По мнению Патанджали, перед тем как начинать занятия йогой необходимо ознакомиться с первыми двумя ступенями йоги, именуемыми Яма и Нияма, и только потом осваивать асаны. Яма и Нияма являются своеобразными йога-заповедями, способствующими укреплению силы воли. Согласно Патанджали, яма включает пять основных принципов:

1. Ахимса – ненасилие. Стремление не причинять никому вреда мыслями, словами и действиями. Приводит внутренний мир человека в гармонию, а также способствует снижению агрессии вокруг.

2. Сатья – правдивость. Данный принцип побуждает выполнять обещания, держать слово и оставаться честным и правдивым.

3. Астея – отказ от присвоения чужого. Принцип основан на правиле о неприсвоения чужого, включая материальное имущество и интеллектуальную собственность.

4. Брахмачарья – воздержание. Отказ от потакания своим страстям, чувственным, сексуальным желаниям и слабостям. Этот принцип призывает постоянно контролировать разум, что поможет воспринимать материальные объекты как часть мироздания.

5. Апариграха – ненакопительство. Принцип побуждает последователей учения отказаться от накопления благ и зависимости от имеющихся ценностей, материальных и нематериальных.

Нельзя оставить без внимания и основные принципы Нияма, их также пять:

1. Шауча. Согласно этому принципу, человек должен поддерживать физическую чистоту (тело, одежда, дом, окружающий мир), психическую чистоту (отказ от брани, неверных культурных ценностей), сохранять организм в здоровом состоянии (потребление воды, правильное питание). Кроме того, необходимо позитивно мыслить и положительно относится к окружающему миру.

2. Сантоша. Принцип призывает быть благодарным за все, чем мы владеем, и довольствоваться этим. Он распространяется на все аспекты жизни: отношения в семье, карьера, обретение духовного опыта.

3. Тапас. Принцип предполагает постоянную тренировку, аскетизм и самодисциплину, служение на благо мира, а также учит преодолевать трудности, встречающиеся на жизненном пути.

4. Свадхьяя. Принцип направлен на самостоятельное обучение, что включает в себя знакомство с философскими трудами. Самообразование необходимо для приобретения знаний, которые помогут занять определенную жизненную позицию и стать терпимее к миру.

5. Ишвара Пранидхана. Этот принцип побуждает посвящать свои дела Господу, что позволит достичь Божественного блаженства и обрести счастье. Помимо этого, он учит делиться своими знаниями с другими.

Хатха-йога

Хатха-йога это наиболее практикуемый вариант йоги с несколькими миллионами последователей, которые по большей степени заинтересованы в физическом аспекте йоги. Хатха-йога прекрасно подходит для начинающих, поскольку он отличается простотой, эффективностью и минимальной травмоопасностью.

Этот стиль базируется на пяти основных пунктах:

1. Пранаямы – дыхательные упражнения, направленные на достижение эмоционального контроля, а также осуществляющие массаж внутренних органов.

2. Асаны – базовые упражнения, выполняемые в определенной позе, которые удерживаются в течение определенного времени для перераспределения энергии в теле.

3. Медитация – состояние концентрации внимания, способствующее достижению покоя и полной релаксации.

4. Шаткармы – упражнения, благодаря которым возможно очищение внутренних органов.

5. Мудры – особые комбинации пальцев, улучшающие эмоциональное и физическое состояние человека.

Вред и польза йоги

Йога появилась как физическая практика, предназначенная для более глубокого погружения в состояние медитации. Однако йога оказывает положительное влияние на физическое здоровье организма. Вот список очевидных преимуществ занятий йогой:

1. Улучшение осанки и гибкости тела.
2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение кровообращения.
3. Снижение уровня сахара и холестерина в крови.
4. Повышение иммунитета.
5. Ускорение метаболизма и нормализация веса.

6. Ускорение работы кишечника.

Несмотря на то, что в занятиях йогой есть много плюсов, у них имеются также и противопоказания. Неделикатный подход к подобной физической активности может привести к увечьям, болевым ощущениям и другим нежелательным последствиям. Например:

1. Травмирование позвоночных артерий при растяжке спины.
2. Нарушение кровоснабжения седалищного нерва при выполнении асан, во время выполнения которых требуется сидеть на коленях довольно продолжительное время.
3. Травмы при попытке новичков воссоздать сложные асаны или при занятиях на «холодные» мышцы, без предварительной разминки.
4. Головокружения при выполнении дыхательных упражнений в душном и непроветриваемом помещении.

Чтобы избежать травм, нужно следовать нескольким простым правилам. Во-первых, нужно увеличивать нагрузку постепенно, то есть выполнять сначала простые асаны, и только потом переходить к более сложным. Во-вторых, во время выполнения упражнений нельзя допускать появления резкой интенсивной боли, максимум неприятных ощущений при выполнении асан – умеренный дискомфорт. Также необходимо разогревать мышцы перед выполнением упражнений на растяжку и пить воду маленькими глотками после каждой асаны, так как йога активизирует обменные процессы в организме.

Занятия йогой не рекомендуются лицам, имеющим следующие заболевания: онкологические заболевания, паховая грыжа, инфекционные вирусные заболевания, гипертония, патологии сердечно – сосудистой системы, гипертония, психические расстройства. Занятия йогой также не рекомендуются в период беременность на поздних сроках и в первые 6 месяцев после перенесённого инфаркта или инсульта.

Таким образом, можно прийти к выводу, что йога не зря приобрела такую большую популярность, ведь благодаря регулярным занятиям можно поправить здоровье, навсегда забыть про стресс, а также научиться управлять своим телом и сознанием. Кроме того, йога может помочь справиться с низкой самооценкой. Многие заглушают эту проблему с помощью алкоголя, курения, переедания, но в итоге эти способы приводят к ухудшению здоровья, в то время как занятия йогой меняют мышление и мировоззрение людей в лучшую сторону, что отражается во всех сферах жизнедеятельности.

Список литературы

1. Кондакова Е.П. Мандебура И.П. Интегральная йога в воспитании личности. Сборник докладов заочной Всероссийской научно-практической конференции «Человек в пространстве культуры» 2014. С. 89–93.

2. Малушко О.А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента. Материалы II Международной научно-практической конференции. 2016.

3. Силантьева О.И. Методика применения хатха-йоги у студенток подготовительной и специальной медицинской групп. Известия Тульского государственного университета.2014. С. 108–113

4.Фойерштейн Г. Глубинное измерение йоги // Что такое йога? пер.с англ. И.А. Забелиной. – М.: РИПОЛ классик, 2006. С. 11–18.

YOGA AS A MEANS OF IMPROVING MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

L. Aslanova, A. Berezina
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. In the modern world, there is a demand for various practices that can help people lead a healthy lifestyle. One of the most popular practices of this kind is yoga. However, even starting to practice yoga, many people have little understanding of what it is. In this work, we try to explain what yoga really is, and show the right approach to practicing it.

Keywords: healthy lifestyle, Hatha yoga, physical activity, asanas, Hindu philosophy, preparation of the body and mind, physical practices, spiritual practices.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д. С. Баринова, А. С. Егоров
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В статье рассматривается воздействие спортивного клуба в высших учебных заведениях (на примере спортклуба на базе Нижегородского лингвистического университета имени Н.А. Добролюбова) на состояние общей физической подготовки среди студентов и выявление целей и задач для развития данного аспекта.

Ключевые слова: спортивный клуб, высшее учебное заведение, студент, физическая активность, развитие.

Спорт и развитие физических навыков – неотъемлемая часть нашей жизнедеятельности, особенно среди студентов высших учебных заведений. Не смотря на специализацию университета, будь это гуманитарные, технические или естественные науки, абсолютно в каждом высшем учебном заведении занятия физической культурой занимают одно из лидирующих мест. Ведь без активного

образа жизни студенту проблематично сконцентрироваться на учебе, так как физическое состояние напрямую взаимодействует с умственной активностью. Абсолютно любая спортивная нагрузка приводит к росту обменных процессов в организме, что способствует улучшению мыслительных процессов. Правильно подобранная система упражнений повышает работоспособность как физически, так и умственно.

Одним из важных составляющих развития физической активности среди студентов является спортивный клуб.

Спортивный клуб – общественная организация, объединяющая студентов, которые любят спорт и ведут здоровый образ жизни.

Состоять в спортклубе для студента – значит развивать свои навыки и поддерживать здоровый образ жизни, что немало важно для нынешнего поколения. Находясь в спортивном клубе, студент получает возможность выступать на межвузовских соревнованиях и представлять высшее учебное заведение, чтобы поднять рейтинг университета.

Спортивный клуб представляет собой ряд спортивных программ, которые включают в себя разные аспекты физических нагрузок, например, такие как баскетбол, волейбол, бадминтон, фитнес, легкая атлетика, лыжные гонки и многие другие, которые проводятся в НГЛУ. Тем самым, видя большой спектр спортивных направленностей, студент может выбрать тот вид спорта, который подходит именно для него.

Цели студенческого спортивного клуба:

1. Развитие физической культуры и спорта среди обучающихся. Создание условий студентам высшего учебного заведения для занятий силовых нагрузок и спортом в свободное время от учебы.
2. Формирование среди обучающихся ценностей здорового образа жизни, стимулирование создания и реализации инновационных программ и проектов, направленных на пропаганду ЗОЖ, формирование знаний и навыков самоконтроля, борьба по преодолению вредных привычек, а также развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
3. Создание физкультурно-спортивных групп, спортивных секций и команд по различным видам спорта, оказание теоретической и практической помощи в организации их деятельности.
4. Создание необходимых организационно-методических требований для занятий различными видами спорта в соответствие со сложившимися в вузе традициями и интересами членов коллектива.
5. Внедрение новых форм и методов физического воспитания, передовой опыт и достижения науки, эффективное использование материальной базы.

6. Организация и проведение физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий на базе высшего учебного заведения, а также соревнований регионального, всероссийского и международного уровня.

Его задачи:

1. Вовлечение всех студентов в систематические занятия физической культурой и спортом. Организация и проведение работы по спортивному совершенствованию среди всех обучающихся высшего учебного заведения.

2. Воспитание физических, морально-волевых и выносливых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности обучающихся.

3. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, сборных командах высшего учебного заведения.

4. Подготовка предложений в ежегодный план деятельности вуза в части развития физической культуры и спорта [1].

Наряду с внеучебными программами в спортивном клубе в университете проводятся различные мероприятия для развития физической составляющей студентов. Например, межвузовская «Универсиада – 2020», которая направлена на выявление высокой результативности в соревновательном аспекте среди высших учебных заведений, а также повышение уровня и качества физкультурно-спортивной работы. Данное мероприятие является отличным способом для популяризации здорового образа жизни среди молодежи и демонстрации высоких спортивных показателей.

В нынешнем году в универсиаде представлены виды спорта: шахматы, шашки, лыжные гонки, настольный теннис, пулевая стрельба, баскетбол (м/ж), баскетбол 3*3 (м/ж),волейбол (м/ж), гиревой спорт, бадминтон, кросс, фитнес-аэробика, мини-футбол (м/ж), плавание, легкая атлетика, спортивный туризм, дартс, чир-спорт и чирлидинг, спортивное ориентирование, пауэрлифтинг, пляжный волейбол (м/ж), самбо.

Основываясь на данных Нижегородского лингвистического университета имени Н. А. Добролюбова, данное высшее заведение принимает участие более чем в 20 спортивных программах и планирует повысить свои результаты среди других университетов, в то время как за последние 5 лет университет иностранных языков участвовал не более, чем в 6 спортивных программах.

Список литературы

1. Положение о Студенческом спортивном клубе [Электронный ресурс], Режим доступа: https://mipt.ru/education/chair/sport/sport/manual (дата обращения: 03.03.2020)

SPORTS CLUB AND ITS INFLUENCE ON STUDENTS 'LIFE

D. Barinova, A. Egorov
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. The article discusses the impact of a sports club in higher educational institutions (on the example of a sports club based on the N. A. Dobrolyubov Nizhny Novgorod Linguistic University) on the state of general physical fitness among students and the identification of goals and objectives for the development of this aspect.

Keywords: sports club, higher educational institution, student, physical activity, development.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

С.В. Кузнецов
Нижегородская академия МВД России
А.Н. Кутасин
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Авторы рассматривают вопросы организации спортивно-массовой работы, ее содержание, механизмы реализации в системе внутренних дел Российской Федерации. Большое внимание авторы уделили организации спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях МВД России. В основу статьи легли результаты научно-исследовательских работ по данной теме и значительный личный опыт авторов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивно-массовая работа, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный процесс, «Динамо».

Спортивно-массовая работа выступает в качестве эффективного средства развития физической культуры как государственной системы, в том числе и развития физического воспитания сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД). Регулярное участие в разнообразных спортивных мероприятиях (соревнованиях, турнирах, спортивных праздниках, товарищеских встречах и т.п.) несомненно, влияет на повышение всесторонней физической подготовленности и уровня работоспособности сотрудников, являются условием сохранения их здоровья, выступают средством закаливания организма. Кроме того, участие в спортивной жизни способствует развитию у сотрудников необходимых морально-волевые качеств и служебно-прикладных навыков.

Целью спортивно-массовой работы в ОВД является массовое привлечение сотрудников (в том числе и курсантов (слушателей) образовательных учрежде-

ний МВД России) и членов их семей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовленности и спортивного мастерства, сохранение здоровья и обеспечение высокой работоспособности.

Организация и проведение спортивно-массовой работы в МВД России возлагается на Департамент государственной службы и кадров (далее – ДГСК).

Спортивно-массовая работа ведётся по нескольким направлениям.

Во-первых, организация учебно-тренировочного процесса групп спортивного совершенствования (сборных команд) по служебно-прикладным видам спорта, а также по тем видам спорта, которые имеют служебно-прикладную направленность, с целью подготовки и участия их в соревнованиях различного уровня.

Второе направление заключается в планировании, организации и проведении различных спортивных, массовых физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в том числе с привлечением членов семей сотрудников ОВД и гражданского персонала.

Третье направление – обеспечение качественного судейства ведомственных соревнований. Оно заключается в проведении качественного подбора состава судейских бригад для проведения этих соревнований и проведение с ними учебно-методических сборов и семинаров.

Следующее направление – по итогам выступления сотрудников на различных соревнованиях подготовка и представление в соответствующие организации материалов для присвоения им спортивных разрядов и званий, или судейских категорий.

Немаловажным направлением спортивно-массовой работы в ОВД является работа по контролю и анализу её состояния с целью подготовки и реализации предложений по ее совершенствованию. Обобщение и распространение передового опыта по организации и проведению спортивно-массовой работы [1].

В ходе реализации этих направлений спортивно-массовая работа в системе МВД России организуется в тесной связи с Министерством по спорту, туризму и молодежной политике Российской Федерации.

На местах спортивно-массовая работа реализуется в различных формах. В первую очередь, это учебно-тренировочный процесс по служебно-прикладным и другим видам спорта. Другой формой реализации спортивно-массовой работы является организация и проведение различных спортивных мероприятий. Это, кроме спортивных соревнований различного уровня (в том числе и международных), и смотр – конкурсы спортивной работы, и спортивные памятные турниры, и спортивные праздники, и т.п.

Первичными организационными «ячейками» для организации спортивно-массовой работы являются коллективы физической культуры (далее – КФК).

Они функционируют под председательством начальника ОВД или начальника образовательного учреждения МВД России.

Для организации спортивно-массовой работы в составе КФК формируется (открытым голосованием) Совет КФК. Он традиционно состоит из 7–10 человек: председателя, его заместителей, секретаря и членов Совета. На Совет КФК возлагаются задачи непосредственной реализации указанных выше направлений спортивно-массовой работы, которые отражаются в плане работы, утвержденном председателем КФК. Совет КФК при реализации спортивно-массовой работы взаимодействует с муниципальными спортивными организациями, общественными физкультурными объединениями, федерациями по видам спорта. [1].

КФК образовательных организаций МВД России состоит кроме Совета из физкультурно-спортивных ячеек учебных курсов, факультетов, кафедр и служб. В каждой из них назначается ответственный за эту работу (в большей части это ответственный за профессиональную служебную и физическую подготовку), а на каждом учебном курсе – спорторг, из лица курсантов (слушателей). Он должен участвовать в организации и проведении спортивно-массовой работы в подразделении или на учебном курсе, вести учет этой работы, вместе с начальником (подразделения, курса) формировать команду для участия в соревнованиях ежегодной Спартакиады образовательной организации среди постоянного и переменного состава [1]. Подготовка этих команд должна осуществляться 3–4 раза в неделю по 2 часа в часы спортивно-массовой работы.

Для реализации сотрудников в «спорте высших достижений» в системе МВД России проводится достаточно большой круг соревнований:

- Чемпионаты МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации, УВДТ;
- Спартакиада среди образовательных организаций МВД России;
- Спартакиада МВД России по служебно-прикладным видам спорта среди органов (подразделений) внутренних дел.

По результатам этих соревнований формируются сборные команды МВД России для участия в чемпионатах России среди силовых (правоохранительных) структур и для участия в международных играх полицейских. Организация и проведение таких чемпионатов осуществляется в соответствии с утверждённым министром МВД России единым календарным планом и положением о соревнованиях. По итогам выступления на этих соревнованиях могут присваиваться и подтверждаться в установленном порядке спортивные разряды и звания, а также судейские звания и категории [2].

Кроме ведомственных соревнований сотрудники ОВД регулярно участвуют в различных соревнованиях, которые проводятся муниципальными или федеральными органами власти (к примеру, чемпионаты города, области, феде-

рального округа), различными общественными спортивными объединениями, федерациями видов спорта.

В связи с тем, что МВД России наравне с другими силовыми структурами Российской Федерации организационно входит в общественное объединение «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» (далее – ОГО ВФСО «Динамо»), большое внимание уделяется сохранению и преумножению «динамовских» традиций, подготовке и участию в ежегодной Спартакиаде ОГО ВФСО «Динамо» [2].

Список литературы

1. Волков, А.Н., Кузнецов С.В. О концепции развития спортивно-массовой работы и спорта в образовательном учреждении МВД России. / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в образовательных учреждениях МВД России: материалы Всерос. Науч.-практ. Конференции / под ред. Д.С. Семикина. – Челябинск: ГОУ ВПО ЧЮИ МВД России. – 2008. С. 25–28.

2. Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», [Электронный ресурс], Режим доступа: http://www.dynamo.su/about/documents (дата обращения: 03.03.2020)

ORGANIZATION OF SPORTS-MASS WORK IN THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

S. Kuznetsov
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia
A. Kutasin
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The authors consider the organization of sports and mass work, its content, and mechanisms of implementation in the internal Affairs system of the Russian Federation. The authors paid much attention to the organization of sports and mass work in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia. The article is based on the results of research works on this topic and significant personal experience of the authors.

Keywords: physical culture, sports, mass sports work, competitive activity, training process, «Dynamo».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ, КОНТРОЛЬ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НГЛУ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ MEDICALSOFT

И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, Е.А. Капков
ФГБОУ ВО ПИМУ Минздрава России, Нижний Новгород

В данной работе представлен анализ современной методики диагностики функционального состояния организма, а также приведен анализ физиологических показателей функционального состояния студентов НГЛУ им. Добролюбова. Отмечено, что сегодня разрабатываются и интегрируются в систему высшего образования инновационные аппаратные комплексы спортивного тестирования, позволяющие быстро и эффективно проанализировать интегральные показатели здоровья и функционального состояния, выявить риски для предотвращения заболеваний в повседневной жизни, тем самым отслеживая состояние организма для корректировки учебного процесса по физической культуре, а также тренировочного процесса со спортсменами вузов. Диагностика функционального состояния проведена с помощью системы спортивного тестирования MedicalSoft, который проводит скрининг всего организма по более 180 физиологическим показателям, анализирует их и выводит 10 основных показателей, при этом предлагая рекомендации по диете, питанию, spa-процедурам и физическим нагрузкам. Авторами представлены результаты анализа обследования студентов НГЛУ, по результатам скрининга выявлена промежуточная оценка функционального состояния студенческой молодежи.

Ключевые слова: Диагностика функционального состояния организма, показатели функционального состояния организма, спортивное тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Система спортивного тестирования Medical Soft – инновационный аппаратный комплекс, позволяющий в короткие сроки оценить функциональное состояние организма, что является очень полезной информацией для корректировки нагрузок при учебно-тренировочном процессе во время проведения занятий по физической культуре, тренировок со спортсменами и сборными командами вузов. Принцип работы прибора довольно прост – обследуемый садится перед компьютером в ровную позу, поддерживая спину, руки и ноги кладет на специальные платформы из нержавеющей стали, на руку испытуемому надевается специальный цифровой пульсометр, позволяющий отследить частоту сердечных сокращений при проведении теста. Всего в приборе запрограммировано 5 различных тестов, отличающихся по степени сложности, такие как тест с задержкой дыхания, стоя, после нагрузки, с регуляцией дыхательных актов. Каждый тест длится не более

двух минут. После каждого из тестов система анализирует более 180 физиологических показателей, выводя 10 основных параметров, такие как показатели усталости, производительности, выносливости организма, уровень стресса, состав тела (соотношение жировой и мышечной ткани, уровень висцерального жира), артериальная жесткость кровеносных сосудов, микроциркуляция верхних и нижних конечностей, общее состояние позвоночного столба, жидкости тела (внеклеточная и внутриклеточная), показатели артериального давления, а также среднего артериального давления во время теста. Также система после анализа дает рекомендации по питанию и физическим нагрузкам и СПА – процедурам.

В рамках программы «Школа здоровья, путь к успеху» преподавателями кафедр физической культуры и спорта и гигиены Приволжского исследовательского медицинского университета было проведено обследование и анализ функционального состояния студентов НГЛУ им. Добролюбова г. Нижнего Новгорода. В исследовании приняли участие около 50 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Средние показатели скрининга юношей и девушек представлены в таблице.

Таблица

Параметры функционального состояния студентов НГЛУ
(в баллах)

Параметр	Юноши	Девушки	Оба пола
Усталость	8,5	8,8	8,65
Выносливость	6,4	7	6,7
Производительность	7	8	7,5
Стресс	6,5	7,5	7
Состав тела	8,9	9,6	9,25
Жидкости тела	6,8	6,9	6,85
Микроциркуляция	10	10	10
Артериальное давление	8,8	9,5	9,15
Жесткость сосудов	10	10	10
Позвоночник	4,5	5,6	5,05
Общий велнесс балл	77,4	82,9	80,15

Система анализирует 10 основных показателей и выводит общий велнесс балл. Шкала оценки выглядит следующим образом: 0–60 баллов – плохо, 60–80 баллов – средне, 80–100 баллов – хорошо. Соответственно мы можем сделать предварительный вывод о том, что функциональное состояние организма у юношей чуть выше среднего и приближается к показателю в 80 баллов, у девушек – хороший показатель. Среднее значение велнесс балла у обоих полов – 80,15, что показывает хорошее состояние организма студентов в целом.

Самым проблемным блоком абсолютно у всех обследуемых является состояние позвоночного столба. Следует учесть, что трансформация показателей

здоровья (такие как снижение производительности и выносливости организма, повышение стрессогенности, нарушение микроциркуляции, ухудшение артериальной жесткости и др.) как правило, можно связать с возрастными изменениями. В тоже время, позвоночник испытывает регулярные нагрузки при любой двигательной активности. Следует учесть и невыполнение хотя бы минимальных регулярных физических нагрузок студентами, ослабление тонуса мышц стабилизаторов, поддерживающих позвоночник, отсюда и данный низкий средний показатель. Есть категория студентов, у которых наблюдается хорошее состояние позвоночного столба, но количество данной молодежи по отношению к общему количеству обучающихся в настоящее время крайне мало.

Всем испытуемым рекомендуется соблюдение диеты, умеренные физические нагрузки и спа – процедуры.

Ниже приведена диаграмма, показывающая основные показатели функционального состояния организма по 10 балльной шкале.

Рис. 1. Показатели функционального состояния (баллы)

Таким образом, с помощью системы спортивного тестирования Medical Soft можно получить всю необходимую информацию о функциональном состоянии

обследуемого, при этом затрачивая на обследование минимальное количество времени. Осуществление подобных тестов позволит грамотно регулировать интенсивность физических нагрузок в системе высшего образования с учетом физиологических и возрастных особенностей испытуемых, а также позволяет предотвратить несвоевременное обнаружение нарушения функций организма.

Список литературы

1.Андрющенко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев И.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «ESTEK SYSTEM COMPLEX» // Теория и практика физической культуры. 2018. – N 9. С. 16–18.

2.Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л. Современные методы функциональной диагностики в спорте // Вестник КГПУ. 2007. № 1. С. 68–74.

3. Гурьянов М.С., Киселев Я.В., Бочарин И.В., Широкова М.А., Крюков Э.Р. Особенности травм у спортсменов, занимающихся флорболом // Научно-практические исследования. 2018 – № 6 (15). – С. 38–42.

ANALYSIS OF THE FUNCTINAL STATE OF NGLU STUDENTS WITH THE HELP OF MEDICAL SOFT SPORTS TESTING SYSTEM

I. Bocharin, M. Guryanov, E. Kapkov
FSBEI HE PRMU of the Ministry of Health of the Russian Federation, Nizhny Novgorod

Abstract. This paper presents the analysis of modern methods of diagnosis of the functional state of the organism, as well as the analysis of indicators of the functional state of students of NGLU. Dobrolyubova. It is noted that today innovative hardware complexes of sports testing are being developed and integrated into the system of higher education, allowing to quickly and effectively analyze the integral indicators of health and functional state, identify risks for preventing diseases in everyday life, thereby monitoring the state of the body to adjust the educational process in physical culture, as well as the training process with athletes of universities. Diagnostics of the functional state is carried out with the help of the MedicalSoft sports testing system, which screens the entire body for more than 200 physiological indicators, analyzes them and displays 10 main indicators, while offering recommendations on diet, nutrition, spa-procedures and physical activity. The authors present the results of the analysis of the survey of students of NGLU, the results of screening revealed an intermediate assessment of the functional state of students.

Keywords: Diagnostics of the functional state of the organism, indicators of the functional state of the organism, sports testing.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ НА ПРИБОРЕ MS-FIT01 КОМАНДЫ ПО ФЛОРБОЛУ «МИНИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Я.В. Киселев, М.С. Гурьянов, А.С. Эделев
Приволжский Исследовательский медицинский университет
г. Нижний Новгород

В данном исследовании производиться обследование функционального состояние организма игроков флорбольной команды «Мининский университет». Данный вид спорта является активно развивающимся в нашей стране. Исследование такого типа большая редкость для этого вида спорта в России.

Ключевые слова: флорбол, здоровье, функциональное состояние организма.

Флорбол это хоккей с мячом в зале, активно развивающийся неолимпийский вид спорта в России. Международная федерация насчитывает около 65 стран, играющих во флорбол. Постоянно проводятся крупные соревнования: чемпионаты мира, евро-туры, коммерческие турниры. В ведущих странах мира по этому виду спорта, таких как Швеция, Финляндия и Чехия, в профессиональных клубах, проводятся ряд функциональный исследований состояния здоровья игроков.

В последние годы в нашей стране набирает популярность исследования функционального состояния спортсменов. Многие физиологические зарубежные исследования показали, что с каждым годом тренировочный процесс во флорболе становиться все сложнее и требует более объективной оценки, информации о различных системах спортсменов.

В Российской Федерации на данный момент проводится очень мало исследований в области физиологических показателей в данном виде спорта. Поэтому мы решили провести обследование флорбольной команды для улучшения здоровья атлетов и повышения качества тренировочного процесса.

Цель исследования – это оценить состояние здоровья с помощью прибора MS-FIT01 и выявить проблемные аспекты подготовки мужской команды по флорболу «Мининский Университет».

Команда «Мининский Университет» в сезоне 2017–2018 года участвовала в чемпионате России по первой лиге и заняла второе место. Таким образом, получила путевку в высший флорбольный дивизион страны. Было решено провести первоначальное обследование команды на приборе MS-FIT01. В исследование участвовали тридцать игроков флорбольной команды в возрасте от 16 до 35 лет.

MS FIT-01 (MedicalSoft) – инновационный комплекс тестирования функционального состояния организма. Принцип работы: человек находится перед

дисплеем в ровной сидячей позе, ставит ноги и руки на специальные платформы, на палец руки надевается пульсометр. Прибор производит оценку 180 физиологических параметров в считанные минуты, затем выводятся 10 основных показателей: артериальное давление; артериальная жесткость кровеносных сосудов; микроциркуляция крови; состав тела (точный биоимпедансный анализ соотношения жировой, мышечной масс и воды в организме); жидкости тела (внутри- и внеклеточная); состояние позвоночного столба; уровень стресса; уровень усталости; уровень выносливости; уровень производительности. Данный комплекс выполняет не только диагностику, но и представляет рекомендации по индивидуальной велнесс-программе, включая диету, советы по питанию, тип и интенсивность тренировок, СПА-программы и динамический контроль [2, 3].

Анализ состояния здоровья флорболистов проводился на основание десяти основных физиологических индикаторов представленных ниже.

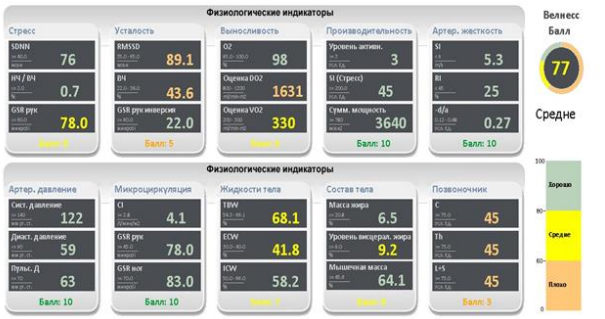

Рис. 1. Физиологическте индикаторы

Это уровень стресса, усталости, уровень выносливости и производительности организма. Также измерялось артериальное давление, микроциркуляция, количество жидкости в тела, его качественный состав и состояние позвоночника.

Самой проблемной зоной по нашему мнению оказалось состояние позвоночника. В частности у игроков во флорбол страдает поясничная зона. Среднее значение поясничной зоны на приборе выдавало 45 баллов. Так как игра во флорбол происходит на полусогнутых ногах в состояние полуприседа. Постоянные игровые ситуации, называемые «стыками», приводят очень частым травмам поясничного отдела позвоночника. Второй момент, это мышечные перекосы мышц спины. Игрок держит клюшку либо правым, либо левым хватом. Основная нагрузка выполняется на одну сторону. Отсюда возникают различные зажатости, мышечные перекосы, травмы мышц и позвоночника. Мы рекомендуем игрокам после тренировок делать корригирующие упражнение на растяжку и укрепление мышц спины из систем «Йоги» и «Пилатеса».

Особо важный компонент, который мы выделяем это артериальное давление. У молодых игроков от 16 до 27 лет среднее значение 122/77 это свидетельствует, что у игроков все в порядке с сердцем и сосудами. А вот у возрастных игроков от 27 до 35 лет картина с этим показателем совсем иная. Среднее значение колеблется от 144/85 до 154/91. Это свидетельствует о подозрении на определённые заболевания сердечно – сосудистой системы, такие как гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония.

Тренерскому штабу рекомендовано в ближайшие сроки направить возрастных игроков на углублённое медицинское обследование сердечной мышцы. Провести стресс – эхокардиографию всех членов команды. Стресс- эхокардиография является комплексным диагностическим методом, позволяющим выявить сердечные патологии на начальной стадии путем применения специальных нагрузочных тестов. В процессе проведения исследования одновременное изображения сердца и регистрация его импульсов. Данное обследование даст возможность предотвратить острые сердечные заболевания и летальные исходы во время соревновательных игр у флорболистов путем корректировки тренировочных нагрузок.

Интересным компонентом является состав тела флорболистов. В биомпедансном анализе мы разбирали три компонента: мышечная масса тела, жировая масса и висцеральный жир. Хорошим показателем является мышечная масса игроков, среднее значения это 64 кг от веса 75–80 кг. У возрастных атлетов наблюдается меньшее значение мышечной массы около 57 кг от веса 85–90 кг и повышение уровня жировой массы.

Доля жира – это процент жира от общей массы тела. Объективный критерий, который предоставляет больше информации, чем вес. Очень высокая или низкая доля приводят к проблемам со здоровьем. У молодых атлетов доля жировой массы оказалось очень на низком уровне от 4.0% до 8.0%, а у 27–35 летних это значение колеблется от 8.0% до 17%. Мы считаем, что это связанно с ускоренным метаболизмом организма у юных флорболистов, а также выполнению более интенсивных физических нагрузок по сравнению со зрелыми игроками. Примерно такие же показатели были по критерию висцерального жира. Висцеральный жир – это жир, окружающий внутренние органы. Избыток висцерального жира может привести к заболеваниям сердечно – сосудистой системы. У молодых игроков среднее значение достигает всего 2%, а у зрелых атлетов среднее значения 10%, что говорит о отклонение от нормы в верхнею степень и возможному риску заболеваний сердечно – сосудистой системы.

Прибор MS-FIT01- каждому игроку команды «Мининский Университет», после прохождения биомпедансного анализа тела, составил программу по рекомендации питания. В данном расчете прибор рассчитал, сколько калорий нужно потреблять в день и сколько тратить, включая физические нагрузки. Со-

ставил карту режима питания, способ приготовления пищи и рекомендуемые и не рекомендуемые продукты в употребления в связи со всеми особенностями организма.

Микроциркуляция: показатели плотности холинергических синапсов; вазоконстрикции или вазодилатации; функции потовых желез; температура окружающей среды. Данный компонент находится в очень хорошем состоянии у флорболистов, средний балл – 86. У большинства испытуемых не наблюдалось нарушения микроциркуляции верхних и нижних конечностей. Буквально у нескольких игроков наблюдались нарущения микроциркуляции крови в поясничном отделе, мы это связываем с определенными травмами позвоночника [1].

Из выше описанного можно сделать определенные выводы о функциональном состоянии организма игроков. Прибор MS FIT-01 показал средний общий велнесс балл 80. Это говорит, о том, что команда находиться на хорошем уровне физических кондиций. Чтобы флорбольный коллектив «Мининский Университет» вышел на более высокий уровень показателей компонентов здоровья, необходимо в тренировках внести корригирующие упражнения на мышцы спины и позвоночника. Провести углубленное обследование сердечно-сосудистой системы и внести изменения в тренировочный процесс. Наладить режим питания, путем внесение в рацион полезных продуктов питания и строго соблюдать индивидуальную калорийность рассчитанную прибором. Данное исследование поможет тренерскому штабу скорректировать тренировочные нагрузки в период межсезонной подготовки, проработать слабые стороны игроков в подготовке. Что в дальнейшем должно привести к улучшение результатов флорболистов.

Список литература

1. Андрющенко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев И.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «ESTEK SYSTEM COMPLEX» // Теория и практика физической культуры. 2018 – № 9. С. 16–18.

2. Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Апоян С.А., Ананьин С.А., Игнатьев А.В. Диагностика функционального состояния организма школьников и студентов с помощью неинвазивного диагностического оборудования на основе технологии Medicalsoft. Инновации в науке и практике / Сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции (26 октября 2018 г., г. Барнаул). В 4 ч. Ч. 4. – Уфа: Изд. Дендра, 2018. С. 101–102.

3. Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Киселев Я.В., Капков Е.А. Сравнение и анализ функционального состояния организма студентов ННГУ и НГЛУ с помощью системы спортивного тестирования Medicalsoft. XVIII Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физического вос-

питания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». 28 ноября 2019 г. Нижний Новгород. С. 22.

STUDY OF PHYSIOLOGICAL PARAMETERS ON THE MS-FIT01 DEVICE OF THE FLOORBALL TEAM " MININSKY UNIVERSITY»

Ya. Kiselyov, M. Guryanov, A. Adelev
Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod

Abstract. In this study, an examination is made of the functional state of the body of the players of the floorball team «Minin University». This sport is actively developing in our country. A study of this type is very rare for this sport in Russia.

Keywords: floorball, health, functional state of the body.

МОТИВАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ НЕПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

А.М. Игнатьева, Я.В. Киселев
Приволжский Исследовательский Медицинский Университет

В статье затрагивается проблема физической неподготовленности студентов первого курса. В настоящее время большое внимание уделяется здоровью человека, ведь здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундаментальной самореализации личности. Основная задача автора – выяснить, что послужило причиной физической неподготовленности. На основе изучения проведения занятий физической культуры одного высшего учебного учреждения («ПИМУ») было установлено, что каждой части занятия физической культурой в школе и в ВУЗе относятся поразному. Также в ВУЗе, как считаю авторы статьи, эффект от занятий физической культуры в разы больше, так как есть два обязательных занятия в неделю, ни одно из которых не разделяется переменами.

Ключевые слова: Здоровье, здоровый образ жизни, студенты медицинского вуза, школьная среда, физическая культура, культура здоровья, физическая подготовленность.

В настоящее время, так называемые, «старческие болезни» стремительно молодеют, а здоровье студентов ухудшается с каждым годом.

Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций; фундаментальной самореализации личности. Сохранение и укрепление здоровья становится актуальным для студенческого возраста, т. к. здоровье и здоровый образ жизни – это предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности [1].

На здоровье студентов медиков первого курса влияет ряд факторов. Первый фактор – это переход от школьного обучения к вузовскому. Первый год является адаптационным для физического и психического здоровья будущих врачей. Большие академические нагрузки, переезды между корпусами, обучение с восьми часов утра до шести вечера и нарушенный режим сна и питания. Все это непосредственно влияет на здоровье студентов.

Мы выделяем несколько факторов неподготовленности студентов к занятиям по физической культуре в вузе. Первое это, то, что родители с детства стараются окружить детей заботой и сделать так, чтобы во время учебы в школе или занятий в секциях и кружках, нагрузка на них не была слишком большой. Нередко мы слышим от студентов первого курса, что с шестого по одиннадцатый класс они сидели на лавочке и только смотрели на проведение урока, не получая никаких практических навыков. Тем самым, не укрепляя свои мышцы, суставы и прочее. Приходя на пары физической культуры в медицинский университет, они сталкиваются с большими проблемами, так как не умеют выполнять физические упражнения, им очень сложно играть в подвижные и спортивные игры, так как игровое мышление у них практически не развито.

Вторая проблема – это негативное сформированное отношение к предмету «Физическая культура» в школе. Попросту в школах, не редко малое внимание уделяется физической культуре. От студентов медиков первого курса в течении первого месяца обучения преподаватели часто слышат такие вопрос: а зачем нам нужна физическая культура и спорт?

Физическая культура, как и культура здоровья, является неотъемлемой частью жизни человека. Именно физические упражнения влияют на весь облик человека. Они помогут держать тело в тонусе, предавая ему красивый и подтянутый вид, укрепить здоровье, ведь регулярные занятия спортом делают сердце более выносливым, а отдельные его виды способствуют развитию таких навыков, как внимание, смекалка, ловкость, смелость и решительность. Хороший умом и телом, человек всегда будет выделяться из толпы, а навыки, полученные от занятий спортом, точно помогут ему в жизни [2].

Третья проблема это – малое количество времени, уделяемое на физическую культуру в школе. По сути, сейчас в школах в неделю отводиться три занятия по 45 минут. На уроке 10–15 минут занимает разминка, 20 минут основной части: обучения игровым видам спорта, сдача нормативов, разучиванию гимнастических элементов и прочее. Иногда и последней части урока нет, так как школьникам нужно успеть переодеться, или дойти от спортивной площадки до школы.

В зимний период в школьном расписании обычно ставят две физкультуры подряд – обычно либо в начале дня, либо в конце. Из-за этого многие учителя отпускают детей пораньше, вследствие чего, дети не занимаются положенное количество времени физической культурой. Хорошо, если такие пробелы будут заполняться занятием в секциях во внеурочное время, но не все ученики школ туда ходят [3].

Конечно, есть и положительные моменты, в школах, которые оснащенными компьютерными классами, где проходят теоретические занятие по предмету «Физическая культура».

Предмет «Физическая и культура и спорт» в вузе проходит совершенно иначе. Мы приводим пример, как реализуется данная дисциплина в Приволжском Исследовательском Медицинском Университете.

Студентов в начале года разделяют на физкультурные группы: основная, подготовительная и специальная, собирая данные справок 086у при поступлении. Студенты основной и подготовительной физкультурной группы занимаются вместе. Единственное то, что обучающие с подготовительной группой имеют право не сдавать нормативы. Студенты специальной группы А и Б занимаются отдельно по адаптивной программе.

Занятие в медицинском университете разделяются на две части: обязательная физическая культура идет 1,5 часа. На ней обучаются различным физическим упражнениям и методикам с медицинским уклоном. К примеру, все студенты «ПИМУ» с первого по третий курс обучаются реабилитационной системе «Пилатес».

В дневное и вечернее время идут элективные занятия по физической культуре. Время проведения электива составляет 1 час. Студенту предоставляется выбрать электив по своему интересу и удобному времени прохождения. Любой студент может выбрать, любой электив в соответствии со своей группой здоровья: баскетбол, теннис, бадминтон, ОФП, тренажерный зал. Такой подход позволяет студентам заниматься тем, чем они могут и хотят, развивать собственные навыки и, конечно же, укреплять свое здоровье. Выводы.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что каждой части занятия физической культурой в школе и в вузе относятся по-разному, но стоит учитывать тот факт, что в школе занятия хоть и длятся 45 минут, но проводятся 2–3 раза в неделю, в то время как в вузе – 1 час 40 минут и один раз в неделю. Однако в вузе есть обязательные дополнительные занятия – элективы. Так, например, в Приволжском исследовательском медицинском университете есть такая практика. Также в вузе, на мой взгляд, эффект от занятий физической культуры в разы больше, так как есть два обязательных занятия в неделю, ни одно из которых не разделяется переменами. Это позволяет студентам выполнить всю программу полностью и на протяжении всего занятия поддерживать свое тело в тонусе.

Список литературы

1. Баклыкова А.В., Новокрещенова И.Г. Образ жизни студентов-медиков как фактор формирования здоровья // Сборники конференции НИЦ Социосфера. 2011. № 35. С. 51–52.

2. Башмаков О.А., Бойко А.Ю., Галь И.Г. Формирование здорового образа жизни как основного метода сохранения и укрепления здоровья студентов-медиков. // Клинический опыт двадцатки. 2014. № 2. (22). С. 7–9.

3. Погорелова И.Г. Особенности формирования состояния здоровья студентов-медиков // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2011. Т. 107. № 8. С. 96.

THE PROBLEM OF PHYSICAL LACK OF PREPARATION OF FIRST YEAR STUDENTS

A. Ignatyeva, Y. Kiseliv
Privolzhsky Research Medical University

Abstract. The article addresses the problem of physical lack of preparation of first- year students. Currently, much attention is paid to human health, because health is the main condition for human performance of its biological and social functions, fundamental self-realization of the person. The main task of the author is to find out what caused the physical lack of preparation. On the basis of the study of physical education of one higher educational institution ("PIMU"), it was found that each part of physical education in school and in higher education institutions is treated differently. Also in higher education, as the authors of the article believe, the effect of physical culture classes is many times greater, as there are two mandatory classes per week, none of which are shared by changes.

Keywords: health, healthy lifestyle, students of medical university, school environment, physical culture, health culture, physical preparation.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПИМУ

С.Д. Синюшкина, Е.О. Меркеева
Приволжский исследовательский медицинский университет

В статье рассмотрены вопросы мотивации и основные мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности. Представлены результаты анкетирования студентов Приволжского исследовательского медицинского университета. Выявлено их отношение к спорту и организации занятий физической культурой в университете, а также определены преобладающие мотивы этих занятий. Предлагаются рекомендации к повышению уровня сознательной мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, мотивация в сфере физической культуры и спорта, мотивация студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья населения – одна из важнейших проблем современного общества государственной важности. При этом залог успешного формирования здоровой нации заключается в поддержании здоровья молодого населения страны. Для этого среди молодежи активно проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой. Однако студенты, особенно на младших курсах, сталкиваются

с множеством трудностей, крайне негативно сказывающихся на их физическом и психологическом состояниях: увеличение учебной нагрузки, усложнение изучаемого материала, необходимость уделять много времени самоподготовке, нарушение сна, недостаточная двигательная активность. Все это в полной мере, безусловно, касается студентов медицинских вузов, обучение в которых считается одним из трудных. Кроме того, сейчас в вузы изначально поступает много абитуриентов, имеющих специальную группу здоровья, низкую физическую подготовленность, а самое главное несформированное положительное отношение к физической культуре и спорту.

К определенной деятельности человека побуждает не один, а совокупность нескольких взаимосвязанных мотивов, называемая мотивацией. Обычно понятие мотивация употребляется в двух смыслах: как система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека (мотивы, потребности, намерения, цели, интересы, стремления); как характеристика процесса, обеспечивающая поведенческую активность на определенном уровне или мотивирование [3]. Для того, чтобы оказывать положительное влияние на привлечение молодежи к сознательным систематическим занятиям спортом и управлять процессом физического воспитания, необходимо изучать мотивы занятий физкультурной деятельностью, а также создавать благоприятные педагогические условия для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями с учетом интересов студентов к занятиям различными видами спорта, направленных на подготовку к будущей профессиональной деятельности.

При организации физического воспитания студентов предлагается выделять несколько основных групп мотивов занятий спортом, определяющих направленность личности, стимулирующих и мобилизующих её на проявление активности: оздоровительный, социальный, долженствования, личностный, подражания, спортивный, процессуальный, эстетический, развлекательный [2]. Рассмотрим подробнее каждую группу данных мотивационных факторов.

Оздоровительный мотив связан с желанием улучшать или поддерживать состояние здоровья и форму тела. Социальный мотив обусловлен желанием быть во время занятий спортом вместе с друзьями. Мотив долженствования связан с необходимостью посещать занятия, например, с целью получения зачета. Личностный мотив характеризуется стремлением самоутвердиться, поднять самооценку. Мотив подражания проявляется, если человек хочет быть похожим на тех, кто достиг успехов в спорте. Спортивный мотив определяется постановкой цели по достижению значимых спортивных результатов. Процессуальный мотив наблюдается, если для человека важен не результат деятельности, а сам процесс занятия. Эстетический мотив связан с возможностью научиться красиво двигаться, улучшить осанку, походку, внешний вид, устра-

нить недостатки фигуры. Развлекательный мотив наблюдается в случае, когда занятие выступает средством рекреации, психо-эмоциональной разрядки.

Для выяснения отношения студентов Приволжского исследовательского медицинского университета к спорту в целом, организации занятий по физической культуре в ВУЗе, а также определения уровня мотивации занятий спортом и ведущих факторов мотивации было проведено анкетирование, в котором приняло участие 100 студентов 1–2 курсов лечебного, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического факультетов.

В нашем университете для оценки успеваемости обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» создана балльно-рейтинговая система. Основным компонентом видов деятельности по физической культуре и спорту, за которой студент получает баллы, является посещение занятий – основных, установленных учебным расписанием, и элективных. Студентам предлагается право выбора элективного занятия по своему желанию в удобное для них время по тому или иному виду спорта (баскетбол, футбол, волейбол, занятия на фитболе, бадминтон, настольный теннис, единоборства, ОФП, пилатес, аэробика, занятия в тренажерном зале). Интервьюируемым было предложено выказать свое отношение к каждому из видов занятий физической культурой в рамках учебной деятельности и спорту в целом.

На вопрос о необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе высшего образования положительно ответили 74% респондентов, 18% выступили против, 8% не имеют определенного мнения.

Среди респондентов 90% регулярно посещают основные занятия по физической культуре, 6% – нерегулярно и 4% – не посещают совсем; при этом 96% студентов регулярно посещает занятия по элективной физкультуре. Стоит отметить, что к вопросу необходимости элективных занятий по физической культуре студенты подходят более критично: 44% – за, 36% – против, 20% – не имеют определенного мнения. Можно сделать вывод, что часть студентов склонна посещать занятия по элективной физкультуре с одной стороны, потому что они представляют больший интерес, так как выбраны по собственному усмотрению (поэтому процент регулярного посещениях элективных занятий больше, чем основных), с другой стороны, потому что они позволяют набирать необходимое количество баллов для прохождения аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт». При этом если бы студентов посещать элективные занятия не обязывала необходимость получения баллов, то они бы, скорее всего, отказались от них. Это можно объяснить большой загруженностью студентов и сложностью обучения в медицинском вузе, но что более важно – отсутствием должной мотивации, что и является определяющим фактором.

Стоит отметить, что только 52% опрошенных студентов занимаются спортом в свободное от учебы время.

В последнем вопросе анкетирования респондентам в скрытой форме предлагалось определить их главные мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности: 1 – оздоровительный, 2 – социальный, 3 – долженствования, 4 – личностный, 5 – подражания, 6 – спортивный, 7 – процессуальный, 8 – эстетический, 9 – развлекательный. В результате анализа ответов выявлено, что у 80% студентов ведущим мотивом занятия является оздоровительный, около 50% респондентов отмечают процессуальный и развлекательный мотивы, около 40% – эстетический мотив и мотив долженствования (см. рис.).

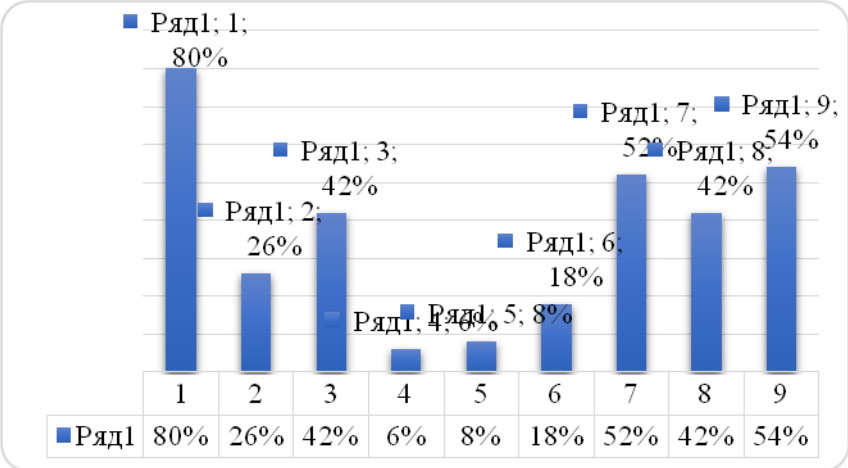

Рис. 1. Мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов ПИМУ

Для эффективного повышения уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой необходимо учитывать следующие компоненты, которые должны стать неотъемлемой части процесса физического воспитания: потребностно-мотивационный, содержательный, практическо-деятельностный, творческий, рефлексивный [1].

На формирование потребностно-мотивационного компонента влияют интересы, способные побуждать к деятельности, а также психологический комфорт и позитивное настроение во время занятий спортом. Для поддержания интереса к занятиям физической культурной преподавателям следует использовать задания оптимальной сложности, соревновательную деятельность и учитывать предпочтения студентов в выборе вида спортивной деятельности. Содержательный компонент предполагает приобретение новых знаний. Практическо-деятельностный компонент обуславливает решение наиболее важной задачи физического воспитания в ВУЗе, подразумевающей приобретение навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Творческий и рефлексивный компоненты способствуют лучшему усвоению материала, вызывая повышенный интерес к сознательной деятельности. Тесное взаимодействие всех

вышеперечисленных компонентов должно проявляться в физическом воспитании студентов с целью повышения уровня мотивации занятиями спортом.

По результатам работы стоит сделать вывод, что в целом у студентов ПИМУ наблюдаются положительные тенденции в их мотивациях физкультурно-оздоровительной деятельности, поскольку большая часть отмечает, что их мотивы занятий физической культурой обуславливаются желанием улучшить состояние здоровья, приобрести спортивную форму телу, а также удовольствием от самого процесса занятия спортом как средства релаксации и психоэмоциональной разрядки. Кроме того, большинство респондентов высказывает положительной отношение как к спорту в целом, так и организации занятий физической культурой в нашем вузе.

Однако стоит отметить, что немалая часть студентов отмечает важность мотива долженствования, связанного с успешным получением зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт», поэтому есть необходимость продолжения успешного развития физического воспитания в ПИМУ для формирования правильной и должной мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов нашего вуза. Преподавателям физической культуры и спорта необходимо пропагандировать занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью и правильно доносить информацию о ее важности в такой форме, чтобы заинтересовать и замотивировать студентов. Кроме того, необходимо проводить занятия с учетом потребносто-мотивационного, содержательного, практическо-деятельностного, творческого и рефлексивного компонентов, которые помогут физическому воспитанию выполнять свою главную задачу – повышать уровень мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы

1. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

2. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е.А. Захарина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 61–64.

3. Туренков А.Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова, Е.С. Сидоров // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2–1 (54). – С. 120–125.

STUDYING OF MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS OF PRMU

S. Sinyushkina, E. Merkeeva
Privolzhsky Research Medical University

Abstract. The article discusses the problem of motivation and the main motives of sport and health activities. The results of a survey of students of Privolzhsky Research Medical University are presented. Students' attitude to sport and the organization of physical education at the university is revealed, and the prevailing motives of these classes are determined. Recommendations to increase the level of conscious motivation for physical culture and health activities are offered.

Keywords: motivation, motivation in the sphere of physical culture and sports, motivation of students for physical culture and health activities.

НОВЫЕ ФОРМЫ И ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Е.В. Шитова, К.В. Махалова
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В данной статье рассматриваются новые формы и методы привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, здоровый образ жизни, молодежь, мероприятие.

В настоящее время многочисленные наблюдения и исследования говорят о том, что средства физической культуры и спорта помогают решить различные проблемы, имеющие место в молодежной среде. В числе данных проблем можно отметить укрепление и поддержание уровня здоровья граждан, предупреждение противоправного, асоциального поведения, профилактика вредных привычек, образование и воспитание молодежи, формирование в обществе здорового психологического климата. Молодые люди, включенные в систематические занятия физкультурой и спортом, имеют более высокий жизненный тонус, у них повышается уверенность в себе, происходит развитие социально ценных, «престижных» установок. Такие люди более устойчивы в эмоциональном плане, собраны, решительны, в большей степени настроены на социальное признание и сотрудничество, имеют большую коммуникабельность.

Кроме того, разработанная в соответствии с поручением Президента Российской Федерации Стратегия развития физической культуры и спорта на пе-

риод до 2020 года также определяет значимую роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала нашей страны [4].

В связи с этим можно отметить, что поиск новых путей и форм привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день приобретает особую значимость.

Говоря о путях и формах привлечения молодежи к занятиям физкультурой и спортом, следует обращать внимание на то, что молодежь является социально возрастной разноуровневой группой, с различным положением в обществе, разными статусом и субкультурой. Кроме того, имеет место три возрастных уровня молодежи: низший (13–15 лет), средний (16–24 года), высший (25–36 лет). П.И. Бабочкин, рассматривая основы работы с молодежью, указывает, что данный возрастной критерий необходимо обязательно принимать во внимание, поскольку это влияет на интересы групп, место информирования и способы восприятия [1].

Соответственно, для разных уровней молодежи будут отличаться меры привлечения к занятиям физкультурой и спортом.

При работе с подростками в возрасте до 15 лет могут оказаться эффективными пропагандистские действия в учебных заведениях, развитие интереса к занятиям спортом с помощью инновационных методик преподавания. Для данного возрастного уровня являются важными личность и профессиональная компетентность педагога. Также большая роль принадлежит бесплатным кружками секциям, доступности в целом спортивных объектов для молодых людей.

Молодежь старшего возраста должна также привлекаться по месту учебы. Для них, кроме того, могут устраиваться различные конкурсы, соревнования, эстафеты, флеш-мобы.

Положительный эффект может оказать организация промо-встреч с известными спортсменами. Они способны не только рассказать молодым людям о своем опыте, но и провести для них различные мастер-классы, тем самым с юношества пробуждая интерес к спорту.

Важно ввести моду на здоровый образ жизни и занятия физкультурой и спортом с помощью рекламных технологий и средств массовой информации. Телевидение и радио сегодня сохраняют свою популярность, что обязательно должно быть задействовано в работе с молодежью. Реализация различных спортивных проектов на телеканалах будет мотивировать телезрителей к занятиям спортом.

В настоящее время среди молодежи чрезвычайно распространены социальные сети, такие как «Instagram», «Facebook», «ВКонтакте», «Twitter» и др. В них можно проводить пропаганду физкультуры и спорта с помощью известных

личностей, которые, делясь своими достижениями, будут содействовать тому, что другие люди захотят последовать их примеру.

Различные рекламные и PR-мероприятия способны повысить мотивацию студентов к занятиям спортом. Среди таких мероприятий можно отметить организацию специальных встреч, публикацию новостей, работу с аудиторией на конференциях или семинарах [3].

Интерес к занятиям физкультурой и спортом может быть увеличен благодаря следующим мероприятиям.

Дискуссии и обмен мнениями после совместного просмотра художественных фильмов об отечественном спорте и спортсменах. Это позволит продемонстрировать наглядно, насколько спортсмены в нашей стране могут быть волевыми и сильными людьми, а также поднять студенческий дух, содействовать развитию гордости за свою Родину.

Проведение фотоконкурсов на тему спорта. Сегодня, когда практически у каждого молодого человека есть достаточно современное мобильное устройство, позволяющее также осуществлять фотосъемку, данное мероприятие может оказаться достаточно востребованным. Так, в ходе его проведения, молодым людям следует предложить сделать креативное фото о том, каким образом в их жизни присутствует спорт, какое место занимает в ней и выложить в социальную сеть с определенным хештегом, например #Спорт_жизнь. Призами для авторов лучших фото могут стать абонементы в фитнес зал или бассейн.

Для тех студентов и молодежи, которые по каким-то причинам не могут принимать участие в занятиях спортом, но хотят приобщиться к данной теме, может быть проведен конкурс научных статей о знаменитых спортсменах. Благодаря написанию подобных работ, молодые люди расширят свой кругозор, а также узнают новые интересные факты отечественного спорта.

Интересным опытом является реализация на территории Республики Татарстан с 2015 года республиканского культурно-спортивного проекта «Зеленый Фитнес». Смыслом данного проекта является популяризация доступного массового спорта для жителей республики. Проект позволяет с помощью комплексного подхода формировать здоровый образ жизни у молодежи посредством системы бесплатных культурно-спортивных мероприятий с профессиональными инструкторами; устройстве функционирующих в рамках проекта спортивных клубов; полезных тематических информационных ресурсов; поддержки каждого участника и формировании личных целей, советов по питанию; развитию для людей с ограниченными возможностями доступного спорта [2].

В рамках проекта происходит формирование так называемой Зеленой семьи – группы людей, посещающих предлагаемые мероприятия постоянно.

Применение новых, современных технологий и методик, таким образом, может повысить интерес молодежи к занятиям спортом и физической культурой. Особенно в ситуациях, где требуется наглядный пример, процесс обучения можно упростить и оптимизировать с помощью различных информационных технологий. Те молодые люди, которые по ряду причин пропустили занятия, могут получить необходимые знания и навыки с помощью записей проведенных соревнований или программ-симуляторов. Даже с учетом того, что практические занятия важно проводить под руководством опытного преподавателя, дистанционные методы обучения повышают интерес учеников к различным видам спорта, помогают избежать ошибок в будущем. Современные системы контроля физических показателей здоровья учащихся позволяют заниматься преподаванием с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого студента.

Современные инновационные технологии и методики обучения, кроме того, оказывают положительное воздействие и на преподавателей, что, в свою очередь, не может не сказаться на образовательном процессе. Курсы повышения квалификации, различные конференции, наличие свободного доступа к информации в сети Интернет позволяет педагогам обмениваться опытом, а также улучшать образовательный процесс, как в сфере спорта, так и в целом. Это, в конечном счете, благотворно влияет на формирование среди молодежи здорового образа жизни, помогает избавиться от вредных привычек.

Таким образом, помимо практических путей и методов приобщения молодежи к занятиям физкультурой и спортом, важную роль в этом вопросе играет теоретический материал, который на сегодняшний день представлен достаточно широко благодаря развитию современных информационных технологий. Это все положительно влияет на общее состояние здоровья каждого, поэтому можно говорить о значимости существования в сфере физической культуры различного рода инноваций.

Список литературы

1. Бабочкин П.И., Козлов А.А., Куприянова Г.В. Основы работы с молодежью: Учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2015. С. 220.

2. Калязин М.К., Рафиков Е.В. Проект «зеленый фитнес» как новая форма привлечения молодежи к занятию физической культурой // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы II Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань. – 24–27 ноября 2016. – С. 277–280.

3. Пруткая Т.С., Хотина Ю.В. Привлечение молодежи к занятию спортом и физической культурой с помощью PR // Научные труды КубГТУ. – 2016. – № 7. – С. 167–173.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902169994 (дата обращения: 07.03.2020)

NEW FORMS AND WAYS OF ATTRACTING YOUTH TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

E. Shitova, K. Mahalova

Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. This article describes an innovative form and methods of attracting youth to physical training and sport.

Keywords: physical culture, sport, motivation, healthy lifestyle, youth, event.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

А.Я. Лембриков, В.А. Оринчук, Е.Н. Волкова
Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

В статье представлена эффективность и целесообразность использования занятий скандинавской ходьбой для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторами представлена характеристика скандинавской ходьбы как одного из популярных в настоящее время средств и методов физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, специальная медицинская группа, скандинавская ходьба.

Система физического воспитания в вузе рассматривает создание условий для регулярных занятий физической культурой оздоровительной и коррекционной направленности для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Значительные трудности при организации данных занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета значительного числа факторов: здоровье обучающихся, уровень их физической подготовленности, мотивация к занятиям физической культурой [1].

Современный ритм жизни отражается на здоровье студента. Дефицит отдыха, перенапряжение, частая длительная, а зачастую и ночная, работа за компьютером, сессионные стрессы – все это может существенно подорвать здоровье, если не уделять должного внимания своему телу и духу (Mens sana in corpore sano) [2].

В настоящее время в отечественной системе физического воспитания студентов скандинавская ходьба практически не используется. Это связано прежде всего с тем, что не определены научно-методические основы включения скандинавской ходьбы в практику занятий физическими упражнениями в образовательных организациях, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления и коррекции здоровья, средства развития и повышения функциональных возможностей организма обучающихся [3].

В Нижегородском институте управления – филиале РАНХиГС практикуется модульный принцип построения учебного процесса в течение года [2]. В сентябре – октябре и в апреле – мае студенты основной медицинской группы традиционно занимаются легкой атлетикой на открытом воздухе.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (отделение ЛФК), ранее совершали в это время пешие прогулки по той же дистанции, что не позволяло эффективно формировать надлежащие компетенции, а кроме того, не вызывало у студентов интереса к однообразным занятиям

Учитывая все более возрастающий интерес среди различных (как возрастных, так и социальных) групп граждан к северной (скандинавской) ходьбе и все большую ее популярность, было принято решение включить занятия по скандинавской ходьбе в учебный процесс для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Программа занятий скандинавской ходьбой включает пять этапов обучения [4].

Первой этап – обучение движений с палками с правильной осанкой.

Второй этап – обучение поворотам плечевого пояса при ходьбе. Необходимо обратить внимание на то, что при проведении поворотов нужно сохранять осанку, разученную на предыдущем этапе.

Третий этап – обучение ходьбе с поворотом плечевого пояса и технике «переката». Правильное движение при скандинавской ходьбе начинается с одновременного шага ногой вперед (маха свободной ногой) и движения одноименного плеча назад, противоположное плечо двигается при этом вперед.

Четвертый этап – обучение правильной постановке палок при ходьбе(отработка начала опоры на палку).

Пятый этап – обучение постановки палки под углом и обучение отталкиванию при помощи палок. Проходит совершенствование техники скандинавской ходьбы.

Наблюдения, проведенные в группе занимающихся скандинавской ходьбой, позволили определить определенный эффект от данных занятий:

– повышается уровень мотивации студентов к занятиям;

– увеличивается эффективность работы кардиоваскулярной и респираторной систем;

– понижается уровень артериального давления и ЧСС в покое и под нагрузкой, уменьшается риск нарушений в работе сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата;

– повышается работоспособность;

– повышается стессоустойчивость, уменьшается подверженность депрессии;

– повышается уровень самооценки;

– улучшается внешний вид.

Скандинавская ходьба является доступным по форме и эффективным по воздействию на организм занимающегося средством физической активности. Преимуществом скандинавской ходьбы является то, что занятия проводятся на открытом воздухе, на природе, что создает дополнительный закаливающий эффект и благотворно влияет на психоэмоциональное состояние, помогает снять стресс и психологическую усталость. Для занятий этим видом физической активности не нужно специальных залов, спортивных сооружений и оборудования.

Применение методики в течение учебного года оказывает положительное воздействие на организм студентов и способствует оптимизации показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности, благотворно влияет на уровень физического, метального и духовного развития, что подтверждается данными педагогического наблюдения и проведенного тестирования.

Занятия скандинавской ходьбой можно рекомендовать, как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также как систему гармоничного развития личности.

Список литературы

1. Земба, Е.А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов:. учеб. пособие / Е.А. Земба; М.Д. Кудрявцев, Т.Н. Кочеткова. – Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

2. Лембриков А.Я. Методика оценивания студентов спортивного отделения по программе «Йога, цигун, карате» / А.Я. Лембриков, В.А. Оринчук // Сборник материалов XV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – С. 32–35.

3. Скандинавская ходьба (Nordik walking) [Текст]: метод. рекомендации / сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.

4. Шемятихин, В.А. Скандинавская ходьба : учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин; научный редактор О.А. Мокроусова; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. – 204 с.

NORDIC WALKING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP

A. Lembrikov, V. Orinchuk, E. Volkova
Nizhny Novgorod Institute of management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

Abstract. The article presents the effectiveness and expediency of using Nordic walking classes for students who are assigned to a special medical group for health reasons. The authors present the characteristics of Nordic walking as one of the currently popular means and methods of physical education.

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

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО КАК НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

А.Н. Оринчук
МБОУ «Школа №89», г. Нижний Новгород
А.В. Оринчук
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье представлено содержание работы физкультурно-спортивного клуба образовательной организации в условиях введения комплекса ГТО. Авторами описана работа клуба на трех уровнях: общеобразовательном, местном и муниципальном, с характеристикой субъектов взаимодействия, мероприятий и результативности деятельности.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физкультурно-спортивный клуб, физическое воспитание.

Целевым ориентиром стратегических программ развития физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации на период до 2020 года является увеличение количества занимающихся физической культурой, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Важная роль в достижении поставленных приоритетов отводится созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях [1, 3].

Физкультурно-спортивный клуб (далее ФСК) должен стать организационно-педагогическим органом управления и координации деятельности в реализации системы физического воспитания в образовательной организации [4]. Одним из направлений деятельности физкультурно-спортивных клубов в образовательных организациях, способных повысить как количество занимающихся физической культурой и спортом, так и качество физкультурно-спортивной работы, является введение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [2].

Деятельность по введению и реализации комплекса ГТО, на примере работы школьного ФСК «Прометей» МБОУ «Комаровская школа» Богородского муниципального района Нижегородской области (с января 2020 года «Школа №89» г. Нижний Новгород), может проводиться на следующих уровнях: общеобразовательный, местный и муниципальный (региональный).

1. Общеобразовательный.

Субъекты взаимодействия: обучающиеся, педагогический коллектив и сотрудники образовательной организации, родители обучающихся.

Мероприятия. Внеучебные спортивные мероприятия, комплексная спартакиада (по 12 видам спорта), работа совета по спорту, декады по видам спорта, регистрация обучающихся, преподавателей на сайте ВФСК ГТО, проведение мероприятий по популяризации комплекса ГТО, подготовка и участие обучающихся и преподавателей в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО.

Результативность. Привлечение к физкультурно-спортивной деятельности и мероприятиям по популяризации комплекса ГТО 100% преподавателей и сотрудников школы, а также родителей учащихся школы, что существенно повысит работу по физическому воспитанию с обучающимися. Охватом различными формами физкультурно-спортивной деятельности 100% обучающихся и преподавателей школы.

2. Местный (поселковый).

Субъекты взаимодействия: администрация поселка, микрорайона, спорткомитет поселка, сектор по спорту, врачебная амбулатория.

Мероприятия. Совместные с жителями микрорайона спортивные праздники и дни здоровья, социальные акции и проекты по популяризации комплекса ГТО в микрорайоне, медицинское, финансовое, информационное и материально-техническое обеспечение реализации мероприятий по введению комплекса ГТО.

Результативность. Работа по физическому воспитанию и популяризации комплекса ГТО с привлечением социальных партнеров: администрации и жителей местного поселения, образовательных организаций, физкультурно-спортивных организаций позволит существенно разнообразить и расширить формы данной работы и повысить ее качество.

3. Муниципальный (региональный).

Субъекты взаимодействия: департамент по физической культуре и спорту района, управление образования района, муниципальный и региональный центры тестирования, Нижегородский институт развития образования.

Мероприятия. Организационно-содержательное обеспечение мероприятий по реализации комплекса ГТО, организация и проведение тестирования обучающихся и преподавателей на базе центра тестирования и на базе образовательной организации, обработка персональных данных участников тестирования, консультационно-методическая помощь при организации проведении мероприятий по реализации комплекса ГТО, научно-методическое сопровождение.

Результативность. Повышение количества обучающихся и преподавателей, принявших участие в официальных мероприятиях по выполнению нормативов комплекса ГТО и выполнивших нормативы ГТО на один из знаков, разработка программно-методического обеспечения реализации комплекса ГТО в образовательных организациях.

Система мероприятий по популяризации комплекса ГТО должна быть представлена не только мероприятиями соревновательной и спортивной направленности, но и творческими конкурсами, исследовательской деятельностью, викторинами, тематическими декадами и неделями, фотовыставками, работой школьного музея и школьного сайта, что позволяет привлечь и реализовать себя в мероприятиях комплекса ГТО не только обучающихся с хорошими спортивными данными, а всех учащихся школы. А это свою очередь повышает мотивацию обучающихся к активному и здоровому образу жизни.

Таким образом, предложенная модель деятельности физкультурно-спортивного клуба позволит привлечь к реализации комплекса ГТО всех субъектов образовательного процесса, а также социальных партнеров, что будет способствовать значительной активизации работы по внедрению комплекса ГТО в образовательной организации.

Список литературы

1. Зданович О.С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.С. Зданович. – Набережные Челны, 2011. – 25 с.

2. Оринчук А. Н. Физическая культура и спорт в сельской общеобразовательной организации / А.Н. Оринчук, А.В. Оринчук // Сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры». – Н. Новгород: Мининский университет, 2019. – С. 49–52.

3. Оринчук В. А. Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса ГТО / В.А. Оринчук, Е.Н. Фомичева, А.Н. Оринчук // Физическая культура в школе. – 2017. – № 5. – С. 57–63.

4. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 09.09.2015 № 316-01-100-3091/15 «О направлении методических рекомендаций по созданию школьных спортивных клубов».

IMPLEMENTATION OF GTO COMPLEX AS A DIRECTION OF ACTIVITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS CLUB OF EDUCATIONAL ORGANIZATION

A. Orinchuk
«School №89» of Nizhny Novgorod
A. Orinchuk
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article presents the content of the work of the sports club of the educational organization in the conditions of the introduction of the GTO complex. The authors describe the work of the club at three levels: school-wide, local and municipal, with the characteristics of the subjects of interaction, activities and performance.

Keywords: GTO complex, sports club, physical education.

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИДЕЯТЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МАЛОИНВАЗИВНЫЕ И НЕИНВАЗИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ТРАВМ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В СОВРЕМЕННЫХ КЛИНИКАХ МИРА

Г.Н. Гомозов, Т.С. Волкова, И.В. Бочарин
Приволжский исследовательский медицинский университет

Сегодня медицина не стоит на месте и в мире каждый день разрабатываются различные программы по реабилитации спортсменов. Для каждого вида спорта в основном характерен определённый круг травм, однако встречаются и частные случаи. В большинстве своём неинвазивные или же малоинвазивные методы лечения у спортсменов основаны на давно уже известных способах, однако они модифицированы ввиду интенсивного развития технологий в медицине.

Ключевые слова: реабилитация, баскетбол, криотерапия, 3D-технологии, физиотерапия, медицинские центры.

Баскетбол – вид спорта командной игры с мячом, суть которой забросить мяч в корзину противоположной команды. Баскетбол, как и любой другой вид спорта, достаточно травмоопасный и во время матча с игроком может случиться травма различной степени тяжести. Есть определённая группа травм – наиболее распространённые, они встречаются чаще всего в данном виде спорта, однако нельзя сказать точно, что данные травмы встречаются только у баскетболистов. Такие повреждения встречаются и в других игровых видах спорта, однако замечено, что именно такие нарушения функциональности организма встречаются чаще всего конкретно у этой группы спортсменов. Однако возникает вопрос: как же лечить? В современной медицине, а в частности в медицинских центрах по реабилитации спортсменов, используют различные методы для лечения и диагностики патологий, полученных во время матча [3]. Рассмотрим неинвазивные или же мало инвазивные методы лечения травм у баскетболистов. Прежде чем рассказывать методы лечения, необходимо перечислить травмы баскетболистов, которые сами баскетболисты и врачи считают наиболее часто встречающимися: Растяжение мышц, растяжение связок голеностопного сустава, разрыв передней крестообразной связки, тендинит ахиллового сухожилия и тендинит коленного сустава, травма пальца.

Тейпирование. Тейпирование – самый распространённый метод лечения травм в спорте в целом, не только в баскетболе. Суть метода в использовании повязок для фиксации повреждённых участков тела или же укрепления ослабленных участков тела в спорте. Метод или же его подобие известное ещё со времён Древней Греции, но популяризация и производство профессиональных спортивных тейпов и подобных материалов было положено американским врачом Вирджилом Гибли, который впервые в конце XIX века описал основные схемы наложения аппликаций для фиксации голеностопных суставов с помощью неэластичных клейких лент-тейпов, и иммигрировавшим в 1911 г. в США, Самуэлем Билыком. Затем эта методика получила широкое распространение среди спортивных врачей в других странах [1]. Тейпирование используется для большинства распространённых патологий у баскетболистов. К примеру, при растяжении мышц – самая частая травма у всех спортсменов. Растяжение мышц происходит из-за высокой интенсивной непропорциональной нагрузки и при чрезмерном и длительном натяжении мышц, а как следствие происходит деформация мышечных волокон, структурно-функционального компонента мышц. Данной патологии подвергается любая группа или же отдельно взятая мышца. Как правило, происходит в результате длительной нагрузки с условием недостаточно хорошей растяжки и разогрева перед игрой. Используется и при различных видах травмы пальцев. Травма пальцев более чем неприятная патология, чаще всего происходит из-за неправильного принятия мяча, при этом повреждаются связки или сухожилия, но может быть и перелом костей с последующей деформацией пальцев. В случае перелома с деформацией уже обращаются непосредственно к врачам с дальнейшим хирургическим вмешательством, что не является неинвазивным или малоинвазивным методом, по этому тейп при травме пальцев используется только при повреждении связок и сухожилия. При разрыве передней крестообразной связки также приемлемо использование тейпа, но зависит от степени тяжести разрыва и от индивидуальных особенностей баскетболиста, получившего травму. Передняя крестообразная связка выступает в роли стабилизатора, регулирующего движение кости голени к бедренной кости. При разрыве связки происходит утрата стабильности коленного сустава. Ввиду серьёзности травмы, в большинстве случаев лечение баскетболистов исключительно хирургическое, но при не столь большом разрыве, травматологи-ортопеды советуют воздержаться от попадания на хирургический стол. Одна из часто встречаемых травм в баскетболе – тендинит ахиллового сухожилия. Данная анатомическая структура представляет собой волокно, позволяющее передавать усилия трёхглавой мышце голени к пятке стопы. Тендинит ахиллового сухожилия возникает из-за избыточных нагрузок во время приземления или же прыжка, к примеру, во время попытки забить мяч в кольцо с большого расстояния. Тейпирование в данном случае используется для предот-

вращения травмы или же для смягчения травмы, однако как метод лечения тейп тоже применяется и более чем действенно, но в большинстве своё медицинские работники советуют совмещать тейп и нестероидные противовоспалительные препараты наподобие ибупрофена. Последняя распространённая травма в баскетболе, при которой тейпирование является одним из методом лечения – это тендинит коленного сустава, представляет собой воспаление надколенник и бугристость большеберцовой кости. Основная функция связки – выпрямление колена. Практически, как и другие травмы, возникают при регулярных непропорциональных нагрузках, но здесь такой фактор как стресс имеет негативное действие. При тендините коленного сустава при стрессе происходит крошечное воспаление, что значительно усиливает боль и воспалительные процессы в целом [2].

Физиотерапия. Физиотерапия представляет собой совокупность немедикаментозных методик лечения спортсменов в целом при использовании физических средств. Среди методик физиотерапий подразделяют: Механотерапия-комплекс упражнений в специализированных аппаратах с целью разработки и полноценной реабилитации движения отдельно взятых суставов. Применим при тенидите ахиллового сухожилия и коленного сустава, при растяжении голеностопного сустава, а также разрыве передней крестообразной связки. Эрготерапия – восстановление повседневных навыков и движений опорно-трофического аппарата через деятельность поврежденных частей тела. Используется в тех же случаях, что и механотерапия.

Хладотерапия и термотерапия. Неинвазивные методы лечения при воспалительных процессах определённых участков организма. Хладотерапия представляет собой наложение холода с целью уменьшения метаболизма и скорости нервной проведения и последующим сужением сосудов. Лёд накладывают в хладо – компрессионные бандажи и прикладывают к повреждённой поверхности. Этот метод, как и тейпирование, применим ко всем видам распространённых травм. Хладотерапия применима при острых болях, при растяжении мышц и тенидитах ахиллового сухожилия и коленного суставов, при хронических же травмах, вызванных острой болью в прошлом, применяют термотерапию. Термотерапия аналогична с хладотерапией с разницей лишь в том, что используют горячую воду или теплоисточник. Данный неинвазивный метод помогает тканям расслабиться, повышает эластичность сухожилий и связок, снимает боль в суставах и мышцах, восстанавливает коллатеральный кровоток в повреждённой области. Применим только при хронических травмах у баскетболистов.

Все ранее описанные способы в тех или иных понятиях устаревшие, а сейчас перейдём к более современным неинвазивным и малоинвазивным методам лечения. Криотерапия. Современная физиотерапевтическая процедура, сущность которой кратковременное воздействие направленным пучком хо-

лода на кожный покров травмированной области. Представляет собой аппарат, который фиксируют на повреждённую часть и замораживают это место. Температура экстремально низкая, достигает -150 градусов смесью атмосферного воздуха и паров жидкого азота. Самая методика стимулирует работу эндокринной системы, обладает антибактериальным свойством и оснащает кровь гормоном – эндорфином. Таким образом, достигается самокоррекция организма с нормализацией функциональности опорно-трофического аппарат и метаболизма организма. Применим при растяжении связок голеностопного и коленного суставов.

3D-технологии. На данный момент-это самый современный метод как лечения, так и диагностики в медицине. С помощью 3D-модели дефектного участка врачи в спортивной медицине определяют диагноз и степень серьёзности травмы, наблюдают за процессом заживления и реабилитации, хотя технология сама способна определить степень травмы. Материалы, созданные на 3D-принтере имплантируются в место дефекта и стимулируют клетки размножаться и перемещаться от соседней кости к повреждённой. В основном данный метод используется при переломах, однако он применяется и при разрыве передней крестообразной связки [4].

Все эти методики, совокупность их применяется высококвалифицированными специалистами в различных клиниках мире. В таких странах как в Германии, России, Испании, Соединённых Штатах Америки и многих других. Одни из наиболее развитых стран со спортивной медициной – это Германия и Испания, в каждой из которой находится более 127 клинических центров и отделений спортивной медицины. Центр спортивной реабилитации, располагающийся в немецком городе Мёнхенгладбах, Medicoreha. В данной клинике используется вся совокупность всех вышеперечисленных мало-инвазивных и неинвазивных методик лечения с полноценной реабилитацией спортсменом. Баскетболисты проводят здесь полноценную реабилитацию. В Испании находится один из ведущих медицинских центров спортивной травматологии, применяющий также все методики лечения спортсменов, CEMTRO, занимающийся в основном диагностикой и профилактикой травм у футболистов и баскетболистов.

Подводя итог, необходимо сказать, что неинвазивные и малоинвазивные методы лечения распространённых травм, в частности у баскетболистов, является одним из актуальнейших вопросов в спортивной медицине [5]. Существует много методов, однако не все они приводят к 100% результату, поэтому специалисты в научно-исследовательских центрах работают над разработкой новых программ по лечению, но не только распространённых травм, но и частных. Особенно с применением 3D-печати.

Список литературы

1. Батуева А.Э. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня Батуева А.Э. / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция 2019. – Т 4. № 1. 35–40 с.

2. Касаткин М.С. Основы спортивного тейпирования: учеб. пособие / М.С. Касаткин, Е Е. Ачкасов. – М. : Спорт, 2016. – 120 с.

3. Кокоулина О.П. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом. / О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Г. Ефремова, В.А. Зайцев // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2017 г. – № 9. – С. 22–24.

4. Соколова В.С. Программа реабилитации после оперативного лечения коленного сустава девушек баскетболисток в возрасте 18–19 лет / Соколова В.С., Олейниченко А.Д. // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых учёных 2019, 111–113 с.

5. Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Киселев Я.В., Капков Е.В. Сравнение и анализ функционального состояния организма студентов ННГУ и НГЛУ с помощью системы спортивного тестирования Medicalsoft // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2019. С. 22–25. 2.

LOW-INVASIVE AND NON-INVASIVE METHODS OF TREATMENT OF COMMON INJURIES IN BASKETBALL PLAYERS DURING REHABILITATION PERIOD IN MODERN CLINICS OF THE WORLD

G. Gomozov, T. Volkova, I. Bocharin
Privolghskiy Research Medical University

Abstract. Today medicine does not stand still and in the world every day various programs on rehabilitation of athletes are developed. Each sport is mostly characterized by a certain range of injuries, however there are also private cases. In most cases, non-invasive or minimally invasive treatments in athletes are based on long-known methods, but they are modified due to the intensive development of technologies in medicine.

Keywords: rehabilitation, basketball, cryotherapy, 3D technology, physiotherapy, medical centers.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ И УСВОЕНИЕ МАТЕРИАЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ

Н.Е. Камбаратова, Е.А. Комиссарова
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

Физические нагрузки влияют не только на общее состояние здоровье, но и на работу и активность головного мозга. Научно доказано, что регулярные занятия спортом повышают продуктивность и самоорганизацию. При грамотном использовании этого знания студенты смогут лучше распределять свое время и быстрее усваивать материал. В этой статье рассматривается, как спорт влияет на процесс обучения.

Ключевые слова: спорт, обучение, продуктивность, самоорганизация, здоровый образ жизни

Всем известно, что спорт положительно влияет на состояние организма, а именно на его здоровье. Особенно занятия спортом важны для студентов, поскольку большую часть дня эта группа населения проводит сидя – на лекциях, семинарах, а затем и дома, выполняя домашнее задание. Перед нами банальный случай – недостаток физической активности, который вполне легко компенсируется при регулярном посещении занятий физкультуры или тренажерного зала.

Однако в последние годы все чаще стали говорить о пользе спорта не только с точки зрения здоровья организма, но и с точки зрения продуктивности. Во многих книгах я встречаю информацию, что регулярные физические нагрузки повышают самоорганизацию, позволяют лучше усваивать материал и быстрее справляться с работой. Подобные обстоятельства – не случайность, а вполне объяснимая с научной точки зрения закономерность.

Исследования в данном вопросе начались после того, как одна из школ штата Иллинойс в США по непонятным причинам стала заметно выделяться по показателям успеваемости учащихся среди всех остальных штатов. Кроме того, у школы наблюдался очень низкий процент учеников с лишним весом – всего лишь 3 %, что являлось отличным результатом для США даже в те времена.

Оказалось, что данная школа ежедневно перед началом занятий проводила уроки физической подготовки. Таким образом, ученики действительно просыпались, разминались, приводили все процессы своего организма в активное действие и с готовностью шли на занятия.

Ученые смогли найти этому разумное объяснение**.** Регулярные физические нагрузки, действительно, не только делают нас здоровее, но и оказывают влияние на наш мозг, улучшая показатели продуктивности, собранности и самоорганизации.

Занятия спортом запускают в организме человека особые электрохимические процессы, благодаря которым происходит укрепление умственных и когнитивных способностей человека. Данная информация не может не радовать любого школьника и студента, поскольку для нас это безумно актуально. Тратить меньше времени на изучение материала, а по итогам усваивать больше.

Каким образом спорт влияет на активность мозга человека?

1. Регулярные занятия спортом усиливают нейронные связи в тканях головного мозга. Разберемся?

Мозг – это саморегулирующийся орган, состоящий из невероятно большого количества элементов, которые называются нейронами. Нейроны связаны между собой химически в нейрональные сети. Эта связь возможна благодаря специальным гормонам – нейротрансмиттерам – допамина (дофамина), серотонина и норепинефрина.

Физические нагрузки увеличивают выработку этих гормонов, благодаря чему мозг начинает работать намного быстрее, и мы становимся более эффективными и продуктивными.

Важно заметить: малые и умеренные физические нагрузки активируют процессы высшей нервной деятельности, повышая умственную работоспособность. Длительные интенсивные нагрузки, истощающие тренировки вызывают противоположный эффект, резко снижая умственную работоспособность.

2. Благодаря спорту накопленные в организме белки используются рациональнее.

Таким образом, белки, которые еще не усвоены организмом, распределяются так, что наращивается не только мышечная масса, но и сами нервные клетки становятся больше.

Нейрон представляет собой вытянутую древовидную структуру с большим количеством отростков. Эти отростки используются для создания нейронных связей. То есть чем больше отростков имеет нейрон, тем более эффективно работает мозг.

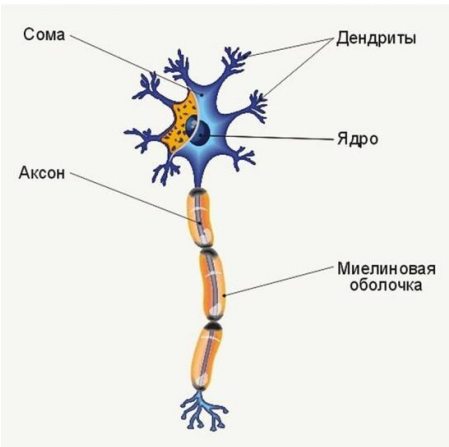

Рис. Нейрон

Группа протеинов BDNF увеличивает ветвистость нейронов, тем самым увеличивая производительность головного мозга в долгосрочной перспективе.

Таким образом, физическая активность улучшает концентрацию на каком-то конкретном деле, помогает добиваться поставленных целей и избавляет нас от пустых мыслей и переживаний (хотя бы на время тренировки).

Конечно, спорт улучшает внешний вид, формирует правильную осанку и помогает отвлечься от учебы на какое-то время. Как мы знаем, смена деятельности отлично сказывается на усвояемости изучаемого материала.

Лучше работает креативность, поскольку во время занятий спортом в голову может прийти ответ на вопрос, который долгое время никак не находил решение.

Во время занятий спортом мы коммуницируем с людьми, что включает и коммуникативную функцию. Это опять же позволяет отвлечься от стресса, поговорить о приятном и с интересом провести время.

Какой вид тренировок выбрать?

1. Тренажерный зал. Это идеальный вариант для тех, кто хочет укрепить мышечный каркас, сделать спину прямой и снять напряжение с тела. Плюс тренажерного зала в том, что вы можете выбрать те время и день, которые идеально подходят именно вам.

Первое время лучше заниматься с тренером, который сможет проконтролировать технику выполнения упражнений. Кроме того, инструктор напишет индивидуальную программу тренировок и питания в зависимости от ваших целей.

2. Зумба. Это очень энергичные танцы, направленные на похудение. Одна такая тренировка сжигает около 600 калорий. Идеально подойдет тем, у кого действительно низкий уровень двигательной активности.

3. Плавание укрепляет мышцы спины и помогает расслабиться. После учебного дня в 6 часов плавание – идеальное решение для студентов и школьников.

4. Йога научит находить гармонию с собой и своим телом. Плавные упражнения позволят расслабиться, но чтобы добиться правильности их выполнения, придется все же изрядно попотеть.

Занимаясь йогой, вы не только станете более производительны, но и почувствуете единение с собственным телом. Йога отлично помогает справиться со стрессом.

5. Бег. Весна и лето все ближе, а это значит, что бегать теперь можно везде – от беговой дорожки тренажерного зала до обычного тротуара в парке. Все, что вам нужно, – это кроссовки и выносливость.

Бег освобождает от негативных мыслей.

Таким образом, узнав об этой особенности спорта, студенты могут пересмотреть свое отношение к физической активности и сделать ее регулярной часть своей жизни.

Список литературы

1. Лутченко Н.Г. Спортивные игры как доминирующая потребность студентов в образовательном процессе // Физическая культура и спорт. 2014. С. 121–126.

2. Чайников П.Н. Когнитивные функции и умственная работоспособность спортсменов игровых видов спорта // Медицина и здравоохранение. 2017. Том 7, номер 1. С. 79–85.

3. Статья «Как влияют на работу занятия спортом?» [Электронный ресурс] Режим доступа :http://www.raschet.ru/articles/infographics/13855/ (дата обращения: 27.02.2020)

THE IMPACT OF SPORTS ON PRODUCTIVITY AND THE STUDYING PROCESS

N. Kambaratova, E. Komissarova
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. Physical activity influences not only the general health status but also brain work and activity. It is proved that regular physical activity increases productivity and self-organization. Using this fact in the right way students can manage their time better and learn the study material faster. This article discusses how sport influences the studying process.

Keywords: sport, study, productivity, self-organization, healthy lifestyle.

БИОРИТМЫ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

А.Е. Маслов, Е.А. Зотенко, Е.А. Осипова
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В данной статье рассмотрены проблемы, связанные с влиянием биоритмов на физиологические процессы и работоспособность студентов. Представлены типы биологических ритмов, суточные и недельные ритмы. Также, отмечается, что рациональное использование знаний о биологических ритмах может значительно помочь в рациональной организации спортивных и физических занятий в правильном сочетании их с основной учебой. В связи с чем, предлагается оптимизация графика занятий студентов, с учетом их биоритмов.

Ключевые слова: биоритмы, ритмы, «жаворонки», «совы», тип ритмической активности, работоспособность студентов, организм человека, физическая активность.

Проведенное исследование является актуальным на сегодняшний день, так как изучение биологических ритмов человека в целом открывает новые возможности для регуляции и управления процессами, которые протекают в организме человека под влиянием различных внутренних и внешних факторов.

Практическая значимость исследования заключается в изучении характера биологических ритмов, имеет большое значение организация рационального режима труда и отдыха человека. Также результаты проведенного исследования могут быть использованы студентами для изучения собственных биоритмов, повышения работоспособности, улучшения успеваемости.

Объектом данного исследования являются студенты из Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н.А. Добролюбова.

Предметом исследования являются биологические ритмы и хронотипы студентов.

Жизненные процессы человека зависят от воздействия изменений окружающей среды в течение времени. Циклические изменения физического состояния человека (физические, эмоциональные, интеллектуальные) напрямую зависят от биологических ритмов. Успех в разнообразных действиях зависит от баланса внутреннего притока и оттока энергии. Баланс можно отслеживать через цикл биологических ритмов человека.

Теория биологических ритмов существовала еще во времена Гиппократа. Гиппократ советовал своим ученикам учитывать определённые колебания при лечении пациентов. Данные колебания были выявлены путем наблюдений, как за здоровыми, так и за больными людьми: его ученики регистрировали периоды, когда самочувствие людей было хуже обычного и, напротив, лучше ожидаемого [6]. Ведь с самого рождения и на протяжении всей своей жизни человек находится в трех биологических ритмах, таких как: физическом, интеллектуальном и эмоциональном.

Еще в первом веке христианской эры и во времена Марка Фабия Квинтилиана (учитель красноречия), педагоги поняли, что возникли проблемы с обучением и с физической активностью [5]. С этого времени и до настоящего времени было много вопросов и споров по поводу того, почему у детей нет желания и сил заниматься физической подготовкой. Первой гипотезой данного исследования является утверждение, что многие студенты испытывают трудности в обучении, в физической подготовке, потому что самые важные и сложные предметы выпадают на циклы падения, а не пика.

Несколько лет назад исследования начали показывать, что теория биологического ритма является стремительно развивающимся направлением науки, которое охватывает многие дисциплины (медицина, биохимия, физиология и психология). Также была опубликована статистическая информация о частоте сердцебиения, температуре, характере сна, гематокрите крови (густота крови), гемоглобине, эритроцитах, скорости оседания, мочеиспускание и многих других данных, касающихся биологических ритмов и организма человека [7].

Некоторые преподаватели выделяют колебания в способности учеников к физической активности: пики и падения. Модификация учебного процесса, с учетом биоритмов каждого учащегося, улучшит образовательный опыт и максимизирует эффективность физической активности [4].

Далее хотелось бы затронуть тему ритмической активности. Согласно по типу ритмической активности, идет разделение на «жаворонка», на «аритмика» и на «сову». Первая группа более активна по утрам, вторая группа активна как утром, так и вечером, а третья группа более активна по вечерам. На примере учащихся лингвистического университета рассмотрим ритмические активности. Студенты «жаворонки» встают достаточно рано и имеют максимальную эффективность с 9–10 и до 14 часов. Данный тип лучше всего приспособлен к тренировочному режиму. «Жаворонки» обладают высоким тонусом в первой половине дня, а вечером их физиологические параметры снижаются. А в первую половину дня показатели работоспособности у студентов «сов» снижены. Они достаточно поздно засыпают и чаще всего не высыпаются. С начала учебного дня студенты «совы» не могут сосредоточиться в полной мере на конкретной работе и тестирование утром может производить отрицательный эффект. «Аритмики» могут подстраиваться практически под любой рабочий день. Этот хронотип объединяет в себе «жаворонка» и «сову», поэтому он относительно легко подстраивает свои внутренние циклы под внешние обстоятельства.

Основной целью данной работы является создание учебного плана для выборки студентов НГЛУ, с учетом их индивидуальных биоритмов. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи: установить связь между тремя основными циклами и успеваемостью, провести анкетирование на основе которого будут установлены основные циклы каждого студента, составить расписание для каждого студента с учетом его циклов.

По мнению многих хронобиологов, эффективность труда зависит от того, насколько нагрузка соответствует биологическому ритму работоспособности. Чем больше это соответствие, тем выше производительность труда, и наоборот. Для достижения такого соответствия стали появляться гибкие графики или так

называемый флекс-тайм. Гибкий график занятий создает возможность учиться, заниматься спортом тогда, когда вам этого хочется. Многим может показаться, что гибкий график – это скорее прихоть, чем необходимость, однако, нередко на занятиях физической культуры студенты могут испытывать такое сильное недомогание, что попросту падают в обморок.

Например, как показывают наблюдения, после введения гибкого графика у людей снижается утомляемость к концу дня. Снижается уровень напряжения, который, как известно, приводит к ошибкам в упражнениях и снижению концентрации на процессе, меньше становится несчастных случаев. На 90% сокращается число опозданий, около 80% учащихся по гибкому графику отмечают улучшение психологического состояния, 90% начинают заниматься с большим удовольствием. У гибкого графика оказалось много психологических сюрпризов. Сама возможность менять время работы повышает настроение, создает комфорт личности, значительнее снижает частоту сердечно – сосудистых заболеваний.

Среди студентов НГЛУ было проведено анкетирование среди 56 человек с целью выявления их типа работоспособности. В результате данного исследования было выявлено, что многие студенты занимаются не в самое благополучное для них время – в фазу упадка сил. Для некоторых данная фаза соответствовала первой половине дня (31,6%), а для некоторых второй половине дня (40,4%). Было решено провести эксперимент и поменять студентам время занятия физической культурой с наименее благополучного на более благоприятное. Результат превзошел все ожидания, наблюдения, приведенные выше, полностью подтвердились, о чем свидетельствует результат опроса.

В заключение хотелось бы отметить, что рациональное использование знаний о биологических ритмах может значительно помочь в рациональной организации спортивных и физических занятий в правильном сочетании их с основной учебой. Стоит проводить тренировки и занятия физической культуры с 9–12 часов и с 16–19 часов. Эффективно разделить студентов на несколько групп в зависимости от их биологических ритмов. Наиболее заметным различием представляют жаворонки, аритмики (смесь жаворонка и совы) и совы. Но третий тип ритмической активности (аритмик) способен тренироваться в любое время, независимо утро это или вечер. На утренних занятиях рекомендуется увеличить нагрузку жаворонкам, а совам дать умеренные упражнения, а в вечерние занятия, наоборот. Однако главным аспектом такого распределения нагрузки должно являться, прежде всего, личное предпочтение каждого студента. В конечном итоге намного важнее, чтобы студент выполнял норму часов посещения занятий. Здоровье и работоспособность взаимосвязаны и взаимоза-

висимы. Организм человека реагирует на все изменения ритма. Эффекты биологических ритмов необходимо учитывать для улучшения физического здоровья и умственную работоспособность учащихся.

Список литературы

1. Евсеева А. В., Каменецкая Д. М. Уважайте биоритмы! // БМИК. 2013. №2. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/uvazhayte-bioritmy (дата обращения: 01.03.2020).

2. Зенина О.Ю., Макарова Ирина Илларионовна, Игнатова Ю.П., Аксенова А.В. Хронофизиология и хронопатология сердечно-сосудистой системы (обзор литературы) // Экология человека. 2017. №1. Режим доступа: https:// cyberleninka.ru/article/n/hronofiziologiya-i-.. (дата обращения: 01.03.2020).

3. Прохорова Эльза Модестовна Биологические ритмы и здоровье // Сервис +. 2010. №3. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheskie-ritm.. (дата обращения: 01.03.2020).

4. Сбитнева О.А., «БИОРИТМЫ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ» International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol.6, part 1.

5. Mathews, Mitford M. «Teaching to Read. Chicago»: The University of Chicago Press, 1966.

6. Thommen, George S. «Is This Your Day» New York: Avon Books, 1976.

7. Reinberg, Alain. «Aspects of Circannual Rhythms in Man.» Circannual Clocks, ed. Eric T. Pengelley. New York: Academic Press, Inc., 1974.

BIORHYTHIMS AND THEIR IMPACT ON PHYSIOLOGICAL PROCESSES AND STUDENT'S PERFORMANCE

A. Maslov, E. Zotenko, E. Osipova

Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. This article discusses the problems associated with the influence of biorhythms on physiological processes and student performance. The types of biological rhythms, daily and weekly rhythms are presented. It is also noted that the rational use of knowledge of biological rhythms can significantly help in the rational organization of sports and physical exercises in the correct combination of them with basic education. In this connection, it is proposed to optimize the student schedule, taking into account their biorhythms.

Keywords: biorhythms, rhythms, "larks", "owls", "arrhythmias", type of rhythmic activity, students' ability to work, human body, physical activity.

ПЛАНИРОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ СКАЛОЛАЗАНИЮ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЙ

В.А. Оринчук, М.В. Курникова

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье рассматривается вопрос планирования занятий по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с инвалидностью. Авторами представлено содержание занятий по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с инвалидностью с учетом их уровня функциональных нарушений и физической подготовленности.

Ключевые слова: инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья, адаптивное скалолазание, реабилитация.

Сегодня как в России, так и в мире появляются и активно развиваются новые направления адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Одним из таких видов физкультурно-спортивной деятельности является адаптивное скалолазание (англ. paraclimbing). Адаптивное скалолазание – вид спорта и вид активного отдыха, для людей с ограниченными возможностями, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу [1, 3].

Лазание для детей является одной из базовых локомоций, одним из способов познания окружающего мира. Главная цель занятий адаптивным скалолазанием является не достижение высоких вершин, а сам процесс преодоления определенных трудностей и препятствий. занятия скалолазанием с детьми и подростками с инвалидностью должны носить в большей степени оздоровительный и развивающий характер [2, 3].

Целью исследования стало планирование интегрированных занятий по адаптивному скалолазанию для обучающихся с инвалидностью различных нозологий.

Организация исследования. Исследования проводилось в период с декабря 2018 года по октябрь 2019 года сотрудниками Института реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н.И. Лобачевского совместно со специалистами Региональной общественной организацией «Федерация скалолазания Нижегородской области» в рамках реализации проекта «Нет недосягаемых высот». Базой для проведения исследования стал Нижегородский центр скалолазания «Ладъ». Реализация проекта «Нет недосягаемых высот» была направлена на представление адаптивного скалолазания как нового направления реабилитации инвалидов различных нозологий [4].

За период реализации проекта занятия по адаптивному скалолазанию посетили около 400 детей и подростков с инвалидностью различных нозологий: с нарушением зрения или слуха, ментальными нарушениями, РАС, последствия-

ми ДЦП и др. Для проведения практических занятий по адаптивному скалолазанию были сформированы группы по 4–5 человек, состоящих из детей с ОВЗ разных нозологий. Занятия в каждой группе проводились 1–2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляла 80 минут. Для организации проведения занятий по адаптивному скалолазанию все участники проекта были условно разделены на 3 группы:

– участники, которые начали заниматься скалолазанием с момента реализации проекта (новички);

– участники, имеющие опыт занятий скалолазанием 1–3 месяца;

– участники, занимающиеся скалолазанием от 6 месяцев и более.

Результаты исследования. Специалистами региональной общественной организации «Федерация скалолазания Нижегородской области» совместно с представителями Института реабилитации и здоровья человека Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского была составлена программа интегрированных занятий по адаптивному скалолазанию для детей и подростков с инвалидностью с учетом уровня функциональных нарушений и физической подготовленности занимающихся. Программа состоит из трех уровней сложности:

1 уровень – для начинающих занятия по адаптивному скалолазанию и занимающихся с низким уровнем физической подготовленности.

Содержание основной части занятий: упражнение по обучению лазанию, обучение технике скалолазания (постановка ног, перенос веса тела, виды хватов выполнение захватов, упражнения на равновесие), лазание в строну на скалодроме (на высоте 30–40 см) по упрощенному маршруту.

2 уровень – для обучающихся с достаточным уровнем физической подготовленности и имеющих стаж занятий 2–3 месяца.

Содержание основной части занятий: освоение и закрепление техники скалолазания (постановка ног, перенос веса тела, виды хватов выполнение захватов, упражнения на равновесие), лазание в строну на скалодроме (на высоте до 1м) по усложненному маршруту. Обучение пользованию страховочными системами. Лазание вверх со страховочной системой по стене с положительным уклоном.

3 уровень – для обучающихся с хорошим уровнем физической подготовленности и имеющих стаж занятий более 2–3 месяцев.

Содержание основной части занятий: закрепление и совершенствование техники скалолазания (постановка ног, перенос веса тела, виды хватов выполнение захватов, упражнения на равновесие), лазание в сторону на скалодроме (на высоте до 2 м) по специальным маршрутам различной сложности. Лазание вверх со страховочной системой по вертикальной стене и стене с отрицательным уклоном. Лазание вверх на скорость.

Продолжительность занятий и физическая нагрузка во время занятий для каждой группы определялась инструктором по скалолазанию индивидуально (с учетом физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся). За каждой группой был закреплен свой специалист по скалолазанию, который контролировал состояние занимающихся в процессе занятий. Он также определял содержание занятий и вносил в него коррективы в зависимости от состояния здоровья занимающихся и уровня освоения ими техники скалолазания.

На всех занятиях с участниками проекта присутствовали их родители, опекуны или сопровождающие, которые выполняли задания совместно с детьми и страховали их в процессе прохождения дистанции.

Занятия проходились с учетом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющими нарушения в развитии, а именно: единства диагностики и коррекции, дифференциации и индивидуализации, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности воздействия, сотрудничества с микросоциумом ребенка, то есть с семьей и с ближайшим окружением [3].

Заключение. Занятия по адаптивному скалолазанию, построенные с учетом функциональных нарушений и уровня физической подготовленности занимающихся, направлены на коррекцию показателей физической подготовленности и физического развития занимающихся с ОВЗ и способны оказать положительное влияние на уровень развития физических качеств занимающихся.

Обучающиеся с инвалидностью в процессе занятий по адаптивному скалолазанию выполняют такие движения, которые расширяют спектр их произвольных движений и развивают мышцы, необходимые для удержания тела в вертикальном положении, формирования правильной осанки и укрепления позвоночника.

По итогам результатов исследования можно отметить, что адаптивное скалолазание доступно для занятий детям-инвалидам различных нозологических групп (с нарушением зрения или слуха, с ментальными нарушениями, с РАС, с последствиями ДЦП и др.) и возраста, а также занимающимся с различным уровнем физической подготовленности.

Список литературы

1. Добрякова В.А. Оценка физического развития детей с детским церебральным параличом, занимающихся адаптивным скалолазанием / В.А. Добрякова, О.Б. Подоляка // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. – № 7–8. – С. 134–138.

2. Кравчук Т.А. Методика рекреационных занятий по скалолазанию для подростков и молодежи с учетом мнения потенциальных потребителей /

Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, Д.И. Зданович А.О. Массон // Омский научный вестник. – 2015. – № 3 (139). – С. 161–165.

3. Орничук В.А. Методические рекомендации по организации занятий адаптивным скалолазанием: учебно-методическое пособие / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев, М.А. Кавинов – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2019. – 111 с.

4. Оринчук, В. А. Оценка уровня развития физических качеств детей-инвалидов различных нозологий, занимающихся адаптивным скалолазанием / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев, М.А. Кавинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 220–226.

PLANNING INTEGRATED LESSONS ON ADAPTIVE ROCK CLIMBING FOR PEOPLE WITH DISABILITIES OF VARIOUS NOSOLOGIES

V. Orinchuk, M. Kurnikova
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article deals with the issue of planning paraclimbing classes for children and adolescents with disabilities. The authors present the content of adaptive rock climbing classes for children and adolescents with disabilities, taking into account their level of functional disorders and physical fitness.

Keywords: disabled, persons with disabilities, para climbing, rehabilitation.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА-МЕДИКА

А.В. Ширяева, Я.В. Киселев
Приволжский исследовательский медицинский университет

В данной работе проанализирован образ жизни студента-медика, выявлено влияние различных факторов на развитие различных заболеваний у обучающихся. Описана перспективность использования физической культуры и спорта для оздоровления, профилактики заболеваний, психологической реабилитации, особенно в практической деятельности студентов и работников здравоохранения.

Ключевые слова: оздоровление, профилактика болезней, студент-медик, физическая культура, образ жизни, психологическое здоровье, реабилитация.

Устойчивой тенденцией последних десятилетий является ухудшение здоровья населения, особенно студенческой молодежи. Устоявшееся в обществе мнение, что молодой организм легко и безболезненно переносит все трудности, лишь закаляясь, к сожалению, не всегда оправданно.

Жизнь студента мы зачастую приравниваем к хаосу, воспринимая её синонимом слов «неорганизованность» и «безумие». Но все ли «простит» молодость? Мы, считаем, что нет.

Проанализировав статистику заболеваемости у студентов медиков, мы замечаем, что самые высокие показатели среди обучающихся 1–2 курсов. В первые годы обучения резко повышается академическая нагрузка, меняется окружение, место проживания (жизнь в общежитии, незнакомый город), ритм жизни. Зачастую из-за высокого ритма города и неправильного организованного режима дня, характеризующимися такими негативными чертами, как систематическое недосыпание, несбалансированное и редкое питание, курение, употребление алкогольных и наркотических средств, явно считается нездоровым. Данные обстоятельства приводят к повышенному стрессу для организма и негативно влияют на физическое, психологическое и репродуктивное здоровье студентов медиков [3].

Перспективно, на наш взгляд, использование средств физической культуры и спорта для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваемости, физической и, что немаловажно, психологической реабилитации студентов.

В настоящее время недооценивается значимость грамотности в области физической культуры и спорта, особенно в вопросах оздоровительной и профилактической работы. Наиболее явно это проявляется в процессе подготовки будущего врача. Среди студентов медицинских вузов с каждым годом отмечается рост числа различных заболеваний. Несмотря на то, что студенты-медики очень хорошо знакомы со строением организма и процессами жизнедеятельности.

Мы считаем, что необходимо переориентировать подготовку студентов медицинских специальностей, акцентируя их внимание на профилактические мероприятия средствами физической культуры и спорта.

По статистике, лишь 20% работников здравоохранения считают нужными заниматься физической культурой и спортом для сохранения своего здоровья. Парадоксально, врачи – категория людей, стоящая на страже здоровья населения нашей страны, но сама недостаточно уделяющая внимание физической культуре и спорту.

Ощутимую помощь в решении данной проблемы может оказать создание программы, направленной на различные аспекты здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете. В осуществление данной идеи следует активно и добровольно вовлечь обучающихся и преподавателей, в частности психологического, физкультурного профиля.

Программа должна включать в себя, по мнению студентов и преподавателей медицинского университета, следующие компоненты: подпрограмму правильного питания, улучшения физической формы обучающегося, повышения иммунитета путем проведения профилактических занятий по физической культуре.

Преподаватели психологического профиля выделяют программы повышения стрессоустойчивости, снятия психологического напряжения, улучшения эмоционального благополучия. Будущим медицинским работникам необходимо быть стрессоустойчивыми, так как врач должен быть всегда готов к резким изменения рабочей ситуации. Это, к примеру, работа на скорой помощи, проведение хирургической операции или даже банальное грамотное общение с пациентами, которое не очень хорошо развито у современных врачей. После работы врач должен уметь переключаться на другие виды деятельности. Мы рекомендуем использовать средства физической рекреации для улучшения эмоционального настроения врача, которое будет предохранять его от синдрома «преждевременного эмоционального выгорания» [2].

Тренинги с использованием различных методик, таких как групповые дискуссии, игровые методы (ролевая и деловая игра) и психогимнастика, медитация.

Психологический тренинг применяют для снятия стрессового состояния, развития навыков самопознания, выработке навыков самопонимания, рефлексии, развития эмоциональной гибкости, изменения отношения к себе, другим, для улучшения социальной адаптации студентов, улучшения коммуникативных способностей, креативного мышления.

Также следует уделить внимание созданию комнаты релаксации, в которой обучающиеся и преподаватели смогли как заниматься группами, так и работать самостоятельно.

Преподаватели кафедры физической культуру и спорта «ПИМУ» в настоящее время могут предложить множество различных методик по укреплению здоровья студентов медиков.

Формат проведения занятий в вузе может быть разнообразен и легко изменяться, в основном включая в себя: основные занятия по физической культуре и элективные курсы по различным видам спорта, улучшающим как физическое, так и психологическое здоровье, например: йога, «Пилатес», плавание, легкая атлетика, аэробика, танцы.

Так, аэробные виды спорта, такие, как бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, коньках, прогулки, танцы уменьшают тревожность и депрессию, вызывая изменения в кровоснабжении мозга и гормональном балансе. Установлено, что таким образом на уровне головного мозга спорт влияет на эмоции и мотивацию, реакции страха и определенные функции памяти.

Движение и спорт дают возможность общаться с людьми, находить новые впечатления и получать опыт. В процессе умеренных физических нагрузок происходит укрепление опорно-двигательного аппарата и нервной системы, улучшение сердечнососудистой системы, метаболизма, работы органов дыхательной системы, повышение иммунитета и улучшение состава крови, увеличивается быстрота, ловкость, улучшается координация движения [1].

Для студентов специальных и подготовительных групп здоровья может быть разработана облегченная программа тренировок, нацеленная на улучшение показателей здоровья. Например, обучающимся с сердечнососудистыми заболеваниями подойдут занятия стретчингом и «Пилатесом».

В нашем вузе в программу обучения предмета «физическая культура и спорт» включена реабилитационная система «Пилатес». Преимущество данной системы состоит том, что будущий врач обучаются профессиональным навыкам, рассматривает клинические случая заболеваний на практике. Занятие по «Пилатесу» в Приволжском Исследовательском Медицинском Университете происходят по трех ступенчатой индивидуальной траектории обучающихся. Студенты на занятиях развивают не только медицинские навыки, а еще учатся правильно коммуницировать с пациентами. Тесть каждый студент должен по окончанию курса показать идеально комплекс упражнений, рассказать воздействие данного упражнения на организм человека с учетом его индивидуальных особенностей и провести медицинскую коррекцию, если в ней нуждается пациент.

Таким образом, здоровье и здоровый образ жизни – это предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Защита и восстановление здоровья студентов – одна из ключевых задач государства, так как молодежь должна быть более здоровой и лучше подготовленной к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе.

Список литературы

1. Каерова Е.В., Глушенко Н.А., Двигательная активность как фактор сохранения и поддержки здоровья студентов медиков // В сборнике: Современные проблемы физической культуры и спорта материалы XX Всероссийской научно – практической конференции. Под редакцией Е.А. Ветошкиной, Г.М. Скрипник. 2014. С. 64–65.

2. Ковалев Б.А., Блохин А.М. Влияние спортивной деятельности и физической культуры на психоэмоциональное выгорание студентов – медиков // Знание. 2018. № 4–1(56). С. 21.

3. Шестера А.А., Кику П.Ф., Измайлова О.А., Сухова А.В., Каерова Е.В., Сабирова К.М. Комплексная оценка состояния здоровья студентов-медиков младших курсов // Здравоохранение Российской Федерации. 2018. Т. 62. № 3. С. 126–127.

THE IMPROVING AND PREVENTIVE VAlUE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF A MEDICAL STUDENT

A. Shiryaeva, Y. Kiseliv
Privolzhsky Research Medical University

Abstract. This work analyzed the lifestyle of a medical student, revealed the influence of various factors on the development of various diseases in students. The perspective of using physical culture and sports for health improvement, disease prevention, psychological rehabilitation, especially in practical activities of students and health workers is described.

Keywords: health improvement, disease prevention, medical student, physical culture, lifestyle, psychological health, rehabilitation.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ, ТАКТИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИИ

ФРУСТРАЦИЯ КАК ПРИЧИНА ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СПОРТСМЕНОВ

Т.С. Волкова
Приволжский исследовательский медицинский университет

В состоянии постоянно увеличивающейся конкуренции в сфере спорта у спортсменов-любителей и профессионалов возникает состояние фрустрации, которое оказывает негативное влияние на психологическое здоровье, приводит к переутомлениям, депрессиям и нервным срывам. Таким образом, встаёт вопрос о необходимости комбинирования физической нагрузки с психологической подготовкой. Лишь такое совмещение способно помочь спортсменам достигнуть желаемых результатов.

Ключевые слова: спортсмены, фрустрация, физическая нагрузка.

С каждым годом спортсмены всё чаще сталкиваются с фрустрацией – психологическим состоянием при невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, сопровождающееся ощущением тщетных ожиданий, возможности неудачи и несоответствии желаний и возможностей. Фрустрация является травмирующим эмоциональным состоянием. Возникновение фрустрации объясняется усилением соперничества и высоким уровнем психоэмоционального напряжения, желанием получения высоких результатов, неопределённостью исхода соревновательного процесса, специфической атмосферой публичного выступления, а также изматывающими физическими нагрузками. Устойчивость спортсмена к воздействию вышеизложенных факторов определяет степень его психологического здоровья. Наблюдается корреляционная зависимость между невозможностью сопротивления этим факторам и возникновением психологических трудностей, а иногда и психических заболеваний. Важным аспектом является наличие фрустрации, как у успешных спортсменов, так и у спортсменов, не занимающих призовых мест. При проведении исследовании у людей с фрустрацией наблюдалась повышенная тревожность, агрессия, постоянное психологическое напряжение, сниженная общительность и самооценка, нарушенная эмоциональная стабильность и самоконтроль, появляется стойкое ощущение безысходности, повышенная раздражительность [1]. Спортсмены пребыва-

ют в состоянии фрустрации во время поражений, когда считают судейство несправедливым, выступают хуже своих возможностей или ожиданий.

Известно, что фрустрация имеет различные последствия. Одним из последствий является депрессия – подавленное состояние, пессимистический взгляд на происходящее. Частые неудачи и потеря веры в успех может привести к затяжной депрессии. Спортсмены с депрессией неспособны показывать высокие результаты в своей профессиональной деятельности, имеют низкую эффективность тренировок и сниженную мотивацию. Превалирующая часть спортсменов не работают с психологами и не выявляют данную патологию, что мешает им использовать резервные возможности своего организма [2]. Депрессия является не только защитным механизмом, но и диагностическим признаком, который показывает слишком высокую интенсивность негативного состояния, а также то, что психика нуждается в покое и расслаблении. Примером воздействия депрессии является жизненный путь чемпиона мира (1986), двукратного чемпиона Европы (1986, 1987) – хоккеиста Евгения Белошейкина. Он подавал огромные надежды, однако из-за психологических проблем был вынужден покинуть спорт, а вскоре после этого и вовсе погиб.

Другим последствием фрустрации у спортсменов является замещение – вид психологической защиты, заключающийся в смене основного направления деятельности на более удовлетворяющий. Таким людям свойственна повышенная агрессия, вспыльчивость и раздражительность [3].

Также изучается явление фиксации, когда происходит циклическое повторение одних и тех же действий даже при отсутствии результатов. Спортсмены с фиксацией не меняют тактик тренировок, что не приносит результатов во время соревновательного процесса. Наблюдается явление «эмоционального выгорания», которое приводит к обесцениванию достижений, отклонение от ранее поставленных целей, и, как следствие, снижение конкурентоспособности в соревновательной деятельности [4]. Схожим последствием фрустрации у спортсменов является торможение, результатом которого является ограничение спортивной деятельности, снижение интенсивности тренировок и стремления к победе из-за прогнозирования отрицательных последствий.

Менее продолжительным негативным последствием фрустрации является вспышка агрессии, направленная как на объект фрустрации, так и на самого спортсмена. Специалисты считают, что акцентирование внимания на положительных эмоциях и вера в успех способны нейтрализовать агрессивное поведение. Однако если даже незначительные неудачи вызывают вспышку гнева, необходима консультация врача.

Исходя из исследования, проведённого А.А. Быченковой, был сделан вывод, что большинство спортсменов чаще обладают относительно низкой тревожностью и высокой устойчивостью к фрустрации. Считается, что данные ре-

зультаты обусловлены “формирующимся в процессе спортивной деятельности опытом саморегуляции психоэмоциональных состояний [4]. Если же спортсмен всё же подвержен фрустрации, необходимо вовремя найти решение или же переключить внимание на иную цель, изменить тактику тренировок и соревновательного процесса. Спортсмен-победитель должен уметь управлять фрустрациями и мобилизировать все имеющиеся ресурсы и энергию на достижение желаемого результата.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что фрустрация является одной из наиболее главных причин психических расстройств у спортсменов. Снятие негативного эффекта фрустрации возможно при совмещении физических нагрузок (тренировок) с сеансами у психологов для поднятия психоэмоционального состояния спортсмена, а также постоянное нахождение позитивных моментов в каждой стороне жизни, особенно в профессиональной деятельности (рационализация).

Список литературы

1. Драндров Г.Л., Кудянова Л.А., Чеснокова Н.П. Особенности проявления свойств темперамента у подростков, занимающихся футболом и плаванием // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. С. 76–78.

2. Ибрагимова Т.В. Адаптивное биоуправление в психологической подготовке спортсменов // ПСПБГМУ им. Павлова. 2017. С. 168–171.

3. Шантарович В.В., Каллаур Е.Г., Маринич В.В., Радкович М.Н. Оценка выраженности феномена психологической защиты у спортсменов высокой квалификации // Вестник МГПУ им.И.П.Шамякина. 2014. № 1(42). С. 97–102.

4. Быченкова А.А. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у спортсменов разных стран // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Краснодар). 2015. № 3. С. 38–41.

FRUSTRATION AS A CAUSE OF MENTAL ILL DISORDESS IN ATHLETES

T. Volkova
Privolzhsky Research Medical University

Abstract. In the state of constantly increasing competition in the sphere of sport amateur and professional sportsmen have a frustration state that has a negative impact on their psychological health, leads to over fatigue, depression and nervous breakdown. Thus, there is a question of the necessity to combine physical activity with psychological training. Only this combination can help athletes achieve the desired results.

Keywords: athletes, frustration, physical activity.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов
Нижегородская академия МВД России

В статье рассматриваются вопросы функционального проявления здоровья в различных сферах жизни населения: в социальной, образовательной, трудовой, бытовой. Авторы определили взаимосвязь состояния здоровья человека с полнотой, и интенсивностью его разнообразных жизненных проявлений, и возможностью реализации интересов и потребностей. В статье также представлены результаты проведённых социологических исследований обучаемых в высших образовательных организациях на предмет формирования знаний о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура (подготовка), здоровый образ жизни, физическая активность.

В настоящее время состоянию здоровья населения государством уделяется большое внимание. Принимаются разнообразные программы развития физической культуры и спорта, возводятся физкультурно-оздоровительные комплексы, увеличивается количество вовлекаемых в физкультурное движение людей, в полном объеме начал реализовываться всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и т.д. Все это связано с пониманием того, что состояние здоровья, очевидно, находит отражение во всех сферах жизнедеятельности человека.

Не требует доказательства, что хорошее здоровье есть залог полноценности жизни человека, реализации его разнообразных интересов и потребностей в наиболее полном объёме. На государственном уровне обеспечение возможности вести полноценную жизнь гражданами сказывается на уменьшении миграционной подвижности населения страны. Сегодня можно утверждать, что реализация политики «здорового образа жизни» содействует приобщению населения (в особенности молодежи) к достижениям мировой и национальной культуры, к проявлению интереса и внедрению в повседневную жизнь достижений современной науки и техники. В тоже время и само состояние здоровья находится в очевидной зависимости от активности общественной (социальной и трудовой) жизни человека, от его потребностей в самореализации, и несомненно в большей степени от образа жизни человека. Такая взаимосвязь даёт возможность результативно и действенно применять средства физической культуры и спорта для проведения работы по профилактике болезней и укреплению состояния здоровья населения [1].

Из этого можно сделать вывод, что физическая активность человека зачастую определяет образ и стиль его жизни, уровень его социальной адаптации и степень его трудовой активности. А общее состояние здоровья нации отражается в полной мере и на производительности общественного труда, и на полноценности и качестве формирования трудовых ресурсов общества, и как следствие – на положительную динамику развития экономики страны.

Сейчас наблюдается переход по большей части к интенсивному типу развития производства. Поэтому, наряду со многими другими качественными характеристиками производительности труда, уровень состояния здоровья населения начинает выступать в качестве одного из основных факторов экономического роста страны и благополучия населения.

Согласно современным статистическим данным, наибольшая доля участия населения в общественном производстве отмечается в возрасте 30–39 и 40–49 лет. Снижение трудовой активности наблюдается в возрастных группах свыше 50 лет. Именно в этих группах ведущую роль начинает играть фактор здоровья [1].

Внедрение в повседневную жизнь населения принципов здорового образа жизни проводится в рамках государственной системы мероприятий по повышению общекультурного уровня населения. Как и любой процесс развития и совершенствования, оно начинается с овладения человеком определённых знаний, необходимых для реализации цели развития. Ведь знания предшествуют практике, знания определяют направления ее преобразования. В идеале необходимо, чтобы знания планомерно и неотвратимо перевоплощались, расширялись и перерабатывались в элементы сознания человека с конечной целью – переходу в устойчивые личностные убеждения. В нашем случае это убеждения в необходимости следить за своим здоровьем, вести активный и здоровый образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями, социализироваться в обществе.

Несомненно, приобретение необходимых знаний начинается с детства, в первую очередь в семье. На этом пути все социальные институты общества (учреждения дошкольного образования, школы, колледжи, техникуму, институты и университеты) и трудовые коллективы, а также дополнительные образовательные учреждения (творческие школы, секции, кружки, спортивные клубы и детско-юношеские школы), должны внести свою лепту в формирование социально активного человека.

В ряде высших образовательных учреждений Нижегородской области (в частности в Нижегородской академии МВД России) было проведено социологическое исследование, одной из задач которого было определение сформированности знаний обучаемых (студентов, курсантов, слушателей) о здоровом образе жизни. Выяснилось, что основным источником информации об этом выступают

занятия (лекционного, семинарского типа) по физической культуре (физической подготовки) – 40-50%. Анализ показал и большое влияние на формирование этих знаний средств массовой информации, а также сети интернет – 25–45%. К сожалению, выяснилось, что обучаемые достаточно редко стараются получить информацию из специализированной литературы (учебников, пособий, методических рекомендаций, в том числе и разработанных в вузе преподавателями кафедр физической культуры (подготовки)) – 15–20% [1].

При этом по результатам анализа можно построить и содержательный рейтинг получаемой обучаемыми информации. Так наиболее значимой (от 60 до 80%) они считают блок информации, состоящий из сведений о рациональном питании; о том, как похудеть за счёт физических упражнений и сформировать атлетическое телосложение; о системах и комплексах упражнений оздоровительной направленности (в основном это: бег, ходьба, гимнастические, дыхательные упражнения). Также респонденты высказали интерес к методике проведения самоконтроля за своим здоровьем при выполнении физических упражнений, к методике закаливания организма, а также к проблематике регулирования половой жизни.

Следующая группа респондентов (20–40%) проявила наибольший интерес к методике нетрадиционных систем, в основном восточных, таких как йога или ушу, а также к информации об использовании разнообразных средств восстановления – бани, сауны, различного массажа, аутогенной тренировки, методики медитации. В тоже время, их интерес проявился и в возможности применения для поддержания здоровья различных медицинских препаратов (лекарств, гомеопатических средств, витаминов и биологически активных добавок). Также следует отметить, что в трети этих случаях респонденты интересовались этой информацией исключительно с целью похудеть [1].

Данные, которые мы получили в ходе исследования показали, что, к сожалению, наблюдается недостаточная упорядоченность знаний о здоровом образе жизни, которые получает обучаемый в образовательной организации. Не в полной мере эти знания применяются ими при выполнении физических упражнений – обучаемые во многих случаях не умеют их применять. Всё это свидетельствует о мозаичности структуры получаемых знаний, а самим обучаемым не хватает познавательной активности для их получения и расширения.

Список литературы

1. Салеев, Т.Ф., Свиридов, А.И. Мотивация курсантов к занятиям по физической подготовке /Т.Ф. Салеев, А.И. Свиридов / Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» в высшей образовательной организации: сборник трудов Всероссийской

научно-практической конференции. Под редакцией А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. – Н. Новгород: НА МВД России, 2019. С. 140–143.

FUNCTIONAL MANIFESTATION OF HEALTH IN VARIOUS SPHERES OF LIFE

A. Volkov, S. Kuznetsov
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia

Abstract. The article deals with the issues of functional manifestation of health in various spheres of life of the population: social, educational, labor, household. The authors determined the relationship between the state of human health with the fullness and intensity of its various life manifestations, and the possibility of realizing interests and needs. The article also presents the results of sociological studies of students in higher educational institutions for the formation of knowledge about a healthy lifestyle.

Keywords: health, physical culture (training), healthy lifestyle, physical activity.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ МОЛОДЕЖИ

Е.А. Осипова, Р.Н. Соколов, А.Е. Маслов
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В статье рассматривается роль спорта как важного фактора социализации современной молодежи. Автор представляет ключевые аспекты влияния спорта на социализацию молодежи. Также представлены позитивные поведенческие модели, приобретенные во время игровых видов спорта.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, физическое воспитание, социализация, интеграция, молодежь.

Современную жизнь невозможно представить без спорта. Спорт играет не только роль способа полезно провести время, но также оказывает большое влияние на формирование социальных навыков человека. Этот процесс в науке получил название социализация.

В современной социологии представление о социализации базируются на трудах Т. Парсонса. О социализации он говорил как об наиболее важной части общего процесса становления личности – той его части, которая «ответственна» за формирование наиболее общих, востребованных общественной жизнью черт личности. Эти черты проявляются, прежде всего, в социально организованной деятельности индивида и реализуются через те или иные конкретные социаль-

ные роли. Контактируя с разнообразными партнерами по социальному общению или виду деятельности, индивид непроизвольно отбирает тех, кто в его глазах в наибольшей степени является носителем общезначимых социокультурных ценностей и стандартов поведения, интенсивно «впитывая» в себя эти ценности и стандарты [1]. Этот процесс можно разделить на два этапа: Первый этап социального развития происходит благодаря постепенному расширению социальных связей ребенка, и в процессе этого расширения формируются персональные системы личностных смыслов. Человек постепенно ориентируется в системе социальных ролей и способах освоения социального опыта. На втором этапе оформляются структура самосознания человека и ее элементы, связанные с социальным самоопределением. Благодаря взаимодействию с другими людьми, у ребенка развивается социальная идентичность.

Существует мнение, что процесс социализации непрерывен и продолжается с момента рождения до самой смерти, однако существуют некоторые возрастные рамки в которых процесс социализации наиболее интенсивен. Основные модели социального поведения человек усваивает в возрасте от 3 до 12 лет, что обуславливается появлением и развитием у ребенка социальных связей, вторым важным этапом является подростковый период, в рамках которого подросток окончательно формирует систему личностных ценностей и приемлемые для себя способы социального взаимодействия и достижения целей в обществе.

С этим периодом жизни человека связаны и определённые проблемы в сфере социализации, как то достижение полного физического развития при сохранении незрелости психики, что обуславливает усиление стремление к новому, в том числе и социально опасному поведению. Именно в этот период у человека формируется способность к анализу в диалоге и причин поступков других людей, освоение социальных ролей в группах и развитие ответственных и близких отношений с разными людьми [2].

Исходя из вышеописанного, в данном исследовании основное внимание будет сосредоточенно на том, какое влияние оказывают игровые виды спорта на усвоение социальных норм и развитие межличностных контактов в подростковый период.

К игровым видам спорта следует относить все активные состязания, имеющие главной целью победу над противником. Как правило, игровые виды спорта – командные, встречаются также и смешанные, такие как большой теннис, в котором правилами допускается соревнования как попарно, так и индивидуально.

Эти вида спорта характеризуются наличием определенно большого количества правил и необходимостью постоянного контакта с другими членами команды для формирования единой стратегии действий с целью победы. Таким

образом, среднее количество социальных взаимодействий в единицу времени значительно возрастает, что ускоряет процесс социализации индивида.

Необходимо так же отметить важность фактора «азарта», как основного мотиватора к получению положительного стимула в виде победы, в процессе игры благодаря этому фактору активируются скрытые ресурсы организма, с другой стороны он побуждает индивида к осуществлению социальных контактов, так как в условиях командных видов спорта индивидуально достижение победы невозможно.

Дополнительное влияние на социализацию молодых спортсменов оказывает команда, как совокупность людей, а также как организованное общество, в котором присутствуют свои правила, социальная иерархия и определенные роли [6]. С этой точки зрения, каждый член команды должен не только выстраивать приемлемое в этом социуме поведение, но и осваивать необходимые роли, развивать требуемые качества, что и составляет процесс социализации в этом конкретном обществе.

Очевидно, что полученные навыки и механизмы самоопределения в таком обществе универсальны и могут быть применены в дальнейшей жизни вне спорта, потому согласно исследованиям, те, кто занимался командными видами спорта, в среднем на 40 процентов быстрее адаптируются в новом коллективе и имеют более выраженные лидерские качества [3]. Хочется обратить внимание на тот факт, что для командных видов спорта характерен эффект формирования лидерских качеств, которые очень ценятся в обществе.

Одним из факторов успеха социализации в командном спорте является отсутствие предвзятого отношения к новым участникам. Поскольку социальные отношения внутри команды разительно отличаются от тех, что сформированы в обществе, то каждый индивид имеет возможность выстраивать их без опоры на предыдущий опыт, принимая совершенно иные социальные роли, что впоследствии помогает сформировать его собственное мировоззрение [4].

Одним из интересных наблюдений является тот факт, что в любом коллективе, особенно среди молодежи существует так же процесс обособления, который вероятно может быть расценен как процесс, замедляющий социализацию. Обособление происходит из природного стремления человека соревноваться, как описывал в своих трудах Компри, два примерно одинаковых по уровню спортсмена неминуемо начинают соревноваться внутри команды в борьбе за лидерство, причем эта тенденция более сильно выражено у юношей. Важно отметить тот факт, что соревнование внутри коллектива приводит скорее к увеличению социальных взаимодействий, поскольку каждый из соревнующихся не только стремиться превзойти своего оппонента, но и подсознательно стремится помочь другим членам команды, чей уровень владения спортивными навыками значительно ниже, чем их собственный. Установлено, что при различии более

чем в 25–30 процентов [5], более сильный спортсмен принимает роль учителя, когда как более слабый стремиться следовать его указаниям. Как это ни странно, но этот процесс также является одной из форм процесса социализации, так как при нем члены команды принимают на себя новые социальные роли.

Резюмируя, стоит отметить, что социализация это комплексный процесс, включающий в себя множество факторов, однако определенная социальная среда может играть роль катализатора этого процесса.

Несомненно, участие в командных видах спорта способствует социальной адаптации человека, в особенности в возрасте до 25 лет. Ситуация вынужденного социального взаимодействия приводит к формированию у человека положительных социальных реакций, а соревновательный процесс, непрерывно идущий внутри команды оказывается положительным стимулом для формирования этих реакций. Необходимо подчеркнуть что навыки, получаемые в ходе этих взаимодействий, применимы и в повседневной жизни и помогают в дальнейшем быстро образовывать прочные социальные связи.

Используя правильную методику, почитая стимулирование психологической поддержки новых членов команды, тренеры способны не только максимально повысить результативность работы команды, но и обеспечить формирование дружеских отношений внутри коллектива и социальную адаптацию его участников.

Список литературы

1. Апциаури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры. Научно- теоретический журнал № 1 – 2003 г.

2. Brunelle, J., Danish, S.J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. Applied Developmental Science, 11, 43–55.

3. Danish, S.J., Fazio, R.J., Nellen, V.C., & Owen, S.S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), Exploring sport and exercise psychology (2nd ed., pp. 269–288). Washington, DC: American Psychological Association.

4. Fraser-Thomas, J.L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy, 10, 19–40

5. Prapavessis, H., Carron, A.V., & Spink, K.S. (1996). Team building in sport. International Journal of Sport Psychology, 27, 269–285.

6. Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. Journal of Sport Psychology, 8, 25–35.

THE INFLUENCE OF GAME SPORTS ON THE SOCIALIZATION OF THE YOUTH

E. Osipova, R. Sokolov, A. Maslov
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. The article considers the role of sport as an important factor of socialization of modern youth. The author presents the key aspects of influence of sport on the socialization of young people. Also the positive role models acquired while playing game sports are presented.

Keywords: sports, sports activities, physical education, socialization, integration, youth.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

И.П. Парамонова, Г.М. Акилова
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

Среди многих проблем современного спорта проблема допинга становится все более актуальной. В данной статье представлен анализ изменения антидопинговых правил, история и видоизменённые виды допинга. Олимпийские игры рассмотрены как элемент давления на психическое состояние спортсмена.

Ключевые слова: допинг, олимпийские игры, допинг-контроль, правила, спорт.

Проблема борьбы с допингом актуальна в наше время как никогда, независимо от величины страны, развития фармакологии, особенностей психологии тренеров и спортсменов. Борьба с допингом остается важнейшим приоритетом Международного Олимпийского комитета (МОК), который проводит политику абсолютной нетерпимости в борьбе с мошенничеством, наказывая всех, кто несет ответственность за использование или распространение запрещенных веществ. С развитием науки и проведением большого количества тестов, в том числе тех, которые проводились в неконкурентный период точно и без предупреждения, допинг сегодня стал намного сложнее, чем раньше. Олимпийское движение начало бороться с этим негативным явлением, нарушающим принцип честной спортивной борьбы и несущее вред здоровью спортсменов [7]. В связи с последними событиями, неприятно отразившимися на спорте высших достижений для России, нами было проанализированы основные тенденции в применении допинга и методах его выявления, рассмотрены изменения в антидопинговых правилах.

Стоит начать с определения допинга. Под допингом мы понимаем использование спортсменами веществ, запрещенных антидопинговыми агентствами, чтобы получить конкурентное преимущество. Поскольку спорт играет важную роль в физическом и умственном воспитании, и в содействии международному взаимопониманию и сотрудничеству, широкое использование допинговых продуктов и методов оказывает влияние не только на здоровье спортсменов, но и на имидж спорта в целом. Таким образом, допинг в спорте запрещен как по этическим, так и по медицинским причинам. Наркотики и анальгетики, анаболические стероиды, гормоны, селективные модуляторы андрогенных рецепторов являются одними из наиболее часто используемых веществ. Хотя антидопинговый контроль становится все более строгим, допинг и, что очень важно, методы маскировки допинга также развиваются, и они, как правило, на шаг впереди методов его обнаружения. Для спортсменов сейчас под допингом понимается нарушение антидопинговых правил ВАДА (WADA).

Целью исследования является анализ тенденций в изменении антидопинговых правил и допинг-контроля на Олимпийских играх.

Марафон – одна из самых сложных спортивных дисциплин. Сам марафонец должен иметь отличное здоровье и силу воли, чтобы пробежать 42 километра. Томас Хикспо на дистанции лидировал. Продолжая сражаться, он попал в руки команды поддержки из двух человек. В ответ на его просьбу попить ему лишь обтерли губы теплой водой. За 11 км до финиша Хикс хотел выйти из соревнования и отдохнуть, но его помощники не позволили. Вместо этого они дали ему дозу сульфата стрихнина (крысиного яда). Большое количество этого вещества убило бы мужчину, но в те дни маленькие его дозы использовались в качестве стимулятора, а правил, запрещающих такие препараты, не было. Хикс забрал свою золотую медаль и больше никогда не бегал марафоны. Умер в возрасте 77 лет [1].

13 июля 1967 года на «Тур де Франс» было невероятно жарко, температура превышала 50 градусов. Адская жара, крутой уклон подъёма и тяжесть от 12 предыдущих этапов – это то, что и делает шоссейный велоспорт самым тяжёлым спортивным испытанием. За три километра до финиша гонщик в белой форме сборной Великобритании падает. Ему пытаются оказать помощь зрители и механики, но он со стеклянными глазами твердит только одно: «Посадите меня в седло!». Его тело отдало все под палящим солнцем без следа, и смерть наступила из-за сердечно-сосудистой недостаточности. Имя гонщика было Том Симпсон. Его смерть была не первой и не последней в велогонках, но стала уникальной, повернув мир спорта в совершенно ином направлении. В начале своей карьеры он даже отрицательно говорил о незаконных наркотиках, но затем его заставили мириться и стать частью системы. Его мечта на всю жизнь была слишком велика – выиграть Тур де Франс, и даже тогда это было почти

невозможно на одной дистиллированной воде. Гонщики ходили на любые эксперименты со своим телом. Они принимали амфетамины.

Скандал вокруг смерти спортсмена привел к тому, что Международный олимпийский комитет (МОК) учредил комиссию по борьбе с допингом и составил первый список лекарств, запрещенных для использования спортсменами. В 1972 году в Мюнхене впервые прошли проверки спортсменов, принимавших участие в Олимпийских играх [3]. Запрещенные препараты были обнаружены в образцах у семи спортсменов, включая четырех призеров. В частности, американский пловец Ричард Демонт, который выиграл дистанцию 400 м вольным стилем, в частности, потерял золотую медаль. Сам американец утверждал, что запрещенное вещество входило в состав препаратов Marax и Actifed (содержат производные эфедрина), которые он принимал от аллергии на мех и пшеницу. Список запрещенных в профессиональном спорте лекарств постоянно пополнялся: в 1975 году анаболические стероиды были признаны допинг-препаратами, которые имитируют действие мужского полового гормона тестостерона и способствуют быстрому росту мышечной массы. Анаболики активно использовались при тренировках спортсменов в странах восточного блока – в частности, в ГДР, где работала государственная программа «Фармакологическая поддержка» для ведущих спортсменов. Однако до середины 80-х годов не было эффективной системы идентификации таких лекарств. В то же время ряд анаболических стероидов по закону продаются в аптеках по сей день.

Самый большой скандал, связанный с использованием анаболиков, произошел на Олимпиаде 1988 года в Сеуле. Канадский спринтер Бен Джонсон выиграл финальную гонку с невероятным результатом 9,79 секунды, но был лишен медали три дня спустя. Следы анаболического стенозалола были обнаружены в его анализах. Этот препарат был разработан американской компанией Winthrop Laboratories в 1962 году и первоначально использовался для повышения скоростных характеристик бегущих лошадей.

В 2003 году в Соединенных Штатах разразился крупнейший допинг-скандал в истории страны, связанный с использованием запрещенных препаратов, выпускаемых BALCO, ведущими американскими спортсменами. Он был основан в 1984 году предпринимателем Виктором Конте и был официально лабораторией, которая выполняла анализы мочи и крови. В 1988 году Конте подписал контракт с рядом ведущих американских спортсменов, официально предоставив им бесплатные услуги по проведению испытаний вне соревнований. Через 15 лет стало известно, что сотрудничество BALCO со спортсменами этим не ограничивается. Тренер американских спринтеров Тревор Грэм сказал Национальному антидопинговому агентству USADA, что BALCO снабжает спортсменов тетрагидрогестриноновым стероидом (THG) – «идеальным допингом» – эффективным с точки зрения улучшения результатов и непризнанным в

лабораторных исследованиях того времени. Во время обыска в офисе и лаборатории BALCO были обнаружены значительные количества этого препарата, а также списки известных спортсменов с указанием доз и курса допинга. В этих списках фигурировали звезды первой величины американского спорта – спринтеры Мэрион Джонс, Тим Монтгомери, боксер Шейн Мосли. В ходе расследования Джонс признался, что использовал стероиды во время Олимпийских игр 2000 года и был лишен пяти наград, в том числе трех золотых.

Стероиды – категория биологически активных веществ, которые участвуют в регуляции жизнедеятельности организмов. Также этим термином условно называют группу соединений, которые способствуют увеличению мышечной массы [4]. По закону потребление данных препаратов не запрещается, но сбыт наказывается уголовно. Данное решение было принято из-за серьёзных побочных эффектов, которые появляются при злоупотреблении этими средствами. Но существует альтернативный метод неприменения стероидов – это Витамин D. Витамин D, так же известный как солнечный витамин, – жирорастворимый нутриент, выполняющий функции стероидного гормона.

В России антидопинговая лаборатория была создана приказом Минздрава и Госкомспорта СССР в 1971 году при ВНИИФК в Москве. Перед Олимпийскими играми в Сочи Антидопинговый центр стал одной из ведущих лабораторий по количеству анализируемых проб среди всех лабораторий, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Так, в 2012 и 2013 годах московский «Антидопинговый центр» занял первое место в мире среди всех 34 антидопинговых лабораторий, аккредитованных ВАДА, по количеству проанализированных проб. В 2012 году Григорий Родченков вместе со своим заместителем Тимофеем Соболевским разработали тест для ретроспективного выявления применения стероидных гормонов путем анализа их долгоживущих метаболитов в моче. Впоследствии, весной 2016 года, этот метод был применен для анализа 454 проб, взятых во время Олимпиады 2008 г. в Пекине, и позволил выявить 31 случай применения допинга [8].

Международный олимпийский комитет (МОК) лишил золотых медалей Олимпийских игр 2008 года в Пекине китайских тяжелоатлеток ЦаоЛэй, Чэнь Сеся и Лю Чуньхун после перепроверки их допинг-проб. МОК призвал вернуть спортсменов медали и дипломы, полученные в результате выступлений. В общей сложности в ходе перепроверок МОК были выявлены запрещенные вещества у 98 спортсменов, выступавших на ОИ-2008 (60 положительных проб) и ОИ-2012 (38). При этом отмечалось, что тесты 23 медалистов Игр дали положительный результат. Всего для повторного анализа было отобрано 1243 допинг-пробы с Олимпийских игр в Пекине (2008) и Лондоне (2012).

Любой спортсмен в любом месте в любое время неограниченное количество раз может получить уведомление о допинг-контроле от уполномоченной антидопинговой организации.

Цель WADA – противодействие применению допинга в спорте.ВАДА разрабатывает правила, стандарты и руководства, ведет базу данных о спортсменах, обеспечивает образовательные функции и методологическую поддержку, а также аккредитует национальные антидопинговые организации. Непосредственная работа по борьбе с антидопинговыми нарушениями, включая сбор и анализ проб, осуществляется национальными антидопинговыми организациями и аккредитованными лабораториями. Также существует база ADAMS. Это база данных о местонахождении спортсмена. Каждый день каждый спортсмен, входящий в национальный пул тестирования или пул тестирования международной федерации, должен заполнять информацию о своем местонахождении. Это сделано для того, чтобы допинг-офицеры могли в любое время прийти к спортсмену для отбора проб. Биологический паспорт представляет собой профиль человека, составленный в виде медицинских параметров крови. Целью введения биологического профиля спортсмена является сбор природных показателей крови и отслеживание их колебаний, на основе которых можно делать выводы о возможных способах употребления допинга.

На данный момент существуют новые направления в борьбе с допингом в олимпийских видах спорта. Например, для достижения своих целей ВАДА успешно решает одну важную для себя задачу – играть по правилам и создает «Институт информаторов». Их цель похожа на «стукачество», но иначе никак не поймать спортсменов [9]. Также, делается Акцент на профилактике обучающихся (обучающие программы для спортсменов, тренеров, федераций, спортивных врачей), ежегодное обновление Запрещенного списка и проведение научных исследований, расширение использования биологического паспорта спортсмена (гематологический и стероидный профили, генетический паспорт).

Список литературы

1. Всемирный антидопинговый кодекс – Wordanti-dopingcode /Всемирное антидопинговое агентство // пер. с англ. А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов (НП «РУСАДА»). – Минск, 2014. С. 131.

2. Антидопинговые правила, 2019 г.

3. Абсалямов Т.М. Можно ли победить допинг? // Физкультура и спорт, 1990. С. 7–9.

4. Анаболические стероиды и спортивная работоспособность: Научно-методическая информация // Сарсания С.К., Пилиповский А.З., Подливаева Б.А. ГЦОЛИФК, 1972. С. 39.

5. Буров Ю.В. Допинги // Большая медицинская энциклопедия, 2008.

6. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 159.

7. Геселевич В.А., Шаев А.И., Семёнов В.А. Первый опыт организации антидопингового контроля на спортивных соревнованиях в СССР // Научные труды ВНИИФК за 1969 г. М: ВНИИФК. 1970. С. 170–171.

8. Граевская Н.Д., Шаев А. И. Что такое допинг и как с ним бороться // Химия и жизнь. 1974. С. 96–102.

9. Щапов Е.В., Салова Е.П. Допинг в спорте: Прошлое, настоящее, будущее. РИНЦ, 2015. С. 1–10.

OLYMPIC MOVEMENT AND ANTI-DOPING RULES CHANGE ANALYSIS

I. Paramonova, G. Akilova
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. Among the many problems of modern sports, the problem of doping is becoming increasingly important. This article presents an analysis of changes in anti-doping rules, history and modified types of doping. The Olympic Games are considered as an element of pressure on the mental state of the athlete.

Keywords: doping, Olympic games, doping control, rules, sports.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.В. Храмова
Филиал Самарского государственного университета путей сообщения в г. Нижний Новгород
С.В. Гвоздиков
Московский технический университет связи и информатики Волго-Вятский филиал

В статье рассмотрена роль спорта как важного фактора социализации современной молодежи. Авторами представлены стадии социализации спортсмена связанные с этапами формирования его спортивной карьеры и их характеристика.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, физическое воспитание, социализация, интеграция, молодежь.

В современном мире многие сферы человеческой деятельности, так или иначе не связанной с физической культурой и спортом. Процессы интеграции физической культуры и спорта в образ жизни населения нашей страны во многом определяют качество и стиль жизни, а также обеспечивает готовность насе-

ления к профессиональной, творческой и другим видам деятельности. Сегодня спорт оказывает значительное воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт и спортивную деятельность рассматривают как основу национальной идеи, предполагающей формирование у людей стремления к успеху и победе не только в спорте, но и в других видах жизнедеятельности [3].

В наше время спорт обладает значительным влиянием на социализацию личности и ее социальную интеграцию. Межличностные взаимоотношения между спортсменами, тренерами, медицинскими специалистами, организаторами спортивных мероприятий, спортивными арбитрами, совокупность этих отношений и составляет основу его формирующего влияния на личность [3].

Занимаясь спортом, человек воспитывает веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздержаться от риска. Многие спортсмены утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для общества ценности, как равенство шансов на успех, его достижение, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [1, 2].

Приход в спортивную школу является первым этапом спортивной карьеры для юного спортсмена, где он попадает в новую социальную сферу. Начинающий спортсмен начинает взаимоотношения с тренерами, судьями, учениками своей группы, другими занимающимися – это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Первичная социализация важна для каждого человека, так как в процессе ее реализации закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. Институт физической культуры и спорта задействован в первичной социализации юного спортсмена наряду с семьей и школой. Не все агенты первичной социализации играют одинаковую роль и обладают равным статусом. Родители играют главную роль по отношению к ребенку, проходящему социализацию. Одну из ведущих ролей для юного спортсмена начинает играть его тренер. Ровесники, напротив, равны ему. Они могут простить ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В определенном смысле, с одной стороны родители и тренер, а с другой – ровесники воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер юного спортсмена усиливает позиции родителей в формировании базовых жизненных ценностей, а также регулирует поведение ученика, ориентируя его на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Спорт обладает значительным ценностным потенциалом, что позволяет решать целый ряд воспитательных задач: воспитание мужества, характера, во-

ли. Спортивная деятельность учит юного спортсмена стойко переносить трудности, возникающие у занимающегося в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Термин «вторичная социализация» охватывает те социальные роли, которые формируются на втором этапе влияния и оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивной школы, клуба, федерации, судьи, спортивные менеджеры. Спортсмен с такими агентами контактирует значительно реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов.

Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в первой половине жизни. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями, называемыми институтом вторичной социализации – федерации, спортивные школы, средства массовой информации.

В процессе жизнедеятельности спортсмен проходит несколько стадий социализации. Классификация стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если взять за основу данный принцип, то можно выделить четыре основных стадии социализации спортсмена:

1. Начало спортивной деятельности.
2. Занятия детско-юношеским спортом.
3. Переход из любительского в профессиональный спорт.
4. Завершение спортивной карьеры.

Первая стадия социализации характерна для периода начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ориентация на занятия спортом, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Данный период очень важен для юного спортсмена, т.к. в этот период происходит формирование нового круга общения, первая проба сил, первые победы и неудачи, что создает условия для становления спортивного характера. Успешно пройти этап спортивной подготовки способны не все дети. Более 30% из них прекращают занятия спортом еще в детском возрасте.

Продолжая занятия спортом юные спортсмены, вступают в новую фазу социальных отношений. Этот этап, как правило, связывается со *второй стадией* социализации спортсмена. Для этого периода характерны увеличение количества соревнований, переездов, учебно-тренировочных сборов, что формирует у спортсмена новый социальный опыт, создают новые ценности и ориентации.

Третья стадия социализации происходит в период расцвета спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивной деятельности, клуба, команды, которые обеспечивают его эффективную спортивную под-

готовку. Вместе с тренером особое место в этот период в его жизни занимают врачи, менеджеры, физиотерапевты.

Период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной деятельности характерны для *четвертой стадии* социализации спортсмена. У спортсменов это один из наиболее сложных жизненных периодов. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортивного клуба, тренеры, семья, близкие.

Главными проблемами для человека, закончившего спортивную карьеру, являются:

– потеря своего прежнего социального статуса,

– начало нового жизненного этапа с позиции «аутсайдера»,

– новая социальная среда.

Относительно небольшая продолжительность периода активной спортивной карьеры и необходимость в относительно молодом возрасте менять профессиональную деятельность, также создают негативные в социальном и психологическом плане последствия, сопровождающие переход спортсмена, завершившего карьеру, к жизни рядового члена общества. Проблемы психической адаптации к новым условиям жизни, восстановления утраченного здоровья для большинства спортсменов, завершивших спортивную карьеру, являются достаточно острыми.

Таким образом, процесс социализации в современном спортивном мире имеет особое воспитательное значение, так как выступает не только как фактор формирования межличностных отношений, но и как фактор освоения и передачи общих культурных ценностей, что оказывает влияние на приобретение высокого социального статуса. Процесс социализации в спорте морально и этически развивает молодого человека, приобщает его к гуманистическим ценностям, всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни. Социализация личности в современном мире спорта является непрерывным процессом и должна обеспечивать постоянный личностный рост, а результатом социализации должно стать положительное социальное обучение и образование.

Список литературы

1. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 359 с.

2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

3. Шилько В. Г. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – Томск: Издательский дом ТГУ, 2018. – 416 с.

SPORTS ACTIVITY AS THE FACTOR OF SOCIALIZATION OF MODERN YOUTH

T. Khramova
Samara State Transport University of Nizhny Novgorod
S. Gvozdikov
Moscow technical university of communications and informatics Volga-Vyatka branch

Abstract. The article considers the role of sport as an important factor of socialization of modern youth. The authors present the stages of socialization of an athlete associated with the stages of formation of his sports career and their characteristics.

Keywords: sports, sports activities, physical education, socialization, integration, youth.

СПОРТСМЕНЫ-ТРАНСГЕНДЕРЫ В МИРОВОМ СПОРТЕ

Е.Н. Чудайкина
Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова

В статье рассматриваются изменения правил Международного Олимпийского комитета относительно спортсменов – трансгендеров и вызываемые данными изменениями настроения общественности. Исследуется физическое превосходство мужчин над женщинами, что приводит к нарастающей тенденции триумфа трансгендеров в женском спорте. В связи с этим появляется угроза фактору честного состязания, что ставит под удар женский спорт в целом.

Ключевые слова: трансгендеры; женский спорт; соревнования; спортсмены; Международный Олимпийский комитет; нововведения; Олимпийские игры.

В современном мире нельзя не заметить феномен спортивной дипломатии, неотъемлемой частью которой являются Олимпийские игры. На сегодняшний день юридически зафиксирован принцип «Спорт вне политики», однако история Олимпийских игр показывает, что это не так. Более того некоторые исследователи отмечают, что «размежевание спорта и политики бессмысленно, так как такие соревнования, как Олимпийские игры, призванные символизировать братство всех народов мира и честную спортивную борьбу, неразрывно связаны с мировой политикой и не раз становились жертвами политиканства, шовинизма и пропаганды» [1, с. 527].

В связи с глобализацией в мире стали широко распространяться западные ценности, наиболее популярной является идея о всеобщем равенстве прав и свобод: мужчин, женщин и сексуальных меньшинств, которые в последнее

время достаточно громко о себе заявляют. Не обошло это и грядущие Олимпийские игры 2020 в Токио. Олимпиада обещает быть довольно скандальной и очень интересной, внимание общественности привлекли новые правила Международного Олимпийского Комитета, принятые под влиянием меньшинств.

Согласно новым правилам мужчина теперь определяется не по физиологическим признакам, а по уровню тестостерона в крови. Иными словами, спортсменам трансгендерам – людям, которые решили сменить пол без хирургического вмешательства, разрешили соревноваться наравне с полом, к которому они себя относят. Данное нововведение очень возмутило женщин-спортсменок, так как теперь МОК допускает до соревнований самоопределившихся женщин, если их уровень тестостерона не превышает 10 наномоль на литр в течение года [3]. В то время как уровень тестостерона у мужчин колеблется от 7,7 до 29,4 наномоль на литр против 0,12 до 1,77 наномоль на литр у женщин. Данное ограничение никак не уравнивает физические возможности женщин и мужчин, решивших стать женщинами, а это значит, что женский спорт может оказаться под ударом.

Если же уходить в историю вопроса, то в 2003 году Международный Олимпийский Комитет разрешил биологическим мужчинам, которые самопровозгласили себя женщинами, участвовать в женских спортивных соревнованиях при условии проведения операции по смене пола (то есть фактически превращение в транссексуала), ещё одним требованием было прохождение двухлетнего курса гормональной терапии по снижению тестостерона. Однако в 2016 году МОК правила пересмотрел и расширил, разрешив спортсменам – трансгендерам участвовать в любых соревнованиях, включая олимпийские, уже без операции по смене пола.

Бывший председатель медицинской комиссии МОК Арне Юнгквист, который был одним из экспертов, участвовавших в разработке новых руководящих принципов, сказал, что консенсус был обусловлен социальными и политическими изменениями. Он считает: «Это адаптация к проблеме прав человека. Это очень важный вопрос. Это тенденция быть более гибким и более либеральным».

Но если подумать, то соблюдением прав меньшинств нарушается право женщин на честное состязание. Действительно, трудно не согласиться, что от природы мужчина сильнее женщины. И даже со снижением тестостерона пропадают далеко не все мужские преимущества. В частности, можно отметить – и это подтверждено исследованиями из шведского Каролинского института – одно из основных преимуществ, это – скелет мужского типа, а также строение мышц. Все эти особенности физиологии закладываются во время пубертатного периода, и позже они никуда не денутся, даже если человек занимается искусственным понижением тестостерона в своём организме.

Физиолог Элисон Хетер из Университета Отаго в Новой Зеландии уточняет: к «мужскому» скелету и мышцам следует добавить также более крупный размер таких важных для спорта органов, как сердце и легкие. С понижением тестостерона их размер тоже не уменьшается. А это позволяет трансгендеру даже после смены пола быстрее наращивать мышечную массу, что само по себе дает ему серьезное преимущество во время тренировок [2].

Естественно, биологические женщины-спортсменки выступают против таких половых превращений, понимая, что они сильно уменьшают их шансы подняться на пьедестал. Пловчиха, серебряная олимпийская медалистка Шэррон Дэвис считает, что «есть огромная разница между бинарным полом, с которым вы родились, и гендером, с которым вы себя соотносите». А олимпийская чемпионка, знаменитая легкоатлетка Пола Рэдклифф уверена, что новые правила МОК для трансгендеров – серьезная угроза для существования всего женского спорта.

Данные опасения не беспочвенны. Превосходство трансгендера над женщиной спортсменкой – не новость, и более того было доказано на практике. Так на Тихоокеанских играх 2019 в Самоа золото выиграл бывший тяжелоатлет биологический мужчина Хаббард, взявший себе имя Лаурель и предварительно понизивший свой тестостерон.

Данный случай не единичен. Канадский велосипедист, решивший соревноваться на треке с женщинами, взяв себе имя Рэйчел Маккинон, осенью 2019 года, выступая в Манчестере, стал второй раз чемпионкой мира в спринте на 200 метров. Американская спортсменка Дон Орвик, завоевавшая серебро, в знак протеста на пьедестале заложила левую руку за спину вместо того, чтобы приобнять победительницу.

При этом не стоит упускать из внимания, что даже МОК отмечает, что равных условий в соревновании между женщинами и трансгендерами нет. Однако формально запретить самоопределившимся женщинам выступать наравне с биологическими женщинами МОК не может, так как это повлечёт за собой многочисленные судебные иски.

Из всего вышесказанного мы можем спрогнозировать, что олимпиада 2020 в Токио не обойдётся без триумфа трансгендеров в отдельных видах спорта, что может получить своё распространение и развитие в последующих Олимпийских играх и негативно скажется на женском спорте в целом. Нововведённое правило ставит под удар фактор честного состязания, поэтому большинство спортсменов высказываются за отдельные соревнования для трансгендеров. Мы же в свою очередь можем предположить, что общественный резонанс в связи с прогнозируемыми нами победами трансгендеров привлечёт внимание МОК и повлечёт за собой пересмотрение нового правила с ужесточением условий участия в соревнованиях для биологических мужчин.

Список литературы

1. Материалы 15-й Международной конференции «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ», А.О. Наумов «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ РОССИИ». – М: "КДУ", университетская книга, 2018. – с.527-530

2. Ned Barnett “Transgenderism and the Olympics”: American Thinker, 2019, [Электронный ресурс], Режим доступа: https://www.americanthinker.com/articles/2019/11/transgenderism_and_the_olympics.html (дата обращения: 25.02.2020)

3. IOC Consensus Meeting on Sex Reassignment and Hyperandrogenism, November 2015, [Электронный ресурс], Режим доступа: https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Medical_commission/2015-11_ioc_consensus_meeting_on_sex_reassignment_and_hyperandrogenism-en.pdf (дата обращения 25.02.2020)

TRANSGENDER ATHLETES IN WORLD SPORTS

E. Chudaikina
Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

Abstract. In the article we examine changes in the rules of the International Olympic Committee regarding transgender athletes and the mood changes caused by these new rules. The physical superiority of men over women is being investigated, leading to a growing trend of triumph of transgender in women's sports. Hence appears a real threat to the factor of fair competition, which puts at risk women's sports as a whole.

Keywords: transgender; women’s sport; competitions; sportsmen; International Olympic Committee; improvements; Olympics.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА В БАСКЕТБОЛЕ

Г.А. Расстальной, Н.Ю. Федорова, Д.С. Седов
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Баскетболисты показывают большой арсенал сложных технико-тактических действий в атаке и защите, в том числе и в экстремальных условиях. Это свидетельствует о высокой тренировочной нагрузки спортсменов. В статье, на основании проведенного авторами анализа специальной литературы и серии педагогических наблюдений, рассмотрены параметры тренировочных нагрузок, такие как объем и интенсивность.

Ключевые слова: баскетбол, тренировочная нагрузка, спорт, игровые виды спорта, соревнования.

Любой игрок в баскетбол в независимости от амплуа должен обладать действиями, как нападения, так и защиты. Чтобы завладеть мячом соперника или блокировать его атаку, нужно быстро реагировать на все игровые действия, принимая во внимание схемы расположения соперников, партнеров по команде и местонахождение мяча. Базой стабильности и устойчивости при большой вариативности двигательных действий игроков является высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности, и конечно оптимальное состояние здоровья [3].

За игру баскетболист выполняет большую работу: спортсмен высокой квалификации пробегает расстояние 5000–7000 м, выполняет 130–140 прыжков, ускоряется до 120–150 раз. Такая высокая функциональная нагрузка сочетается с перехватами, подборами, бросками мяча в корзину. Большинство исследований показывают, что игрок проводит с мячом всего 3,5–4 мин, все остальное время играет без него [4].

За последние годы игра стала более интенсивней и насыщенней. Это обусловлено, в первую очередь повышением маневренности и подвижности атлетов, они стали интенсивней бороться за мячи выгодную позицию. Высокая физическая деятельность в течение игры требует много сил. Доказано, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит аэробно-анаэробный характер. Максимальное потребление кислорода (МПК) – один из основных показателей аэробной выносливости у высококвалифицированных баскетболистов составляет 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). За игру атлеты расходуют 80–90% максимального энергетического потенциала. Еще одним важный маркером функционального состояния организма выступает – сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180–210 уд/мин [1].

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин, уровень потребления кислорода – 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140–150 уд/мин, уровень употребления кислорода в пределах 50% от МПК; при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172–187 уд/мин, величина кислородного долга 5–7 л/мин [5].

В среднем за игру баскетболист теряет 2,5–3 кг. Энергозатраты различаются в зависимости от пола и габаритов игрока. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельности баскетболиста, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс [2].

Список литературы

1. Афанасьев С.Ю. Баскетбол. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – М.: Академия. 2004. – 334 с.
3. Рапп Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.
4. Твист П. Баскетбол: теория и практика: пер. с англ. [Текст] / П. Твист. – М.: Астрель, 2005 – 288 с.
5. Костикова Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 176 с.

ANALYSIS OF THE TRAINING LOAD IN BASKETBALL

G. Rasstalnoj, N. Fedorova, D. Sedov
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. Basketball players show a large Arsenal of complex technical and tactical actions in attack and defense, including in extreme conditions. This indicates a high training load of athletes. Based on the authors ' analysis of special literature and a series of pedagogical observations, the article considers the parameters of training loads, such as volume and intensity.

Keywords: basketball, training load, sports, game sports, competitions.

ПРОБЛЕМЫ СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е.Н. Летягина, В.А. Осипов
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье проведено исследование стратегического планирования развития объектов спорта в России. Авторы рассмотрели методический подход к планированию и проанализи-

ровали показатели, характеризующие состояние инфраструктуры физической культуры и спорта. Выявлены проблемы несоответствия фактических данных с целевыми индикаторами Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная инфраструктура, спортивный объект, стратегия, планирование, государственное управление.

В стратегические задачи социально-экономического развития Российской Федерации входит выполнение плана по повышению количества людей систематически занимающихся спортом и повышению активности всех слоев населения, а так же достижения показателей прописанных в Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации [3]. Однако достижений этих целей может быть сдержанно объективной ограниченностью материальных и финансовых ресурсов. В соответствии с федеральным законом «О стратегическом планировании в Российской Федерации» от 28.06.2014 N 172-ФЗ, необходим обязательный контроль над реализацией разработанных стратегических планов. Для осуществления контроля над реализацией поставленных целей должны быть использованы как количественные, так и качественные показатели, кроме того данные показатели должны соответствовать целям [1].

В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года [3] был составлен план по подготовке спортивной инфраструктуры, определено количество объектов, которые должны были быть введены в эксплуатацию.

Единовременная пропускная способность спортивных сооружений в нормативных документах Министерства спорта России [2] считается одним из важнейших индикаторов, который отражает уровень развития инфраструктуры необходимый для удовлетворения потребностей населения на услуги физической культуры и спорта.

Еще одним целевым показателем уровня развития инфраструктуры физической культуры и спорта являться отношение единовременной пропускной способности спортивного сооружения, к нормативной пропускной способности [3, 6]. Благодаря данному показателю, возможно, оценить уровень доступности спортивной инфраструктуры для населения. Значение данного показателя изменяться не только при увеличении или уменьшении единовременной пропускной способности, но так же при изменении нормативной пропускной способности, поэтому данный показатель являться относительным. Когда разрабатывалась стратегия [3] и на начальном этапе ее реализации использовался данный показатель единовременной пропускной способности, определенный из расчета на 10 000 жителей всей совокупности спортивных, плоскостных сооружений [2]. Однако в связи с приказом Министерства спорта Российской Федерации в 2016 году была пересмотрена методика определения нормативного значения суммарной пропускной способности спортивных сооружений [4]. Нормативная пропускная способность определена как единовременная пропускная способ-

ность спортивных сооружений из расчета, что население региона в возрасте от 3 до 79 лет занимаются физической культурой и спортом в спортивных сооружениях регулярно и не менее 3 часов в неделю [4]. При этом дополнительно предполагается, что спортивные сооружения загружены на 70% от их мощности, что не соответствует показателю текущим значениям загруженности спортивных сооружений, которая составила по данным статистической формы 1-ФК за 2017 год 54%. Нормативные значения для конкретных видов спортивных сооружений отменены. Нормативное значение для всей совокупности спортивных сооружений установлено на сегодняшний день 1220 человек на 10 000 населения от 3 до 79 лет включительно.

В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года [3] установлены индикаторы уровня развития спортивной инфраструктуры для физической культуры и спорта (отношение фактической единовременной пропускной способности к нормативной), в начале реализации стратегии он составляет 30% в 2015 году, а по итогу реализации должен составлять 48% в 2020 году. В 2008 году, при использовании предыдущего норматива, значение показателя составило 22,7%.

Истинное значение показателя единовременной пропускной способности и ее динамические изменения не соответствуют реальному прогрессу развития инфраструктуры и обеспечение населения услугами. Показатель в 2016 году вызван уменьшением нормативных значений, а не резким увеличением пропускной способности спортивных сооружений. Для наглядности на рис. 1 представлены сравнение показателя единовременной пропускной способности по двум методикам значения нормативной пропускной способности.

Рис. 1. Единовременной пропускная способность спортивных сооружений РФ (составлено по данным формы федеральных статистических наблюдений 1-ФК [5])

Исходя из проанализированной информации, можно сделать вывод, что показатель пропускной способности в процентах от норматива является малоинформативным.

Также начиная с 2017 года объекты городской и рекреационной инфраструктуры стали использовать при исчислении показателя единовременной пропускной способности приплюсовывая их к спортивным сооружениям.

По данным статистической формы 1-ФК [5] становиться возможным, определить количество спортивных сооружений различных категорий, которые были введены в 2008–2017 годах (табл. 1). В новой форме федерального статистического наблюдения 1-ФК в 2017 году отсутствуют данные о количестве сооружений, введенных в эксплуатацию в течение года. В таблице 1 для 2017 г. приведена разность между общим количеством зарегистрированных сооружений в 2017 и 2016 годах.

Таблица 1 – Количество введенных в эксплуатацию объектов спорта в РФ (по данным федеральной формы статистических наблюдений-ФК [5])

Спортивные сооружения	Год				
	2008	2014	2015	2016	2017
Все спортивные сооружения (ед.)	4039	4547	4335	5100	14 341
Стадионы (1500 мест и больше)	4	13	14	7	-42
Плоскостные сооружения	2538	2681	2650	3377	-7081
Спортивные залы	718	–	603	547	547
Плавательные бассейны	127	163	184	152	213
Сооружения для стрелковых видов спорта	47	41	29	37	-150
Манежи	4	21	14	9	27
Спортивные объекты с искусственным льдом	21	37	43	34	30
Велотреки, велодромы	–	3	3	–	1
Лыжные базы	34	23	32	3	16
Биатлонные комплексы	1	1	4	26	13
Гребные базы и каналы	3	–	2	3	16
Объекты городской и рекреационной инфраструктуры	нет данных				20 146
Другие спортивные сооружения	471	973	757	905	605

Увеличение объектов спортивной инфраструктуры в 2017 году объясняется тем, что с 2017 года была изменена методика их исчисления в 1-ФК [5], к объектам спортивной инфраструктуры стали относиться объекты городской и рекреационной инфраструктуры, приспособленные для занятий физической культурой и спортом. Значительное отрицательное значение разности между

количеством плоскостных сооружений в 2017 и 2016 годах свидетельствует о том, что часть плоскостных сооружений была отнесена к рекреационной инфраструктуре.

Исходя из полученной информации, можно сделать вывод что, информативность такого целевого стратегического показателя, как «единовременная пропускная способность в процентах к нормативу» может уменьшаться из-за изменений количества объектов относящихся к объектам спортивной инфраструктуры.

Так как некоторые плоскостные сооружения, как футбольные поля, или площадки для хоккея эксплуатируются не круглый год, то можно сделать вывод, что даже фактическая единовременная пропускная способность не до конца оценивает доступность услуг физической культуры и спорта для граждан. Исходя из этого, необходимо использовать и другие показатели, такие как мощность и загруженность спортивных объектов, что бы в полной мере оценивать уровень развития спортивной инфраструктуры.

Список литературы

1. Федеральный закон «О стратегическом планировании в Российской Федерации» от 28.06.2014 N 172-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 19.10.1999 N 1683-р «О методике определения нормативной потребности субъектов РФ в объектах социальной инфраструктуры».

3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

4. Приказ Минспорта России от 25.05.2016 N 586 «Об утверждении «Методических рекомендаций по развитию сети организаций сферы физической культуры и спорта и обеспеченности населения услугами таких организаций».

5. Правительство Российской федерации [сайт]; Форма федерального статистического наблюдения 1-ФК «Сведения физической культуре и спорте» за 2008–2019 годы. http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

6. Летягина Е.Н., Перова В.И., Перова Н.А. Нейросетевое моделирование развития спортивной отрасли в регионах Российской Федерации // Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы: сборник научных статей. 2020. С. 66–70.

PROBLEMS OF STRATEGIC PLANNING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT IN THE RUSSIAN FEDERATION

E. Letiagina, V. Osipov
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article deals with the study of strategic planning for the development of sports facilities in Russia. The authors reviewed the methodological approach to planning and analyzed indicators that characterize the state of physical culture and sports infrastructure. Problems of discrepancy of actual data with target indicators Of strategy of development of physical culture and sports till 2020 are revealed.

Keywords: physical culture, sport, sports infrastructure, sports facility, strategy, planning, public administration.

СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОПАГАНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.С. Забродин, Е.Н. Летягина, А.А. Судариков
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье рассмотрены вопросы пропаганды физической культуры и спорта с использованием средств массовой информации. Определены наиболее эффективные методы влияния на аудиторию, рассмотрены требования к содержанию контента. Предложены мероприятия, направленные на пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни в СМИ.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, средства массовой информации, здоровье, контент.

В современном мире дети, подростки и молодые люди с малых лет и до конца своей жизни попадают под воздействия средств массовой коммуникации. Многие полученные в процессе взросления привычки прививают средства массовой информации (СМИ), которые формируют сознание и вкусы населения и в какой-то степени воспитывают детей и молодежь [1, 3, 5].

По мнению ряда специалистов, наиболее эффективным методом влияния на аудиторию является – убеждение. Для того чтобы материал воспринимался положительно нужно облагать его в более разнообразную форму подачи, смысл должен быть чёткий и понятный, следует использовать специальные акценты, приветствуется хорошая визуализация, правильное дизайнерское оформление, по Интернет-ресурсам должна быть удобная навигация [4].

В пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни можно выделить 2 ведущих направления: пропаганда способов сохранения и улучшения здоровья и антипропаганда профилактики того, что может испортить здоровый организм, например, вредных привычек.

Перед тем как публиковать пропагандистскую информацию, нужно подумать над структурой содержания и оценить информационный контент по следующим критериям:

- соответствие теме
- логичность
- наличие уверенных аргументов
- стиль подачи
- научная значимость и новизна
- понятный и простой язык
- грамотная речь или текст
- интересы людей совпадают
- источники информации надёжны
- наличие прямых трансляций.

Публикации новейшей информации или возврат к уже знакомым событиям с различными дополнениями и новостями позволяет сформировать у людей определённую привлекательность, благодаря новизне и оперативности подачи материалов.

Важно помнить, что информация о физической культуре и спорте, о здоровом образе жизни помогает людям решить либо важную задачу, или позволяет «психологически приобщиться» к тому, что человек может считать важным и нужным для себя [2].

Опираясь на это, можно выбирать более рациональную или более эмоциональную форму подачи материала. Специалисты в области пропаганды считают, что наиболее устойчивой является информация, рационально осмысленная и эмоционально усвоенная человеком. При этом целевые аудитории обычно хотят увидеть от СМИ оценочную информацию, поскольку она обладает высоким доверием у людей, т.к. является неким официальным источником информации.

Не нужно чтобы читатели, зрители или слушатели делали выводы по тематическому материалу самостоятельно, необходимо вносить определённую ясность и чёткость в процессе подготовки публикации и делать понятные выводы в заключении контента.

Логично сделать вывод что некоторый контент, имеющий мотивационный и побуждающий эффект к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом следует готовить исходя из сезонности этих занятий, а также специфики различных видов спорта.

Очень эффективным ходом является приглашение в студию или быть на связи в прямом эфире с грамотным специалистом в области физической культуры, для обсуждения новейших, актуальных вопросов и объяснение аудитории простым языком сложных терминов.

Доказано влияние тематической информации на людей. Чем больше информация будет соответствовать потребностям, имеющихся у человека, тем успешнее происходит изменение личных установок аудитории [2].

Важным фактором роста эффективности пропаганды физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни является наличие интерактивных возможностей в работе СМИ. Речь идёт о вопросах в прямом эфире, интервью со спортсменами, ответы на письма или вопросы из интернета в прямых эфирах, специальные прямые эфиры для того чтобы выслушать и получить обратную связь от зрителей, мнение простых граждан, обязательны голосования на различные темы, а также приглашения в студию горожан для съёмок. Именно это в большой степени увеличивает уровень вовлечённости людей в обсуждения.

Список литературы

1. Ангелова О.Ю., Летягина Е.Н., Лычагина Е.Д. Современные инновационные и цифровые технологии в рекреации и спорте // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 344–349.

2. Пропагандистские проекты Министерства спорта России. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://rfsport.info/ (дата обращения 04.04.2020)

3. Сорокин И.А., Летягина Е.Н. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 284–288.

4. Тиунова О.В., Фильченков Д.А. Повышение эффективности средств массовой информации в пропаганде физической культуры, спорта и спортивного образа жизни в Российской Федерации (Методические рекомендации). Москва – 2013. С. 103.

5. Умурзаков У.К. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни. – г. Казань, март 2018 г. – С. 91–94.

MASS MEDIA AS A TOOL FOR PROMOTING PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE

A. Zabrodin, E. Letiagina, A. Sudarikov
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article deals with the issues of promoting physical culture and sports using mass media. The most effective methods of influencing the audience are identified, and the requirements for content content are considered. Activities aimed at promoting physical culture, sports and a healthy lifestyle in the media are proposed.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, physical education, mass media, health, content.

ФУТБОЛ КАК БИЗНЕС

Е.В. Буланова, Д.И. Керман
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье проведено исследование футбола как одного из зрелищных видов спорта. Авторы выделили виды потребителей услуг региональных футбольных клубов. Также проанализировали особенности спортивного событие, которым является футбольный матч.

Ключевые слова: маркетинг, спорт, футбол, зрелищный вид спорта.

В настоящее время футбол является самым зрелищным видом спорта, и поэтому привлекает так много спонсоров. В мире футбола очень большая конкуренция, с которой сложно справится командам, которые только набирают популярность. Футбол уже давно перестал быть просто игрой. На сегодняшний день это самый настоящий бизнес, успех которого зависит от финансового положения клубов. Как никогда прежде футбольная индустрия подвержена влиянию сил рыночной экономики. В условиях рыночной экономики в сфере футбола резко возрастает значение маркетинга [1].

Как у любого вида маркетинга, в спортивном маркетинге есть свои потребители: губернаторы и мэры, чиновники и бизнесмены, футбольные болельщики и любители других видов спорта, футболисты и тренеры, владельцы клубов и обычные люди, которые никогда не посещали футбольные матчи.

У всех этих лиц имеются свои собственные экономические, политические и социальные интересы, которые могут кардинальным образом отличаться друг от друга, а зачастую и противопоставляются. Но в независимости от статуса и положения, обеспеченности и социальной защищенности, все эти люди являются футбольными потребителями.

У региональных футбольных клубов существуют семь групп потребителей [5]:

1. Болельщики (люди, которые посещают матчи и знают историю команды и ее традиции; люди, которые любят смотреть футбол по телевизору).
2. Бизнес (предприниматели, олигархи, спонсоры, коммерческие рекламодатели, кредиторы).
3. Власти (губернаторы, мэры, политики, местные чиновники, депутаты партий).
4. Сотрудники клуба (персонал команды и стадиона, футболисты и тренеры, управляющие клубом, акционеры, владельцы).
5. Общественность (это группа людей, которая не интересуется футболом, но на её повседневную жизнь футбольный клуб может оказывать какое-либо влияние).
6. Медиа (средства массовой информации, источники формирования общественного мнения, пресса и электронные методы развлечения населения).
7. Профессиональное сообщество (специалисты в области футбола и спорта, люди, обладающие единичным полезным знанием, тайные доброжелатели).

Все эти группы влияют на жизнь футбольной команды. При работе нельзя упускать мнение этих людей из виду, так как их деятельность может привести к тому, что футбольная команда может прекратить своё существование, и потребуется много лет и усилий, чтобы ее воссоздать. Для того, чтобы клубы больше не банкротились и не исчезали, нужно учитывать мнения и нравы всех футбольных потребителей.

Эти группы являются потребителями одного продукта, которым является спортивное событие. Оно может быть выражено в отдельной игре или участие в турнире. Но поскольку спортивное событие не является товаром в материальной форме, следует отметить, что в качестве основных продуктов футбольного клуба выступают способы реализации спортивного события, а именно: билеты, абонементы, клубные карты, права на телетрансляции или радиотрансляции, рекламные и спонсорские кейсы.

Именно поэтому каждый футбольный матч должен удовлетворять всем группам потребителей:

- Для болельщиков должны создаваться мероприятия, повышающие интерес к посещению и просмотру футбольных событий;
- Для группы «бизнес» футбольная команда должна иметь большую аудиторию, позволяющая заключить заинтересованным лицам выгодные контракты с клубом;
- Для медиа нужно создавать интересные события как в дни матчей, так и остальные дни;

А для того, чтобы удовлетворить потребности каждой из групп сразу – нужен результат и зрелищность игры [4].

Таким образом, для продвижения футбольного клуба в настоящее время, в первую очередь, должна быть выстроена грамотная маркетинговая стратегия, ориентированная на удовлетворение потребностей всех групп потребителей футбольного продукта. В результате команда получит общественное признание и одобрение, обзаведется именитыми спонсорами, получит известность в широких кругах, и, как следствие, станет первой среди своих конкурентов.

Список литературы

1. Безрутченко Ю.В. Маркетинг в социально-культурном сервисе и туризме: Учебное пособие, 2-е изд. / Ю.В. Безрутченко. – М.: Дашков и К, 2016.– 232 с.
2. Беквит Г. Продавая незримое: Руководство по современному маркетингу услуг/Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 220 с.
3. Копышов А. Пас футбольным потребителям / А. Копышов. - Владимир: Калейдоскоп. 2015. – 170 с.
4. Леднев В. Все о спортивном менеджменте и маркетинге. Спорт: бизнес или социальный проект / Вып. 2. – МФПУ «Синергия». 2018. – 114 с.
5. Есин В.В. Спортивный маркетинг в футболе / В.В. Есин; науч. рук. Е.С. Киселева // Экономика России в XXI веке: сборник научных трудов XII Международной научно-практической конференции «Экономические науки и прикладные исследования», г. Томск, 17–21 ноября 2015 г.: в 2 т. – Томск: Изд-во ТПУ, 2015. – Т. 2. – [С. 198–203].

FOOTBALL AS A BUSINESS

E. Bulanova, D. Kerman

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

The article conducted a study of football as one of the spectacular sports. The authors identified the types of consumers of services of regional football clubs. We also analyzed the features of a sports event, which is a football match.

Key words: marketing, sport, football, spectacular sport.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

А.Е. Яшин, А.С. Самыличев, И.А. Сорокин
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

В статье систематизированы результаты научных исследований образовательной и воспитательной практики формирования здорового образа жизни у детей и молодежи. Авторы выявили наличие серьёзной проблемы в процессе воспитания ценностного отношения учащихся к физической культуре. Доказано, что негативные явления в образовательной сфере сохраняют устойчивую тенденцию и находят выражение в декларируемом и реальном отношении молодого поколения к физической культуре. Предложены мероприятия, направленные на создание условий совершенствования физического развития и физической подготовленности молодежи, их ценностных отношениях и заботе о своём психофизическом благополучии.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, дети, молодежь, здоровье, физическая активность.

Под образом жизни понимается поведение, направленное на достижение полного физического, психического и социального благополучия [6]. Валеолог Вайнер Э.Н. отмечает, что «...здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций...» [5].

Чтобы понять, насколько образ жизни влияет на здоровье, достаточно взглянуть на статистику смертности населения страны. В числе лидеров здесь выступают болезни органов кровообращения, в частности ишемическая болезнь сердца (481 780 смертей), цереброваскулярные патологии (279 818 смертей). Ведущей причиной этих групп заболеваний является атеросклероз и артериальная гипертензия и лишь небольшая часть имеет не алиментарную природу. В большей же степени на развитие инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности и т.д. влияет неправильное питание, низкая физическая активность, чрезмерные стрессы. Не случайно перечисленные болезни названы «болезнями цивилизации» [10, 12].

В целом программа и организация образа жизни для конкретного индивида должна слагаться из таких предпосылок как:

– индивидуально-типологические наследственные факторы.

– объективные социальные условия и общественно-экономические факторы.

– конкретные условия жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность.

– личностно-мотивационные факторы, определяемые мировоззрением и культурой человека, степень их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни [3, 16].

Исходя из сказанного, можно перечислить компоненты, входящие в структуру здорового образ жизни оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек [8].

На сегодняшний день образ жизни подростков – это распространенный объект внимания исследователей. Например, часто встречаются сведения о том, что подростки в современном мире не стремятся к нормам здорового образа жизни. Так, более половины подростков нерегулярно занимаются физической культурой и лишь $^{1}/_{4}$ посещают спортивные секции. Врач-педиатр, доктор медицинских наук Антонова Е.В и соавторы показывают, что по результатам опроса 310 подростков только 27,1% мальчиков занимаются спортом ежедневно, 49,6% мальчиков – занимаются спортом несколько раз в неделю, 23,3% мальчиков – занимаются спортом редко. Среди девочек ежедневно занимаются спортом только 6,68% детей, несколько раз в неделю – 51,7% детей, очень редко – 41,5% детей. Утреннюю гимнастику не делают 52,6% мальчиков и 67,2% девочек, делают редко – 32,3% мальчиков и 30,5% девочек, делают часто – 10,5% мальчиков и 3,4% девочек, ежедневно – 4,5% мальчиков и 3,4% девочек. 37,2% мальчиков и 45,2% девочек на гимнастику не хватает времени, 4,1% мальчиков и 38,7% девочек – желания, 0,7% мальчиков и 3,8% девочек – условий, 21,9% мальчиков и 12,4% девочек вовсе отрицают необходимость в данном мероприятии. Ежедневно более 4 часов на улице проводят только 27,0% мальчиков и 21,3% девочек, 2–4 часа – 40,7% мальчиков и 31,3% девочек, 1–2 часа – 22% мальчиков и 27,4% девочек, менее часа – 10,3% мальчиков и 20,1% девочек [1].

Доцент, кандидат педагогических наук Матюнина Н.В. и соавторы получили схожие результаты. Так, по их данным, систематически занимаются утренней гимнастикой только 9,5% мальчиков и 3,8% девочек, часто – 9,5% мальчиков и 0,78% девочек, иногда – 46,1% мальчиков и 46,9% девочек, никогда – 34,9% мальчиков и 48,4% девочек [11].

Одновременно дети понимают ценность здоровья в современном мире. Так, результаты исследования ведущего научного сотрудника Баль Л.В. и соавторов, полученные при опросе 98 подростков 13–14 лет, 71,4% детей считают здоровье – одним из смыслов жизни. Среди 88 подростков 15–17 лет здоровье играет большую роль для 69,5% детей. Долгую жизнь как стимул для ведения

здорового образа жизни указали 90,1% детей 13–14 лет и 86,2% детей 15–17 лет, здоровье – 81,4% и 76,3% соответственно, возможность иметь здоровых детей – 85,2% и 76,9% соответственно, достичь целей в жизни – 64,8% и 74,3% соответственно, возможность соответствовать тренду по сохранению здорового образа жизни – 28,9% и 42,3% детей соответственно [2].

Скворцова Т.В. опросив 1 672 ребенка, учащихся в 8–10 классах, отметила, что 78% детей понимают, что занятие спортом – это одна из основ здорового образ жизни. Правильное питание как компонент здорового образа жизни отметили 73% опрошенных, отказ от вредных привычек – 67% детей, здоровый сон – 52% опрошенных, личную гигиену – 47% детей, положительные эмоции – 37% респондентов, соблюдение режима дня – 27% детей, профилактика заболеваний – 14% подростков [15]. Вместе с тем особенности восприятия, свойственные возрасту, заставляют подростков искать причины своих болезней во внешних факторах, возлагая ответственность на окружающих, а не на собственные действия.

О влиянии физических упражнений на психическое здоровье пишут многие исследователи. Так, о роли спортивной культуры как о факторе формирования здоровой личности говорится в исследовании кандидата педагогических наук, доцента Великановой Е.В. и соавторов [8]. Кандидат педагогических наук, доцент Беляева Л.А. показывает, что у подростков, занимающихся спортом, нормальный общий уровень тревожности отмечается у 88% детей, а в группе детей, не занимающихся спортом – только у 80% опрошенных. В первой группе ниже агрессия (20% против 24%), враждебность (20% против 28%), негативизм (24% против 36%), чувство вины (12% против 16%). Одновременно в первой группе лучше самочувствие (88% против 76%), настроение (88% против 76%), выше активность (84% против 80%). Из этого автор делает вывод, что занятия спортом – это фактор, провоцирующий положительные эмоции [3].

Судакова Ю.Е. отмечает, что у детей, занимающихся спортом, активность выросла на 19,4%, настроение – на 14,1%. Вместе с тем в группе детей, не вовлеченных в физическую культуру и спорт достоверно выросло число подростков, употребляющих наркотики и вдыхающих токсические вещества (с 13,5 до 23,1%), курящих (с 51,9 до 57,7%), принимающих алкоголь (в 46,2 до 61,5%). В группе детей, занимающихся спортом, число таких подростков, напротив, снижается. Одновременно среди детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, отмечается снижение тревожности. Так, детей с высоким уровнем тревожности стало меньше на 16,4% (снижение с 38,2% до 21,8%), с повышенным – на 3,6% (с 32,7% до 29,1%). Детей с низким уровнем тревожности стало больше на 20% (рост с 29,1% до 49,1%). В группе детей, не занимающихся физической культурой и спортом, число таких детей значимым образом не меняется [17].

Асоциальное и девиантное поведение стало так широко распространено в подростковой среде, что исследователи выделяют эту тему в отдельных блок и уделяют ей больше внимания, чем остальным. Так, Лазарева В.Г. и соавторы на примере детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки, показывают, что среди детей, занимающихся в секции волейбола, асоциальность оценивается в 13,08 балла против 14,45 у детей, не посещающих секцию. Показатели самоуверенности составляют 13,61 против 14,33 баллов, аутоагрессии – 16,22 против 17,11 баллов, неуверенности в себе – 12,26 против 13,66 баллов, злобы и агрессивности – 22,14 против 23,35 баллов, склонности к рису – 19,65 против 20,23 баллов [9].

Гнездилов М.А. показал, что при занятиях физической культуре в группе детей 13–15 лет снижается уровень нейротизма, агрессивности, личностной и ситуационной тревожности, увеличивается уровень нервно-психической устойчивости. Одновременно растет уровень социальной активности подростков (с 18,9 до 31,5%), снижается число конфликтов с педагогами и сверстниками, снижаются проявления негативных интересов и потребностей (с 61,3% до 27,0%), меняется успеваемость (с 23,5 до 42,6%), растет мотивация к учебной деятельности (на 25,17%) [6].

Кандидат педагогических наук, доцент Миннегалиев М.А. показывает, что в процессе занятий физической культурой и спортом у подростков снижается уровень тревожности, агрессивности и ригидности. Использование специально разработанных подготовительных, соревновательных и игровых заданий, подвижных и спортивных игр, применение адекватных педагогических приемов, нормализующих взаимоотношения в коллективе, оптимизирующих нравственное и психофизическое состояние, позволило снизить у 23,3% девиантных подростков уровень тревожности; у 25,8% – агрессивности и 15,7% – ригидность [13].

В целом важно сказать о том, что в приверженности детей к физической культуре заинтересованы не только родители и педагоги, но и государство как гарант соблюдения прав граждан. Для повышения числа детей, ведущих здоровый образ жизни важно, во-первых, разрабатывать новые программы физического воспитания в учебных заведениях с учетом новых достижений в области физической культуры, педагогики, психологии, техники, во-вторых, необходимо обучать и переобучать педагогический состав, в-третьих – совершенствовать материально-техническую базу, включая строительство новых спортивных объектов, где дети на безвозмездной основе могут заниматься такими специфическими, т.е. требующими специального дорогостоящего оборудования видами спорта как хоккей, фигурное катание, плавание.

Разумеется, что достичь полного оздоровления невозможно в принципе, тем более в образовании только за счёт увеличения количества практических

занятий по физической культуре. Однако, необходимо формирование у занимающихся прочных, глубоких знаний культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основ физической культуры.

Список литературы

1. Антонова Е.В., Макеев Н.И., Родионов В.А. Особенности отношения подростков к физической культуре и спорту // Педиатрическая фармакология, 2016. – №4. – С. 120–122.
2. Баль Л.В., Михайлов А.Н., Гундаров И.А. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни // Гигиена и санитария, 2014. – №4. – С. 70-72.
3. Беляева Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2015. – №10. – С. 162–165.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов, 2011. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
5. Герасевич А.Н. Спортивная медицина: Практикум/ А.Н. Герасевич. – Брест: БрГУ, 2013. – 169 с.
6. Гнездилов М.А. Целенаправленное использование занятий физической культурой для предупреждения и преодоления антисоциальных отклонений в поведении подростков // Вестник Тамбовского университете та. Серия: Гуманитарные науки, 2016. – №6. – С. 64–67.
7. Горфти Е.А., Великанова Е.В. Спортивная культура как фактор формирования здоровой личности // Вестник Тамбовского университете та. Серия: Гуманитарные науки, 2014. – №6 (134). – С. 118–121.
8. Истягина-Елисеева Е.А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // Историческая и социально-образовательная мысль, 2015. – №3. – С. 34.
9. Лазарева В.Г., Пристинский В.Н. Влияние занятий бейсболом на формирование психического и духовного здоровья детей-сирот // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2018. – №4. – С. 62–65.
10. Летягина Е.Н., Кутасин А.Н., Федорова Н.Ю. Экономические последствия воздействия экологической политики на здоровье и здоровый образ жизни населения // Экономика и предпринимательство. 2019. № 5 (106). С. 1259–1262.
11. Матюнина Н.В., Ахметьянов А.М. Отношение подростков и молодых людей раннего юношеского возраста к физической культуре // Омский научный вестник, 2016. – №7 (43). – С. 244–246.

12. Митяева А.М. Здоровый образ жизни: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 144 с.

13. Миннегалиев М.М. Использование физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения подростков // Ученые записки университета Лесгафта, 2015. – №1 (83). – С. 103–107.

14. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 456 с.

15. Скворцова Т.В. Представления подростков о здоровом образе жизни// Концепт, 2015. – №2. – С. 41–45.

16. Сорокин И.А., Летягина Е.Н. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции. Редколлегия: Г.В. Бугаев [и др.]. 2018. С. 284–288.

17. Судакова Ю.Е. Физическая культура и спорт в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения // Ученые записки университета Лесгафта, 2016. – №11. – С. 89–92.

PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE YOUNGER GENERATION

A. Yashin, A. Samylichev, I. Sorokin
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod

Abstract. The article systematizes the results of scientific research of educational and educational practice of forming a healthy lifestyle in children and youth. The authors identified the presence of a serious problem in the process of educating students ' value attitude to physical culture. It is proved that negative phenomena in the educational sphere maintain a stable trend and find expression in the declared and real attitude of the young generation to physical culture. The measures aimed at creating conditions for improving the physical development and physical fitness of young people, their value relationships and concern for their psychophysical well-being are proposed.

Keywords: physical culture, sport, healthy lifestyle, physical education, children, youth, health, physical activity.

X Международная научно-практическая конференция

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ»

Сборник статей конференции

Подписано в печать 26.06.2020. Формат 60×84 1/16
Усл. печ. л. 8,37. Зак. Тир. 60

Типография Нижегородского госуниверситета.
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37.