

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»



**Физическая культура и спорт
глазами студентов.
Проблемы и перспективы**

**Материалы I Всероссийской
научно-практической конференции
студентов и молодых ученых**

(Донецк, 07 декабря 2023 г.)

Донецк
2023

УДК796(063)
ББК Ч5я431
Ф50

Физическая культура и спорт глазами студентов.

Ф50 Проблемы и перспективы : сборник статей I Всероссийской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 07 декабря 2023 г.) / Минобрнауки и ВО РФ, ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». – Донецк : ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», 2023. – 475 с.

Материалы, опубликованные в сборнике, рассматривают современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта в системе высшего образования; формирование здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения; внедрение и развитие ВФСК «ГТО» в молодежной среде.

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

- Кретьова А.В.** – председатель организационного комитета, проректор ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», доктор экономических наук, доцент.
- Мальш Т.С.** – начальник отдела физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР.
- Голос И.И.** – декан факультета юриспруденции и социальных технологий ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», кандидат наук государственного управления, доцент.
- Небесная В.В.** – заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», кандидат биологических наук, доцент.
- Смирнова Е.А.** – директор центра организации научных исследований ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Агишева Е.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Катречко К.А.** – председатель студенческого научного общества ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».
- Булавкин В.Е.** – председатель студенческой ППО ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС».

УДК 796(063)
ББК Ч5я431

**СЕКЦИЯ I. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

АУТЕНТИЧНОЕ ЛИДЕРСТВО. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

Авсеенко Альбина, Власова Дарья

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

**ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»**

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается анализ аутентичного лидерства тренеров и его восприятия спортсменами, с приверженностью спортсменов, позитивным влиянием и воспринимаемым просоциальным поведением между участниками команды через доверие и командную культуру. Представлен обзор результатов исследований взаимоотношений тренера и спортсмена, представленных учеными в зарубежной психологической науке.

Ключевые слова: аутентичное лидерство, прозрачность отношений, приверженность, самосознание, моральная перспектива, сбалансированная обработка информации, просоциальное поведение.

Актуальность. Учитывая социальный характер спорта, важным становится понимание роли психологического фактора и условий в подготовке спортсмена к формированию его индивидуальной успешности. В качестве необходимых условий успеха спортсмена рассматриваются его индивидуально-типологические особенности, особенности нервной системы, профессионально важные качества спортсмена, его ценностно-смысловая и мотивационная сферы. Однако не только внутренние психологические характеристики спортсмена приводят его к успеху, но и внешние психологические условия являются существенными в достижении им высоких результатов в спортивной деятельности.

Целью данной статьи является анализ аутентичного лидерства тренеров и его восприятия спортсменами, с приверженностью спортсменов, позитивным влиянием и воспринимаемым просоциальным поведением участников в команде через доверие и командную культуру.

Результаты исследования. Тренеры считаются очень влиятельными в спортивной среде и могут влиять на развитие, эмоции и мораль спортсменов. Модели лидерства сосредоточены на отношениях с лидером, и взаимодействии, которое они имеют со своими последователями. Одной из таких моделей лидерства, которая очень актуальна для спорта, является аутентичное лидерство.

Аутентичное лидерство сосредоточено на идее подлинности, которая исходит из древнегреческой философии и означает «быть верным самому себе» [1]. Оно считается подлинной формой лидерства, в соответствии с которой поведение лидеров соответствует их внутренним убеждениям и моральным ценностям. Позитивный подход в понимании лидерской аутентичности описывает Б. Джордж [2]. Он видит аутентичных лидеров как осознающих свои достоинства и недостатки, ценности и принципы. Б. Джордж выделяет шесть принципов данного лидерства [2]:

- развитие самосознания;
- следование своим ценностям;
- баланс экстринсивной и интринсивной мотивации;
- создание команды поддержки;
- сохранение целостности личности;
- понимание своих стремлений и целей лидерства.

Существует много определений аутентичного лидерства, более подробно в этой статье используется определение Фреда Валумбва [3]. Он определяет аутентичное лидерство как «модель поведения лидера, которая продвигает как положительные психологические способности, так и позитивный этический климат, способствуя большему самосознанию, усвоенной моральной перспективе, сбалансированной обработке информации и прозрачности

отношений со стороны лидеров, работающих с последователями, способствуя позитивному саморазвитию» [3]. Валумбва интегрировал предыдущие определения и предположил, что подлинное лидерство является многоаспектной конструкцией, которая включает в себя четыре ключевых компонента: самосознание, прозрачность взаимоотношений, усвоенная моральная перспектива и сбалансированная обработка информации.

Самосознание означает проявление понимания сильных и слабых сторон и осознание их влияния на других. Прозрачность взаимоотношений позволяет относиться к тому, что лидеры открыты со своими последователями, демонстрируя свои истинные мысли и чувства, сводя к минимуму выражение неуместных эмоций. Внутренняя моральная перспектива предполагает, что лидеры имеют внутренние моральные стандарты, которые влияют на их поведение и не руководствуются групповым общественным давлением, а также имеют свою точку зрения и возможность ее выражать в спорных вопросах. Сбалансированная обработка информации означает, что лидеры учитывают всю имеющуюся информацию, включая точку зрения своих последователей, прежде чем прийти к объективному решению. Эти компоненты взаимосвязаны, образуя последовательную модель [3].

Аутентичное лидерство имеет сходство с другими моделями, такими как трансформационное лидерство, которое направлено на мотивацию последователей, и этическое лидерство, которое связано с демонстрацией нормативно приемлемого поведения и поощрением такого поведения среди последователей [4]. Такой вид лидерства актуален для спорта по нескольким причинам.

Во-первых, аутентичные лидеры придают большое значение развитию открытых взаимоотношений и заботятся о развитии своих последователей. Считается, что это приводит к высокому уровню доверия и положительным результатам у спортсменов.

Во-вторых, моральный компонент такого лидерства может помочь установить моральные нормы в команде и положительно повлиять на этическое поведение последователей.

Ключевыми аспектами являются: потенциальные взаимосвязи между аутентичным лидером и позитивным влиянием, приверженностью и предполагаемым поведением участников команды, а также отношениями, которые могут быть потенциально объяснены доверием и командной культурой. В спортивном контексте приверженность была определена как «психологическая конструкция, отражающая желание и решимость продолжать заниматься спортом» [1], в то время как позитивный эффект относится к опыту приятных эмоций или настроений и является показателем благополучия.

Аутентичное лидерство также должно влиять на просоциальное поведение, определяемое как «добровольное поведение, направленное на помощь или пользу другому человеку» [1]. Следовательно, такое лидерство может увеличить частоту просоциального поведения команды, что приводит к более высокому восприятию поведения участников команды.

Ключевой переменной, на которую аутентичное лидерство может повлиять, является доверие. Доверие к своему лидеру определяется, как способность полагаться на лидера и верить в то, что у него есть добрые намерения в отношении команды [1]. Аутентичные лидеры могут создать позитивную командную культуру, поскольку они создают открытые отношения с последователями и предоставляют возможности для команды, со временем это может стать культурой команды [1]. Доверие и командная культура могут быть напрямую связаны с приверженностью спортсменов и положительным влиянием. Это связано с тем, что доверие и позитивная командная культура влияют на убеждения последователей в компетентности лидера и среды, которую он создает. Если последователи чувствуют, что могут доверять своим лидерам, и испытывают позитивную командную атмосферу, они с большей вероятностью будут преданы делу и испытывают больше положительных эмоций. И наоборот, если последователи не считают своего лидера

заслуживающим доверия, они могут подумать о выходе из команды. Доверительные отношения и позитивная командная культура могут поддерживать последователей и давать им возможность развиваться за счет поощрения открытого обмена информацией в позитивной социально-моральной атмосфере.

Зарубежные исследователи S. Jowett, I.M. Cockerill [5] разработали концептуальную модель взаимоотношений тренера и спортсмена, мыслями и поведением тренеров и спортсменов. Данная модель может сводить теоретическое значение к эмпирическим процедурам измерения с помощью конструкций близости, приверженности и комплементарности:

- «близость», включает в себя: эмоциональную привязанность, доверие, уважение и признательность [5];

- «приверженность», включает в себя когнитивное представление о связи между тренером и спортсменом [5];

- «комплементарность», включает в себя: эффективное взаимодействие, мотивацию межличностного поведения, а также поведенческие свойства.

Согласно данному исследованию, высокие баллы по трем компонентам, составляющим модель взаимоотношений, связаны с более высоким уровнем удовлетворенности работой и личным взаимоотношением, позитивными эмоциями и желанием стремления к успеху.

Выводы. Аутентичное лидерство положительно связано с приверженностью спортсменов и позитивным влиянием через доверие и командную культуру, а также с восприятием просоциального поведения участниками команды через доверие. Тренеров следует поощрять к проявлению аутентичного лидерского поведения для потенциального создания доверительных отношений и позитивной командной культуры, чтобы повысить приверженность спортсменов, позитивный эффект и воспринимаемое просоциальное поведение участниками команды. Данная модель лидерства является необходимой для распространения в спортивной среде для достижения высоких результатов спортсменами.

Список использованных источников

1. Хартер, С. Аутентичность: Справочник по позитивной психологии / С. Хартер, К.Р. Снайдер, С.Л. Лопес (ред.) – Оксфорд, Великобритания: Oxford University Press, 2002. – С. 382-394.
2. Джордж, Б. Подлинное лидерство: заново открывая секреты создания непреходящей ценности [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.overdrive.com/media/46030/authentic-leadership> (дата обращения: 11.11.2023).
3. Валумба, Ф.О. Подлинное лидерство: разработка и валидация теории / Ф.О. Валумба, Б.Дж. Аволио, В.Л. Гарднер и др. – J Management. – 2008. – С. 89-126.
4. Гарднер, В.Л. Ты видишь меня настоящего? Самостоятельная модель подлинного развития лидера и последователя / В.Л. Гарднер, Б.Дж. Аволио, Ф. Лютанс и др. – Leadersh Q. – 2005. – С. 343-372.
5. Джоуэтт, С. Взгляд олимпийских медалистов на отношения между спортсменом и тренером / С. Джоуэтт, И.М. Кокерилл // Психология спорта и физических упражнений. – 2005. – С. 290-331.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Алешин Олег

Руководители: ст. преподаватели Коваль Татьяна Валентиновна,
Алешин Евгений Васильевич

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Ограничение двигательной активности, связанное с вынужденным дистанционным обучением студентов, снижает физиологические возможности организма, следовательно, и умственную работоспособность. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения и на соматическом состоянии здоровья различных систем организма, и также все больше дают о себе знать

проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения студентов. Современный рынок труда в условиях стремительного развития информационного общества обуславливает необходимость создания и реализации цифровой образовательной среды (ЦОС) в профессиональных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: информационно-образовательная среда, вебинар, тестирование, методическое обеспечение, технические ресурсы, структура образовательной среды.

Актуальность. Занятия на информационно-образовательной платформе даны по типу вебинаров и экзаменационных тестов, учебных пособий и методических материалов. Чем больше информации видят студенты, тем больше они проявляют интерес к физической культуре. Важным фактором является возможность использовать цифровое образовательное обучение для обеспечения интерактивных способов взаимодействия и получения оперативной связи с обучающимися. А также для своевременного реагирования на запросы обучающихся на их физическое, моральное и психическое состояние. Возможности цифровых технологий позволят более эффективно использовать мотивирующую поддержку, положительный настрой [1].

Цель и методы исследования. В теоретическом исследовании проблемы эффективного использования информационно-образовательной среды (ИОС) в процессе подготовки студентов по физической культуре и прикладной физической культуре в «Донецком государственном медицинском университете» использовался системный подход, а также внутрисистемные взаимосвязи, позволяющие оптимизировать применяемые педагогические технологии, методы и средства.

Для получения объективных и полных данных использовались общетеоретические методы изучения, обобщения, сравнения, сопоставления, анализ педагогической научной литературы и педагогического опыта [2].

Метод анкетирования на этапе констатирующего эксперимента позволил установить уровень мотивации студентов. Полученные данные в ходе

исследования, которые проводились со студентами 1-3 курса ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького» Минздрава России, показали особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях последствий стресс-индуцированных состояний, локдауна при очном и дистанционном обучении. Опрошено более 270 студентов (возраст – 17-20 лет).

Результаты исследования. Анкетный опрос по дистанционному обучению и дневники самоконтроля самостоятельных занятий позволили выявить:

– Считают ли обучающиеся важным повышение профессиональной компетентности в области цифровых, образовательных технологий?

– Считают ли обучающиеся важным знание системы норм, правил и ценностей, с помощью которых люди взаимодействуют в образовательном информационном пространстве?

– Считают ли обучающиеся важным наличие знаний о цифровой культуре, этапах и перспективах ее развития?

– Могут ли обучающиеся определить самостоятельно свой уровень профессиональной компетентности в области цифровых образовательных технологий?

– Влияет ли уровень педагогической компетентности в области цифровых образовательных технологий на качество усвоенных обучающимися знаний?

– Какими цифровыми образовательными ресурсами предпочитают пользоваться студенты в процессе взаимодействия с преподавателем?

– Какие педагогические технологии позволят усовершенствовать уровень педагогической компетентности в цифровой образовательной среде?

На вебинарах и на информационно-образовательной платформе студенты закрепляют пройденную теоретическую информацию и могут выявить свои пробелы в знаниях. В результате контент-анализа были выделены категории осознанного отношения к здоровью. Наиболее значимыми явились «Улучшение

физического состояния» и «Улучшение настроения, эмоций». Фактически все категории контент-анализа отражают положительный эффект пройденного курса (укрепление, повышение, улучшение, и т.д.), отрицательный – только одна категория «плохое самочувствие», набравшая наименьшее количество баллов. При этом факт того, что данная категория была выделена, свидетельствует о высоком уровне рефлексии обучающихся, а значит, повышении осознанного отношения к своему физическому и ментальному здоровью [3].

Онлайн тесты помогают оперативно и качественно оценить занимающихся. Также результатом исследования стало уточнение и дополнение концепта; определены цели, задачи, структура, содержание, критерии оценки эффективности и пути развития цифровой образовательной среды в физкультурном воспитании.

В настоящее время теоретическое научное обоснование, прошли экспериментально-исследовательскую, практическую апробацию и доказали эффективность, такие педагогические цифровые технологии:

- как технология совместных экспериментальных исследований педагога и обучающегося;
- технология «Виртуальная реальность»;
- технология «Панорамных изображений»;
- технология «3D-моделирование»;
- технология «Образовательная робототехника»;
- технология использования малых средств информатизации;
- технология использования мультимедийного учебного контента, а также интерактивного электронного контента [4].

Структура цифровой образовательной среды указывают на две существующие силы, влияющие на развитие цифровых технологий в системе образования: внешнюю, связанную с воздействием на образовательную систему извне, и внутреннюю, связанную с самой образовательной системой, при этом отмечают не только значительное влияние внешних факторов на процессы

информатизации образования, но и их педагогическую неконтролируемость в силу локализации вне пределов образовательной системы.

Специфика ЦОС предполагает:

- возможность дистанционной информационно-методической поддержки образовательного процесса и физкультурно-спортивной подготовки;
- планирование образовательного процесса и его содержательно-ресурсного обеспечения с учетом физкультурно-спортивных мероприятий;
- организацию дистанционного мониторинга, фиксации результатов образовательного процесса и физкультурно-спортивной подготовки;
- обеспечение возможностей эффективной работы с учебной и физкультурно-спортивной профессиональной информацией.

Эффективность ЦОС в образовании в сфере физкультуры и спорта, также влияет качество и доступность электронных сервисов через браузер, использование инструментов нескольких платформ, обеспечение гибкости настройки, мобильность и комфортность работы для всех субъектов образовательного процесса.

Выводы. Развитие информационной образовательной среды (ИОС), способствующей усилению осознанного отношения у студентов к своему физическому и ментальному здоровью, требует дальнейшего распространения. Необходимо включать ИОС и в систему образования для осознанного отношению к своему здоровью. Содержательный компонент педагогического явления предполагает активное использование специальных и универсальных прикладных программных средств повышение эффективности возможно путем повышения уровня цифровой компетентности педагогов, своевременного обеспечения образовательного учреждения оборудованием.

Теоретическое исследование цифровой информационно-образовательной среды в сфере физической культуры и спорта позволило установить, что:

– информационно-образовательная среда положительно влияет на модернизацию образовательного процесса, позволяет реализовать новые педагогические цифровые технологии, совершенствует процессы мониторинга качества образования, формирует у студентов навыки обучения в цифровом пространстве;

– ЦОС в сфере физкультуры и спорта – это сложная, многофункциональная и многокомпонентная система, предполагающая поэтапную организацию;

– структура включает в себя комплекс организационно-методических, технических, информационных образовательных ресурсов;

– эмпирические данные, полученные в процессе анкетного опроса, указывают на необходимость проведения дальнейших исследований.

Список использованных источников

1. Буданцев, Д.В. Цифровизация в сфере образования: обзор российских научных публикаций / Д.В. Буданцев // Молодой ученый. – 2020. – № 27 (317). – С. 120–127.

2. Антонова, Д.А. Цифровая трансформация системы образования. Проектирование ресурсов для современной цифровой учебной среды как одно из ее основных направлений / Д.А. Антонова, Е.В. Оспенникова, Е.В. Спирин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Информационные компьютерные технологии в образовании. – 2018. – № 14. – С. 37.

3. Лапин, В.Г. Цифровая образовательная среда как условие обеспечения качества подготовки студентов в профессиональном образовании / В.Г. Лапин // Инновационное развитие профессионального образования. – 2019. – № 1 (21). – С. 55-59.

4. Кущева, Н.Б. Современная цифровая образовательная среда в высшем образовании России / Н.Б. Кущева, В.И. Терехова // Проблемы современной экономики. – 2018. – № 1 (65). – С. 191-194.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Алиева Диана

Руководитель: канд. биол. наук, доцент
Гаврилин Виталий Алексеевич

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Рассмотрена значимость физической культуры и спорта для студенческой молодёжи образовательных организаций России. Разработана стратегия развития физической культуры и спорта среди молодёжи России.

Ключевые слова: стратегия, спорт, физическая культура, молодёжь, развитие, студенты.

Актуальность. Студенческая молодёжь представляет собой значительную долю населения в различных странах, а ее физическое и спортивное развитие играет важную роль в общем благополучии и будущего государства. Развитие физической культуры и спорта в студенческой среде способствует формированию здоровой культуры и ценностей. Также для студентов спорт может быть платформой для развития индивидуальных талантов и достижений. Участие в соревнованиях, выступления на региональном, национальном или даже международном уровне помогает студентам осознать свой потенциал, улучшить свои навыки и достичь успеха.

Анализ литературы. Изучение физической культуры и спорта повлекло за собой появление колоссального количества научных исследований, из которых были такие исследователи как Суржикова О.В., Зыкун Ж.А., Беспалова К.А., Похоруков О.Ю., Лукьянова Л.М. и др. В своих работах авторы рассматривали роль физического воспитания, физическую активность на протяжении всего обучения студентов. Авторы изучали роль спортивной активности и её связь со здоровьем студентов университетов, важность физической активности, психического благополучия молодёжи, кроме того, делали обзор политик и стратегий в области спорта.

Цель исследования. Выработать рекомендации для разработки оптимальной стратегии, способствующей максимальному развитию физической культуры и спортивного потенциала студенческой молодёжи.

Задачи исследования. Определить проблемы, цели и задачи стратегии развития физической культуры и спорта студенческой молодёжи.

Результаты исследования. В современном обществе вопросы физической культуры и спорта студенческой молодёжи приобретают всё большую актуальность и значимость. Физическое развитие и здоровье молодого поколения являются одними из ключевых факторов для успешной адаптации, личностного роста и общего благополучия. В этом контексте стратегия развития физической культуры и спорта для студенческой молодёжи выступает важным направлением, которое требует дальнейшего исследования и формирования эффективных подходов.

На сегодняшний день студенческий спорт в Российской Федерации стал объектом новых задач, связанных с развитием физического воспитания в высших учебных заведениях. Эти задачи направлены не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулируют их интерес к занятиям спортом и физической культурой. Важным фактором в развитии студенческого спорта является формирование у студентов ценностей здорового образа жизни и превентивной работы по предотвращению различных негативных социальных явлений, которые могут возникать в молодёжной среде [1].

В образовательной среде учреждений высшего образования важно создание условий для развития студенческого спорта, который не только способствует физической активности и здоровью студентов, но и создает благоприятную обстановку для развития их личностных качеств, командного сотрудничества, лидерства и дисциплины. Кроме того, спорт и физическая культура способствуют формированию определенных ценностей, включая уважение к здоровью, справедливости, соревновательности и трудолюбию.

Однако следует отметить, что в сфере Российского спортивного студенческого движения существуют значительные проблемы, которые

требуют немедленного решения. Одной из основных проблем, связанных с развитием студенческого спорта в России, является отсутствие солидной нормативно-правовой базы [2]. В настоящее время студенческий спорт остаётся вне сферы действия существующего законодательства, что создает недостаток правового регулирования в этой области.

Цель физической культуры в высших учебных заведениях состоит в формировании у студентов физической культуры как важного аспекта их общей культуры и элемента будущей профессиональной и социальной деятельности. Она стремится помочь студентам в интеграции физической активности в свою учебу, социальную сферу и семейную жизнь. Процесс обучения в области физической культуры в ВУЗах организуется с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также их спортивной квалификации, адаптированных к условиям и требованиям их будущей профессиональной деятельности.

Наиболее оптимальными и разумными методами, в рамках программы обучения, являются организация добровольной, открытой, самоуправляемой и вариативной спортивной деятельности, а также создание оздоровительно-воспитательной среды, которая удовлетворяет потребности студентов в физическом совершенствовании через неформальное взаимодействие. Организация соревнований по основным видам спорта внутри учебного заведения также является целесообразной и эффективной формой программы [3]. Такие меры позволяют студентам стимулировать своё физическое самосовершенствование, развивать здоровый образ жизни и налаживать контакты и взаимодействие помимо образовательной среды. Участие в спортивных соревнованиях формирует в студенте целый ряд положительных качеств и навыков.

Во-первых, спортивные соревнования способствуют развитию физической выносливости, силы и гибкости. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях помогают студенту поддерживать здоровье и физическую форму.

Во-вторых, участие в спортивных соревнованиях развивает командный дух и способность к сотрудничеству. Студенты, участвующие в командных видах спорта, учатся работать вместе с другими участниками команды, развивают навыки коммуникации, лидерства и способность принимать решения в коллективе.

В-третьих, участие в спортивных соревнованиях помогает студентам развивать самодисциплину, усидчивость и управление временем [4]. Регулярные тренировки и подготовка к соревнованиям требуют от студента организованности, планирования и самоконтроля.

В-четвёртых, спортивные соревнования способствуют развитию ментальных навыков, таких как концентрация, стратегическое мышление и умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях. Соревнования требуют от студента умения анализировать ситуацию, принимать решения в условиях ограниченного времени и контролировать эмоции.

Результаты исследований, проводимые как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодёжной среде. Использование информационно-пропагандистского механизма способствует увеличению интереса молодых людей к физическому совершенствованию и раскрытию ценности физической культуры [5]. Помимо этого, данный механизм способствует популяризации самостоятельных занятий студенческой молодёжи с использованием природных факторов и формированию понимания необходимости физкультурно-спортивных занятий в массовом сознании молодёжи.

Итак, на основе вышеизложенного составим эффективную стратегию развития физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи.

1. Установление целей и задач:

- определить цели развития физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи;
- определить задачи, направленные на достижение поставленных целей,

такие как организация физкультурных и спортивных мероприятий, создание условий для активного участия студентов в занятиях спортом, обеспечение доступности спортивных объектов и оборудования, развитие сотрудничества с другими учебными заведениями или спортивными организациями.

2. Развитие информационной базы:

- создание информационных ресурсов, например, веб-сайтов, приложений или социальных медиа групп, посвященных физической культуре и спорту, чтобы предоставить студентам доступ к полезной информации о мероприятиях, тренировках, правилах участия и достижениях;

- проведение информационных кампаний о физической культуре и спорте среди студентов, используя различные каналы коммуникации, такие как лекции, семинары, печатные материалы и рекламные объявления. Обучение пропагандистским методам и формам при популяризации физической культуры и спорта.

3. Создание доступной и мотивирующей среды:

- разработка и внедрение программ физического воспитания с учетом интересов и потребностей студентов;

- обеспечение доступности спортивных объектов и инфраструктуры, таких как фитнес-центры, спортивные площадки и залы, плавательные бассейны;

- привлечение высококвалифицированных тренеров и инструкторов, которые смогут предложить профессиональное руководство и поддержку студентам в достижении своих спортивных целей;

- проведение мероприятий и мотивационных программ.

4. Сотрудничество и партнерство:

- установление партнерство с другими учебными заведениями, спортивными организациями и командами для организации совместных тренировок, соревнований и обменов опытом;

- сотрудничество с государственными органами и профессиональными спортивными клубами для предоставления студентам возможности участия в

высококачественных тренировках и соревнованиях, а также поддержки талантливых студентов в их спортивной карьере.

5. Оценка и анализ:

- проведение регулярной оценки эффективности программ и мероприятий, анализ результатов и полученного опыта с целью постоянного совершенствования и совершенствования стратегии развития физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи.

Выводы. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студенческой молодёжи, способствуя их физическому и психологическому развитию. Развитие физической культуры и спорта для студенческой молодежи требует разработки стратегии, которая будет учитывать особенности и потребности данной возрастной группы. Важно создать условия для самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями, предоставив им доступ к спортивным площадкам и оборудованию. Кроме того, необходимо активно использовать информационно-пропагандистский механизм для популяризации физической культуры и спорта среди студентов, чтобы повысить их интерес и участие в спортивных мероприятиях. Развитие физической культуры и спорта для студенческой молодежи должно быть приоритетом в образовательных учреждениях и государственной политике, чтобы обеспечить студентам возможность активного и здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Кривец, И.Г. Физическая культура, как фактор, влияющий на здоровье и становление гармоничной личности студентов / И.Г. Кривец // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2019. – С. 93-101.

2. Чикляев, Е.Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е.Г. Чикляев, М.С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.

3. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. – № 3.

– С. 11-15.

4. Акилов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель обучения в системе физического воспитания / М.В. Акилов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9-10. – С. 10-11.

5. Ушаков, А.В. Роль и значение спортивно-массовых мероприятий в формировании морально-волевых качеств студентов как компонента культуры здоровья личности / А.В. Ушаков, О.И. Доценко, А.А. Лавренчук // Физическая культура, спорт, педагогика и экология, как перспектива современной науки: материалы I Междунар. науч-практ. конф. (г. Алчевск, 10 ноября 2017 г.) ДонГТУ. – Алчевск, 2017. – С. 268-273.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Безякин Владимир
Руководитель: канд. пед. наук, доцент
Томилиן Константин Георгиевич

*ФГБОУ ВО «СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Сочи, Российская Федерация*

Аннотация. Анализировались инновации, представленные на Всероссийской конференции «Молодежь-науке-14»: формирование здорового образа жизни школьников; северный мини-футбол; подвижные игры для футболистов 6–7 лет; конный спорт; координационные способности и др.

Ключевые слова: конференция «Молодежь-науке-14»; физическая подготовка школьников.

Актуальность. 18 мая 2023 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-14», где большое внимание было уделено физическому воспитанию школьников.

Цель исследования – обобщение современного опыта по физическому воспитанию школьников.

Результаты исследования. М.И. Жулева и Л.А. Кочемасова (ОГПУ, г. Оренбург) исследовали «Формирование здорового образа жизни обучающихся в условиях современной школы» [1]. Анкетировались студенты старших курсов – будущие педагоги, проходящие педагогическую практику. По мнению практикантов, школьники испытывают чрезмерную нагрузку в течение каждого учебного дня (как правило, 5-6 уроков, не считая внеурочной нагрузки). Для оптимизации состояния школьников, в середине учебного занятия или во второй его половине, были инициированы динамические паузы. Ведущими выступали школьники, знающие физминутки или подготовившие их к определенному уроку. Выполнялись упражнения с игровыми элементами, стимулирующие интерес учащихся; проводилась зрительная гимнастика.

В.В. Исмиянов (ЧГИФК, Чурапча) представлял работу «Грантовая деятельность в организации северного мини-футбола для сельских детей социальной категории» [1]. Создана новая специализация (секция) по мини-футболу в Чурапчинском улусе, где молодые люди данной категории смогут регулярно бесплатно заниматься мини-футболом и участвовать ежегодно в районных и региональных соревнованиях. Это дает возможность детям, относящимся к социальной категории преодолеть социальные барьеры в спортивной практике и осуществить стратегию успеха в освоение социально-оздоровительных навыков, формировании у них мотивационно-потребностной сферы в области усвоения ценностей коллективного вида спорта. Планируется открытие новой специализации по мини-футболу в «ЧГИФКиС», а также открытия секции по мини-футболу по всем учебным организациям в Чурапчинском улусе с последующим ежегодным проведением районных соревнований по мини-футболу.

А.Ю. Липовка и В.Л. Смирнов (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) представляли «Подвижные игры как средство комплексного физического развития юных футболистов 6-7 лет на начальном этапе подготовки» [1]. Результаты анкетирования тренеров показали, что 15 тренеров, работающих с группами начальной подготовки юных футболистов и имеющих

стаж работы от 2 до 8 лет, были опрошены для изучения отношения к подвижным играм. Исследование показало, что использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе гораздо менее распространено, чем применение учебных игр в футбол. Большинство тренеров считают, что трудности подбора и организации игр являются главными препятствиями для широкого использования. Подвижные игры и эстафеты чаще всего используются для эмоциональной разгрузки и развлечения занимающихся, а не для развития их физических способностей. Особенно это относится к координационным и скоростным способностям, которые неэффективно развивать на фоне утомления. При выборе игр не учитывается физическое развитие и биологический возраст детей, и часто наблюдается неравное деление на команды, что приводит к тому, что игроки одной команды заведомо проигрывают, быстро теряют интерес к игре и действуют не в полную силу.

Е.В. Качаева и О.В. Лапыгина (СибГУ, г. Красноярск) представили «Конный спорт и его влияние на организм человека» [1]. Конный спорт сегодня становится настолько популярным, что им занимаются не только взрослые, но и дети. Исследование эмоционального состояния людей, занимающихся конным спортом, показало, что они испытывали больше ощущений радости и возбуждения (эмоциональных максимумов), чем проявлений психологического напряжения. Постоянный психологический стресс оказывает негативное влияние на весь организм, поэтому очень важно осознавать свое психологическое и эмоциональное состояние и уметь контролировать все эмоции. Снизив стресс, человек будет чувствовать себя более комфортно и лучше работать. Влияние физической активности (в данном случае конного спорта) на психическое здоровье очень важно. Физические упражнения способствуют позитивным изменениям в личности и ее гармоничному развитию, а также действуют как барьер против стрессовых ситуаций. Благодаря физической активности у людей развивается способность к саморегуляции двигательной памяти, мыслей, воли и психического состояния.

Е.А. Панченко, И.Г. Лебединская, И.А. Сыроваткина (ТИ им. А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ), г. Таганрог) исследовали «Влияние упражнений с предметами на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста» [1]. Занятия 32 дошкольников проводилась на базе «ДОУ № 83 города Таганрога» Ростовской области проводились 2 раза в неделю по 30 мин. Использовались комплексы упражнений с предметами (с элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр в соответствии с требованиями разделов программы). Учащиеся контрольной группы занимались по программе дошкольного учреждения. Улучшения произошли в обеих группах, но в экспериментальной группе выявлены более значимые показатели. Использование на занятиях физической культурой в экспериментальной группе комплексов упражнений с предметами более эффективно повлияла на физическую подготовленность детей экспериментальной группы. Исследования показали, что методика с применением комплексов упражнений с предметами у занимающихся имеет большие резервы и оказывает положительное влияние на физическую подготовленность старших дошкольников.

Н.Д. Сверчков и И.П. Панова в ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк «Развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры средствами акробатики» [1].

В контрольной группе (КГ) уроки проводились: на материале лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр; в экспериментальной (ЭГ) – уроки проводились по экспериментальной методике на материале акробатики.

Были разработаны акробатические комбинации, по мере освоения которых шло усложнение (добавляли вертикальные равновесия, прыжковые упражнения, спрыгивания и запрыгивания, симметричные и асимметричные движения руками и ногами). Использовались методические приемы: незнакомые исходные положения при выполнении заданий; изменение темпа и направления; создание непривычных условий выполнения (равновесия на платформе «Bosu»).

Исследование показало, что результаты по всем показателям в (КГ) у школьников изменились в сторону положительной динамики, однако в 4-х тестах изменения недостоверны. Полученные данные динамики в ЭГ подтверждают выдвинутую нами гипотезу исследования. Результаты практически по всем показателям у школьников (ЭГ) изменились в сторону положительной и достоверной динамики при $p < 0,05$. Материалы исследований показали целесообразность использования разработанной экспериментальной методики проведения уроков по физической культуре. В (КГ) показатели повысились на 11,6%, тогда как в (ЭГ) показатели улучшились практически в 2 раза (на 25,3%).

И.Р. Кунаков и Е.Б. Саркисян (СГУ, г. Сочи) доложили «Физиологические основы изменения и повышения работоспособности мальчиков-легкоатлетов в различных условиях окружающей среды» [1]. Эксперимент проводился на базе стадиона «Юность» города Сочи и СОК «Кисловодск», на спортсменах группы начальной подготовки 12-13 лет ($n=8$) со 2 по 29 сентября 2022 года. Экспериментальная группа обладала низкими показателями ОФП и была отправлена на сборы в среднегорье (объём нагрузки остался прежним). Показано улучшение большинства показателей занимающихся, по сравнению с результатами уже существующей программой тренировок: скорость бега ($p < 0,01$); силовые показатели ($p < 0,05$); координационные способности ($p < 0,01$); выносливости ($p < 0,01$); скоростно-силовые качеств ($p < 0,05$). Рекомендовано включать спортивные сборы в среднегорье для улучшения ОФП, СФП и работоспособности легкоатлетов 12-13 лет.

Э.Д. Хайруллина (НВГУ, г. Нижневартовск) доложила «Организационно педагогические условия применения игровых технологий в процессе занятий единоборствами» [1]. Анкетирование мальчиков и девочек 7 до 10 лет, занимающихся дзюдо, показало их положительное отношение к игровым технологиям. Это носит положительный эмоциональный окрас и возможность одержать победу. Большая часть детей отдаёт своё предпочтение командным

играм, так как все действия происходят в команде и больше шансов победить.

Индивидуальные игры нравятся не всем, имеются спортсмены, которые боятся взять ответственность на себя, так как исход результата игры будет зависеть только от них. Или предпочитают индивидуальные игры с целью того, что они могут выделиться и отличиться от всех остальных. Использование игровых технологий на тренировочных занятиях в единоборствах эффективно, и используется большинством тренеров на этапе начальной подготовки.

В.Г. Ярошевич из БрГУ им. А.С. Пушкина, города Брест, Белоруссия исследовал «Нормирование скоростной подготовленности юных футболистов 12-15 лет» [1]. Исследования, проведенные в английской и испанской профессиональных премьер-лигах по футболу, показали, что за последнее десятилетие матчи стали значительно интенсивнее. Когда при одинаковом общем расстоянии, пройденном в матчах, значительно увеличивается процент времени, затрачиваемого на выполнение высокоинтенсивного бега (в некоторых случаях наблюдалось увеличение до 37%) и спринтерского бега (иногда наблюдалось увеличение до 70%). Автором пронормирована, с помощью систем («Tendo Sprint System»), скоростная подготовленность (на примере теста в беге на 30 м) детей 12-15 лет в данном виде спорта. Прирост скорости в беге на 30 м заметен в период с 11 до 15 лет, и составляет около 17%. Это говорит о том, что этап специализации является предпочтительным, с точки зрения воспитания скоростных возможностей юных футболистов. Этот процесс необходимо постоянно мониторить и создавать шкалы практически для всех возрастных групп. Предложены нормы скоростной подготовленности футболистов.

Выводы. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по инновационным технологиям по физической культуре школьников.

В сборник конференции вошли статьи преподавателей и студентов из 36 городов России, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (ДНР), г. Луганск (ЛНР), г. Минск (Беларусь). По итогам

научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Иногородние участники могли ознакомиться с достопримечательностями города Сочи.

Список использованных источников

1. Молодежь-науке-XIV. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства и предпринимательства: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 18 мая 2023 г. / отв. ред. канд. экон. наук И.С. Сыркова. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. – 415 с.

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ТУРИЗМА ПО ТЕРРИТОРИИ РФ В САНКЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Болонева Полина

Руководитель: доцент Берко Елена Евгеньевна

***ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»***

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В статье анализируется влияние санкций на туризм студентов и как это связано с обогащением знаний о культуре регионов Российской Федерации. Были выявлены предпочтения в отдыхе и факторы, влияющие на решение студентов путешествовать по России.

Ключевые слова: туризм, студенты, культурное образование, анализ предпочтений.

Актуальность. В настоящее время в связи с геополитической ситуацией и общей напряженностью на мировой арене туризм студентов за рубежом затруднителен или невозможен в отдельных случаях. Это повлекло за собой развитие туризма по территории РФ, что также повлияло на получение новых или восполнения уже имеющихся знаний об истории и географии страны среди молодежи.

Анализ литературы. В сфере туризма с точки зрения научных

изысканий понятие «молодежный туризм» официально было закреплено не так уж давно. Зародилось оно по инициативе нескольких организаций: Российского союза молодежи, Федерального агентства по делам молодежи и Министерства высшего образования и науки РФ. В последствие это понятие было включено распоряжением правительства РФ в «Стратегию развития туризма в России до 2035 года», где также дано определение этого понятия, согласно которому [1], «молодежный туризм» – туризм лиц в возрасте от 18 до 35 лет. Однако в статье будет рассматриваться более узкая форма молодежного туризма: студенческий туризм.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является выявление взаимосвязи между туризмом и пополнением знаний, а также общий анализ. Задачи исследования можно определить следующим образом:

1. Определить актуальность исследования.
2. Проанализировать касающуюся исследования литературу.
3. Обозначить цели распланировать исследовательскую работу.
4. Рассмотреть объект и предмет исследования.
5. Проанализировать и синтезировать полученную информацию.
6. Сделать выводы на основе полученной информации.

Результаты исследования. На данный момент из-за определенной геополитической ситуации и санкций туризм для российских студентов, желающих увидеть другие страны, затруднен. Даже получить студенческую визу теперь в некоторых странах просто не представляется возможным. Таким образом, Эстония, Латвия, Литва полностью прекратили выдачу виз россиянам, в том числе студенческих. Некоторые консульства увеличили сроки рассмотрения документов на визу вплоть до 8 недель.

С весны 2022 года в России нельзя сдать экзамены TOEFL, IELTS и кембриджские экзамены. Наличие сертификатов по этим тестам необходимо для поступления во множество вузов. Единственный возможный вариант для сдачи этих тестов – тестирование в соседних странах (Грузии, Армении, Казахстане, Турции и других). Некоторые страны продолжают выдачу

студенческих виз, из них: Великобритания, Вьетнам, Германия, Китай, Норвегия, США, Италия, Франция, Швеция и другие.

В связи с этим по стране фиксируется рост туризма, а также были запущены некоторые туристические программы. На данный момент в России работает программа «Больше чем путешествие», больше половины участников которой относятся к молодежи. Они не только ездят на экскурсии, но и посещают технопарки, современные производства, становятся волонтерами на общественно полезных акциях. Еще один проект – «Университетские смены» – организован Минобрнауки совместно с Минпросвещения для школьников и студентов из ДНР и ЛНР. В 2022 году было шесть смен в 27 субъектах в 42 вузах. С 15 июля 2021 года в стране реализуется программа молодежного и студенческого туризма.

Цель Программы – создание единого пространства для культурного, профессионального и личностного развития молодежи в России. Программа позволяет студентам и школьникам путешествовать как в составе группы, так и самостоятельно. Всего реализуется три направления по программе:

– Научно-популярное. Оно выбирается участниками, которые уже определили направление своего профессионального развития и осуществляют поездки с целью участия в научных мероприятиях, написания научных работ, знакомства с научной базой университетов и обмена академическим опытом.

– Профориентационное. Оно популярно среди путешествующих с целью краткосрочного погружения в интересующие специальности, смены направления обучения, специализации или образовательной организации, а также для освоения новых или дополнительных профессий, навыков и компетенций.

– Культурно-познавательное. Направление создано для тех, кто путешествует с целью культурного и личностного развития.

Если проанализировать информацию, представленную на официальном сайте программы, то можно сделать некоторые выводы. Круглогодично популярен Санкт-Петербург. Зимой большим спросом пользуются Мурманск и

Русский Север. Весной и летом все больше туров молодые люди приобретают на Северный Кавказ и Сочи. Главные туристические предпочтения – Домбай, Дагестан, Северная Осетия и регион Кавказских минеральных вод. А также тур маршрут по восьми древним городам России – «Золотому кольцу» переживает ренессанс. Многие посещают эти места на теплоходах [2]. Среди студентов популярен малобюджетный туризм, так как эта категория населения в большинстве своем не имеет возможности накопления средств на более дорогой отдых. Развитие малобюджетного туризма позволяет снизить цены на туристские поездки относительно доходов молодёжной аудитории, поскольку предполагает разумное соотношение цены и качества. В условиях экономического кризиса подобные предложения будут являться наиболее предпочтительными при выборе туристских поездок. Однако следует отметить, что в настоящее время отсутствует комплексный подход к изучению социально-экономической эффективности и перспектив развития целевого молодёжного туризма в России. Тем не менее, Россия имеет большой опыт в организации детско-юношеского и молодёжного туризма [3].

В процессе исследования особенностей развития туризма в молодёжной среде в санкционный период были применены следующие методы исследования: анкетирование, статистическая обработка результатов, анализ и синтез данных. Для понимания предпочтений у молодежи в отдыхе было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов следующих регионов: Московская область, Ленинградская область, Красноярский край, республика Бурятия, Сахалинская область. Были отобраны по два региона на западной и восточной части страны и один регион, приблизительно занимающий пограничную зону.

Основную часть респондентов составили студенты в возрасте 19-20 лет – 58 человек из 70 опрошенных, остальная часть отклоняется от основной возрастной группы опрашиваемых максимум на 6 лет.

В первом опросе, чьи результаты отображены на рисунке 1, участникам предложили выбрать вид отдыха, предпочитаемого ими в каникулярный

период. Были предложены следующие варианты ответов, среди которых нужно было выбрать один наиболее предпочтительный: отдых дома; прогулка по городу; развлекательный отдых (включает в себя посещение баров, квест-румов, ледяных катков, площадок для сноубординга, кинотеатров, парков аттракционов, зеленых парков и пр.); поездка за город; поездка за пределы родного региона; культурный отдых (поход в театры и музеи, на библиотечные выставки и открытые конференции и пр.).

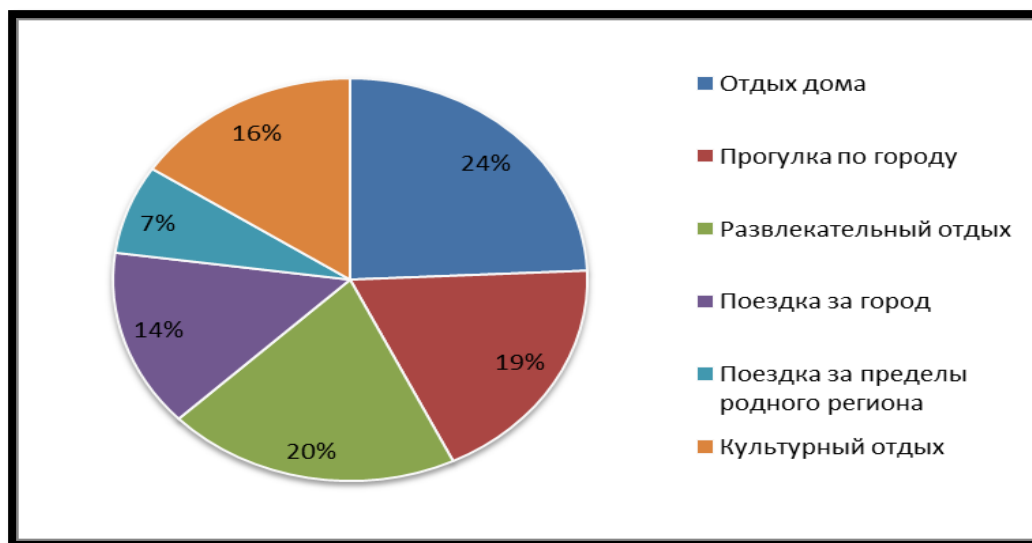


Рисунок 1 – Предпочтения вида отдыха в свободное время

Анализ видов отдыха, которые предпочитают выбирать в свободное время студенты 5 регионов Российской Федерации, показал, что самыми популярными занятиями у студентов являются: отдых дома (24% от числа опрошенных), развлекательный отдых (20% от числа опрошенных) и прогулка по городу (19% от числа опрошенных). Суммарно 60% опрошенных предпочитают активные виды отдыха и 76% респондентов имеют возможность приобщиться к новым знаниям.

Следующий опрос, представленный на рисунке 2, был проведен с той же аудиторией. Респондентам предлагалось сделать выбор из предложенного списка факторов, которые могли бы повлиять на их решение заняться активным туризмом:

- безопасность;
- небольшие финансовые расходы;

- хорошая компания;
- интересные достопримечательности;
- возможность весело провести время;
- малолюдность мест посещения;
- степень ухоженности мест посещения;
- развитость инфраструктуры места посещения.

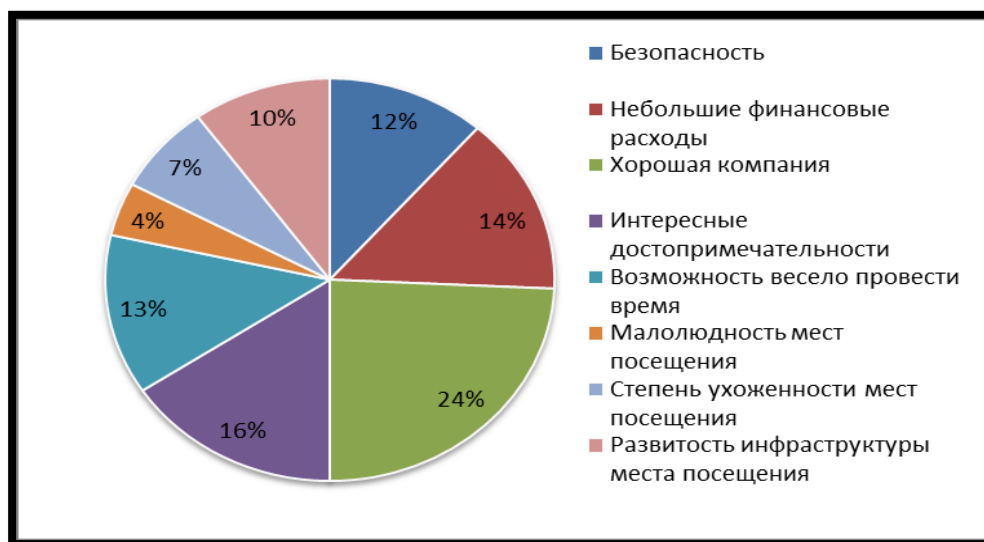


Рисунок 2 – Факторы, способные оказать влияние на решение совершить активную туристическую поездку

На основе этого опроса можно сделать вывод, что в настоящее время самыми ключевыми факторами для студентов, решающих свершить активную туристическую поездку, является наличие хорошей компании (24% от опрошенных), интересные достопримечательности (16% от опрошенных) и небольшие финансовые расходы (14% от опрошенных).

Студентам в настоящее время не столь важна развитость инфраструктуры места, которое они хотели бы посетить, степень его ухоженности или безопасность путешествия, сколько вовлеченность в процесс исследования новой области, позволяющий испытать яркие эмоции и веселье, а так же заполнить новые воспоминания. Для 16% опрошенных студентов наличие интересной достопримечательности сыграло определенную роль в решении совершить поездку. Это может говорить о наличии культурно-познавательных мотивов у молодых людей.

Выводы. Стоит начать с того, что на основании проанализированной в начале исследования информации можно сделать выводы о том, что санкции плодотворно повлияли на развитие туризма внутри страны: как старшее поколение, так и студенты стали больше путешествовать внутри своего региона или за его пределы, вновь начали развиваться почти забытые туристические маршруты. Также благодаря утверждению в 2019 году «Стратегии развития туризма в России до 2035 года» было запущено множество программ, которые активно развивают как старые, так и новые туристические маршруты и побуждают студентов путешествовать по стране. Все это в совокупности приводит к подъему культурного развития в рядах студентов.

В Санкт-Петербурге имеется множество выставок, музеев, постановок в театрах и экскурсий, которые посещают студенты, даже не испытывающие интереса, а просто желающие скоротать время. В Мурманске и на Русском севере есть экскурсии по северным морям, истории городов и сел и кладбищем кораблей. Северный Кавказ и Сочи предоставляют возможность не только отдохнуть с пользой для здоровья, но и познать местную культуру. А тур маршрут по «Золотому кольцу» даст возможность узнать о древнерусской истории и культуре. Города, включенные в состав этого тур маршрута, являются свидетелями важнейших событий в истории государства.

Проведенный анализ материалов анкетирования предпочтений в отдыхе, показал, что для современной молодежи более важно эмоциональное восприятие информации в процессе похода или экскурсии, активное участие в событиях. Интерактивность экскурсии или иных носителей информации (информационные стенды, плакаты, указатели и пр.) значительно поднимет уровень познаний студентов.

Второй опрос показал, что готовность к туризму сдерживается финансовыми трудностями и отсутствием компании единомышленников. Возможность познакомиться с теми, кто хочет путешествовать в том же направлении и имеет схожие интересы, а также помощь в снижении затрат могли бы увеличить число студентов, занимающихся активным туризмом по

территории Российской Федерации.

Понимание требований студентов к организации видов активного отдыха, учет как внешних, так и внутренних факторов – всё это поможет найти подходы к разработке молодежных маршрутов активных видов туризма, которые в свою очередь будут побуждать студентов к культурному развитию. Немаловажным элементом все также остаются личные исследования студентов в области туризма, так что следует также подумать над развитием пропаганды туризма в качестве важной составляющей здорового образа жизни любого человека.

Список использованных источников

1. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года [Электронный ресурс]. – URL: https://tourism.gov.ru/contents/otkrytoe_agentstvo/strategiya-razvitiya-turizma-vrossiyskoj-federatsii (дата обращения: 06.11.2023).

2. Программа молодежного туризма: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <https://студтуризм.рф> (дата обращения: 06.11.2023).

3. Каск, Ю.А. Проблемы развития молодёжного туризма в России / Ю.А. Каск // IV Международная студенческая электронная научная конференция [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rae.ru/forum2012/> (дата обращения: 06.11.2023).

ФИДЖИТАЛ СОРЕВНОВАНИЯ В КАЗАНСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Бочкарева Юлия

Руководители: ст. преподаватели Сабирзянова Фарида Фаридовна,
Никитина Лилия Мидхатовна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. Определена мотивация проведения фиджитал соревнований в стенах Казанского Федерального Университета.

Ключевые слова: фиджитал соревнования, игры будущего.

Актуальность. Фиджитал игры становятся все более актуальными в

современном мире, где люди проводят все больше времени в онлайн-пространстве. Эти игры предлагают уникальное сочетание физической активности и цифрового взаимодействия, что делает их привлекательными для широкой аудитории [1].

Результаты исследования. Трудно представить современное общество без компьютерных технологий. В образовании, в медицине, практически повсюду внедряются логические вычисления. И спорт не исключение, хотя его считают консервативным. Например, в футболе новые машины могут посылать мяч точно в заданную точку с определенной скоростью. Кроме того, различные тренажеры в большинстве видов спорта могут имитировать работу спортивного инвентаря или характерное поведение спортсмена.

В результате быстрого прогресса в компьютерных технологиях возникла новая форма спорта, называемая киберспортом, который стал очень популярным в наше время, в эпоху активного развития информационных коммуникаций, включая Интернет. Появление команд, занимающихся портированием игр на различные платформы, привело к созданию первой профессиональной организации в 1997 году Анхелем Муньосом – «The Cyberathlete Professional League» (CPL). Этот год считается началом киберспорта как спортивной дисциплины, и с тех пор он продолжает привлекать миллионы игроков и зрителей со всего мира. Еще один прорыв в мире киберспорта произошел в начале XXI века. Первый киберспортивный чемпионат World Cyber Games 2000 (WCG Challenge) проведен компанией «Samsung Electronics». Также, еще один из крупнейших турниров зародился в это же время – Electronic Sports World Convention (ESWC), ранее известный как Electronic Sports World Cup [2]. Эти турниры являются крупнейшими и все еще проводятся, активно развиваясь с каждым годом. С повышением внимания на киберспорт, появился список определенных требований и правил к киберспортивным играм. Они не должны давать любые преимущества игрокам, а также содержать случайных факторов. Исход соревнований должны определять исключительно личные умения киберспортсменов и

тактика ведения игры. В наши дни глобальные турниры в жанре MOBA проводятся по следующим играм: «Counter-Strike: Global Offensive» (CS:GO), «DOTA 2», «League of Legend» (LOL).

В России в настоящее время киберспорт считается отдельной спортивной дисциплиной, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который определяет спорт как социально-культурную сферу деятельности, направленную на подготовку человека к соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов. Процедура включения киберспорта в реестр видов спорта завершилась только в 2017 году с регистрацией в Министерстве Юстиции Российской Федерации, Приказа Министерства спорта Российской Федерации «О признании и включении компьютерного спорта во Всероссийский реестр».

Мы давно живем в фиджитал-мире, где нет границ между реальным и виртуальным – между физическим (physical) и цифровым (digital) пространствами. Оплачивая проезд транспортной картой, работая дистанционно, проходя маршрут с помощью онлайн-карты или электронного навигатора, мы сами о том не задумываясь, взаимодействуем с двумя мирами. Эта знакомая каждому из нас комфортная реальность и есть фиджитал. Только теперь она стала новой спортивной дисциплиной. Сквозной счет в видео игре и на реальной спортивной арене определяет победителя.

Впервые спортивные и виртуальные дисциплины объединились в единое пространство – фиджитал-спорт, которые отвечают основной миссии «Игр Будущего» – способствовать развитию гармоничного человека.

«Цифровая реальность и энергия стадиона. Больше не нужно выбирать – мяч или джойстик» – главный девиз фиджитал-движения.

Фиджитал-спорт – это синтез классического спорта, киберспорта, науки и технологий. Он представляет собой функционально-цифровое двоеборье.

Слово «Фиджитал» было образовано слиянием двух других: «физический» и «диджитал». К примеру, на турнире по фиджитал-спорту

«Игры будущего» существует дисциплина «Тактика»: на первом этапе участники соревнуются в жанре видеоигры «трехмерный тактический бой», на втором – физическом этапе – выявляют победителя в лазертаге.

Киберспорт – это вид спортивной активности, в которой студенты формируют профессиональные компетенции, развивают и тренируют как умственные, так и физические навыки.

В последнее время среди различных видов внеучебной деятельности в вузе набирает популярность у студентов, преподавателей и сотрудников образовательных учреждений инновационный социальный проект «Игры будущего», в основу которого положены технологии фиджитал-спорта. Для активного вовлечения студентов в данный проект создаются условия для его успешной реализации: материально-техническая база, организуются и проводятся турниры и чемпионаты, привлекаются спонсоры и инвесторы, создаются объединения и клубы любителей фиджитал-спорта [3].

Поэтому мы провели собственный опрос среди студентов Казанского Федерального Университета и выявили большой интерес обучающихся к новому направлению. 80% опрошенных ответили, что обожают играть в видеоигры, а также считают спорт одним из дисциплинирующих норм и практик, к которым сами частенько прибегают. Известно, что учебная деятельность студентов – это 36 часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением занятий физической культуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам и требованиям. Обязательным продолжением академических занятий является самостоятельная работа с литературой, чтобы закрепить изучаемый материал, подготовиться к курсовым и дипломным проектам, все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе.

В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела и с предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата,

дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению, страху и т.д. Так, было установлено, что 40% из опрошенных студентов испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 56% плохо спали накануне. Поэтому вовлекающим процессом в насыщенную и активную жизнь может стать сочетание любимых занятий, а именно игры и спорта.

Фиджитал-спорт как инновационная проектная модель внеучебной деятельности студентов может стать тем пространством, которое формирует высокую мотивацию к активной жизненной позиции. Важно понять, почему он так неожиданно появился и так стремительно сейчас развивается. Причин много, но можно выделить несколько основных:

- компьютеры стали обычным и повседневным атрибутом нашей жизни (особенно среди молодежи);
- почти везде есть доступный и «дешевый» интернет;
- стало много разных и недорогих компьютерных игр.

Поэтому появление цифровых видов спорта – это процесс понятный, естественный и абсолютно эволюционный.

В современном образовании возрастает понимание важности сбалансированного подхода к развитию студентов. Физическое и психологическое благополучие, а также обогащение учебного опыта, становятся одними из ключевых приоритетов. В контексте университетского образования, фиджитал-игры и соревнования обладают потенциалом стать, интегральной частью этого баланса, оказывая положительное влияние на студентов.

Фиджитал-игры могут помочь студентам в улучшении концентрации и снятии стресса. Успешные соревнования могут стимулировать учащихся более эффективно справляться с учебной нагрузкой и повысить уровень комфорта в учебной среде [4]. Участие в играх может способствовать развитию

разнообразных умений, таких как ловкость, координация движений, а также улучшению реакции и внимания. Эти навыки могут быть полезны как в повседневной жизни, так и в рамках будущей карьеры.

Также соревнования могут способствовать формированию сообщества и укреплению отношений между студентами. Они могут быть важным фактором в укреплении дружеских связей, развитии групповой солидарности и внутренней поддержки, что создает более благоприятную образовательную среду. Игры и соревнования способствуют продвижению здорового образа жизни среди студентов. Участие в физических и умственных играх может мотивировать к более активному образу жизни.

Фиджитал-игры и соревнования предоставляют возможность студентам развивать свои собственные уникальные навыки, что может стать фундаментальным аспектом в укреплении индивидуального потенциала [5].

Выводы. В целом, фиджитал-игры и соревнования могут значительно обогатить университетский опыт студентов, поскольку они способны положительно воздействовать на физическое и психологическое состояние, развивать ценные навыки и помогать в формировании дружеских отношений. Поэтому, несомненно, можно сказать, что они представляют важный аспект, который следует рассматривать в контексте современного университетского образования.

Фиджитал-игры объединили в себе физическую и цифровую составляющие, это уникальное событие из мира спорта, науки и технологий. Киберспортивные соревнования среди школьников и студентов сегодня очень популярны. Они улучшают стратегическое мышление, внимание, скорость реакции, помогают развивать мелкую моторику и зрительную память, а также воспитывают дисциплину, самоконтроль и усидчивость. Традиционный спорт, в свою очередь, повышает выносливость и силу, способствует формированию характера и лидерских качеств.

Список использованных источников

1. Что такое Фиджитал? Игры и как они создают человека будущего [Электронный ресурс]. – URL: <https://hightech.fm/2023/09/02/phygital-games-figure> (дата обращения: 14.11.2023).
2. Глобальная динамика киберспорта: Анализ последних тенденций и статистических данных [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-183882> (дата обращения: 16.11.2023).
3. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности студентов вузов [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.referat911.ru/Fizkultura-i-sport/dvigatel'naya-aktivnost-kak-faktor-uspeshnoj/362396-2809613-place1.html> (дата обращения: 14.11.2023).
4. Тренировка в VR-очках: фиджитал спорт признали официальным [Электронный ресурс]. – URL: https://5uglov.ru/post/18327_trenirovka_v_VRochkah (дата обращения: 15.11.2023).
5. Киборги в игре. Станет ли фиджитал спортом будущего [Электронный ресурс]. – URL: <https://sportrbc.ru/news/6496b6fd9a79471e821d2c0c> (дата обращения: 14.11.2023).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вяткин Богдан

Руководители: ст. преподаватели Воробьева Ирина Владимировна,
Зайцев Вячеслав Александрович

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. Целью работы является привлечение студенческой молодежи к активному участию в научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. В данной статье рассматриваются современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры,

спорта и туризма среди студентов. Основное внимание уделяется обмену знаниями в области физкультурного образования, спортивной тренировки и ГТО в молодежной среде.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, спорт, туризм, ГТО, научно-исследовательская работа.

Актуальность. В современном образовательном и социальном контексте студенческая молодежь сталкивается с рядом вызовов, связанных с физической культурой, спортом и туризмом. Увлечение современных технологий, интенсивная учебная нагрузка и изменения в образе жизни приводят к проблемам, таким как сидячий образ жизни, недостаток времени для физической активности и ухудшение общего здоровья студентов. Более того, некоторые учебные заведения сталкиваются с ограниченными ресурсами для поддержки спортивных программ, что влияет на доступность и качество физкультурных мероприятий [1]. Развитие эффективных стратегий для стимулирования физической активности, решения проблем сидячего образа жизни и создания поддерживающей среды для спорта и туризма среди студенческой молодежи является ключевой задачей, требующей комплексного рассмотрения. Современное общество сталкивается с вызовами, предполагающими не только умственное, но и физическое развитие личности. В этом контексте особенно важной является роль физической культуры, спорта и туризма, особенно в среде студенческой молодежи. Физическая активность, несомненно, влияет на общее здоровье, профессиональное благополучие и социальную адаптацию студентов.

Целью настоящего исследования является анализ современных тенденций, выявление проблем и поиск путей развития физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи. Именно в этом контексте проводится конференция, ориентированная на привлечение студенческой аудитории к научно-исследовательской работе данной области.

Актуальность исследования обусловлена не только потребностями студентов в заботе о своем физическом здоровье, но и нехваткой научных

исследований, уделяющих должное внимание участию студентов в научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Анализ последних исследований подчеркивает важность физической активности для успешного обучения и достижения профессиональных целей. Однако наличие пробелов в исследованиях активного участия студентов в данной сфере проводить наше исследование особенно актуально и значимо.

Результаты исследования. В рамках данного исследования мы ставим перед собой цель рассмотреть современные тенденции, выделить проблемы и предложить пути развития физической культуры, спорта и туризма среди студентов. Мы уверены, что результаты этого исследования внесут вклад в формирование системы научно-исследовательской работы студенческой молодежи в области физической культуры и спорта.

В следующих разделах нашей статьи мы рассмотрим более подробно актуальность проблемы, проведем анализ литературы, определим цель и задачи исследования, представим полученные результаты и сделаем соответствующие выводы.

В течение периода с 2001 по 2016 год, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) проанализировала 358 опросов, в которых участвовало 1,9 миллиона человек. Из общего числа взрослого населения земли, анализ показал, что 1,4 миллиарда человек характеризуются как лица с недостаточной физической активностью. В этой группе 31,7% женщин отмечают недостаток физической активности, что сравнимо с 23,4% у мужчин. Одним из критериев здорового образа жизни, согласно Росстату, является поддержание адекватной физической активности. Этот аспект не только является обязательным условием для заботы о здоровье, но и биологической потребностью человеческого организма. Двигательная активность играет ключевую роль в обеспечении физического и ментального здоровья, а также укреплении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В рамках исследования, проведенного Российским агентством государственной статистики (РАГС), выявлено, что, согласно мнению

экспертов, физическая культура, спорт и закаливание занимают второе место среди факторов здорового образа жизни, сразу после отказа от вредных привычек. Эти результаты подтверждаются данными исследования Социологического центра «Здоровье нации» (СеДОЖ-2019), в котором занятия физкультурой и спортом занимают третье место среди важных элементов здорового образа жизни.

Физическая активность и занятия спортом, несомненно, имеют высокую степень значимости для поддержания здоровья. Научно доказано положительное влияние спорта на физическое здоровье и нервную систему человека, что подчеркивает их неоспоримую роль в формировании и поддержании общего благополучия.

Погрузимся в тему по глубже и захватим несколько тем с выводами:

1. Тенденции развития студенческого спорта:

- Увеличение видов спорта. Развитие студенческого спорта связано с постоянным расширением числа видов спорта, представленных на студенческих мероприятиях и универсиадах. Это создает более широкие возможности для студентов выбирать виды спорта в соответствии с их интересами и предпочтениями.

- Расширение списка видов спорта в вузах. Тенденция к включению разнообразных видов спорта в учебные программы вузов, предоставляя студентам возможность выбора физкультурных занятий в соответствии с их предпочтениями.

- Усовершенствование программ подготовки кадрового резерва. Ориентация на формирование кадрового резерва в спорте, что подразумевает разработку и усовершенствование программ тренировок и развития молодых спортсменов в рамках вузовского спорта.

2. Связь спорта с разными сферами жизни:

- Спорт как связующий фактор. Утверждение о том, что спорт имеет большое значение не только для физического здоровья, но и как связующий элемент в различных сферах общественной, трудовой и культурной

деятельности. Это подчеркивает роль спорта как интегральной части общественной жизни.

- Сохранение капитала через физкультурно-оздоровительное воспитание. Поддержание и развитие «капитала» в сфере спорта осуществляется через привлечение молодежи к здоровому образу жизни и участие в системе физкультурно-оздоровительного воспитания и студенческого спортивного движения.

3. Проблемы студенческого спорта:

- Низкий уровень мотивации и неорганизованность работы в вузах. Отмечается, что слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузах приводит к низкому уровню мотивации студентов к занятиям физической культурой.

- Необходимость новых организационных форм. Высказывается мнение о важности поиска новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать физкультурно-спортивные программы в вузах.

4. Зависимость между финансированием и спортивными достижениями:

- Прямая зависимость между финансированием и успехами в спорте. Выявлена прямая зависимость между уровнем финансирования и спортивными достижениями вузов, что подчеркивает важность финансовой поддержки для успешного развития студенческого спорта.

- Отсутствие зависимости от квалификации тренерского состава. В то же время, не обнаружено явной зависимости между квалификацией тренерского состава, его численностью и уровнем спортивной подготовки студентов, занимающихся в сборных командах.

5. Мониторинг структуры физкультурно-спортивной работы:

- Разнообразие структур физкультурно-спортивной работы. Результаты мониторинга указывают на разнообразие структур физкультурно-спортивной работы в вузах. Существует различные подходы, включая создание спортивных

клубов, вовлечение органов студенческого самоуправления и учебных подразделений.

Выводы. Студенческий спорт активно развивается, включая увеличение числа видов спорта и расширение программ. Проблемы связаны с низкой мотивацией и организацией. Важна прямая зависимость финансирования от успехов в спорте. Мотивация студентов играет ключевую роль [2]. Мониторинг показывает разнообразие структур физкультурно-спортивной работы в вузах. Определены популярные виды спорта среди студентов. В целом, разработка новых организационных форм и поддержка финансирования спорта являются важными аспектами для дальнейшего развития студенческого спорта в России.

Список использованных источников

1. Туровский, А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях Российских вузов [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossiyskih-vuzov-problemy-iperspektivy> (дата обращения: 16.11.2023).

2. Ушаков, И.О. Современный тенденции развития студенческого спорта / И.О. Ушаков // Студенческий научный форум 2021: материалы Международной студенческой научной конференции [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2021> (дата обращения: 16.11.2023).

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Головичева Марина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

*ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Автор рассматривает студенческий спорт, набирающий популярность в настоящее время. Изучаются проблемы студенческого спорта, его история и перспективы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, учащиеся,

студенты, профессиональное развитие.

Актуальность. Соотнесенность между физическим воспитанием, спортом, здоровьем и образованием студентов должны быть очень сильными и прогрессивными. Поэтому есть необходимость проанализировать возможности страны в организации студенческого спорта, изучить тенденции и проблемы развития студенческого спорта, выявить необходимые условия для создания возможностей для занятий спортом при вузах.

Анализ литературы. Тема истории и перспектив студенческого спорта достаточно полно освещена в научной электронной библиотеке eLibrary.ru. Многие ученые и специалисты заинтересованы в развитии физической культуры студентов вузов.

Цель и задачи исследования. Цель работы – провести обзор научных публикаций по данной теме. Обозначить слабые и сильные места в организации студенческого спорта. Выявить перечень необходимых условий для развития студенческого спорта.

Результаты исследования. Физическое воспитание и спорт – одна из первостепенных и ответственных проблем развития общества, прогресса и процветания государства. Студенческий спорт в нашей стране начал зарождаться в первой половине двадцатого столетия. Первые студенческие спортивные клубы появились в Москве. Спортивное студенческое движение развивалось поэтапно.

Первый этап начался в конце двадцатых годов прошлого столетия и завершился организационным оформлением университетского спорта созданием коллективов физкультуры в советских вузах, проведением первых студенческих всесоюзных соревнований. Второй этап развития университетского спорта начался в середине тридцатых годов прошлого века. Третий этап связан с учреждением Всесоюзного студенческого спортивного общества под названием «Буревестник» в 1957 году. Четвертый этап связан с переходом советской экономики к рыночным отношениям. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые

задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием. Всемирные студенческие игры – универсиады также имеют свою историю. Первый студенческий спортивный клуб был основан в университете города Берна в 1816 г., а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 г. стали США. Подобные ассоциации появились в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Их основной задачей было развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах. Результатом формирования студенческих спортивных структур внутри отдельных стран стало создание в 1919 г. Международной конфедерации студентов (СІЕ). Первая международная организация университетского спорта была провозглашена в Страсбурге (Франция). Так, студенческий спорт имеет давнюю историю, и его развитие происходит в наши дни [1].

В своей работе С.В. Прихожева исследует проблемы организации и развития студенческого спорта и отмечает, что на сегодняшний день развитию молодежного спортивного движения в России препятствуют проблемы, среди которых выделяют: несовершенство законодательной базы развития студенческого спорта; недостаток финансирования; слабый уровень развития материально-технической базы; слабая мотивация администрации вузов в развитии студенческого спорта, отсутствие стимула у студентов и молодежи и ряд других [2]. Несомненно, количество существующих проблем варьируется от одного вуза к другому. Не существует общепринятых проблем, как и нет универсальных путей для их разрешения. Среди методов борьбы с недостатками спортивной системы в вузах выделяют организацию и контроль спортивно-массовой работы, поддержание высокого уровня общего физического воспитания молодежи, формирование мотивационной составляющей занятий спортом. Чем больше людей будет привлечено к

развитию студенческого спорта, тем эффективнее будет результат.

Студенческий спорт в современном мире имеет устойчивую тенденцию к постоянному развитию. Государство как никто другой заинтересовано в интеграции спорта в студенческую жизнь. В связи с этим со стороны государства предусмотрена возможность создания различных структурных подразделений, направленных на развитие студенческого спорта:

- подразделений, отвечающих за реализацию федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (институт, факультет, кафедра физического воспитания и т. д.);

- спортивных клубов, в том числе студенческих спортивных клубов;

- органов студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности;

- центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Р.Г. Шайхетдинов подчеркивает, что физкультурно-спортивная работа в вузах развивается по следующим основным направлениям:

- учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»;
- внеурочные занятия (спортивные секции по видам спорта);
- участие в соревнованиях.

Во многих вузах начиная с первого курса, предусмотрены элективные занятия, которые представляют собой свободный выбор студентами физкультурно-спортивной деятельности [3]. Студенты выбирают род спортивных занятий, ориентируясь на спортивный опыт, а также на сферу интересов. В процессе освоения элективных курсов студентам предстоит принимать участие в спортивных соревнованиях, которые набирают все большее распространение. Таким образом, перечисленные выше тенденции указывают на существенное развитие студенческого спорта в России.

Спорт обладает мощной социализирующей силой. Занимаясь спортом и

просто наблюдая за спортивными состязаниями, человек включается в социальные отношения, осуществляется процесс, при котором общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Успешная социализация студенческой молодежи возможна только путем активного ее вовлечения в занятия спортом.

В современных условиях спорт является фактором социального становления молодежи, важным средством всестороннего и гармонического развития личности, мощным фактором сплочения, физического и духовного оздоровления. Спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире, обучает действиям в определенных жизненных ситуациях, предоставляет возможности для реализации шансов на успех, позволяет победить не только соперника, но и самого себя. Рассматривая спорт через призму его роли в процессе социализации студенческой молодежи, следует особо отметить, что он способствует усилению социальной активности личности, вовлекая в круг новых социальных связей и отношений [4].

Выводы:

1. Тема реализации и развития студенческого спорта является крайне актуальной в настоящее время.
2. Существует ряд проблем, связанных с реализацией и развитием молодежного спорта, среди которых: недостаток финансирования спортивных программ, отсутствие мотивации у студентов, слабая техническая база при вузах.
3. Государство активно помогает в строительстве спортивных объектов в различных регионах России, что говорит о важности развития спорта в целом и студенческого спорта в частности.
4. Мотивация студентов к занятиям спортом зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей.
5. Студенческие спортивные СМИ дифференцируются на те же виды, что и обычные средства массовой информации.
6. Спорт становится не только заметным социальным агентом в

современном мире, но и фактором, способствующим активной социализации личности.

Список использованных источников

1. Иванов, В.Д. Студенческий спорт: история и перспективы / В.Д. Иванов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях, (Красноярск, 16–17 сентября 2022). Красноярск, 2022. – 636 с.

2. Большакова, О.А. Свободное время городской работающей молодежи / О.А. Большакова // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие: материалы IV очередного Всероссийского социологического конгресса: электронный ресурс, (Уфа, 23–25 октября 2012 года). Уфа, 2012. – С. 5527-5534.

3. Грицак, Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества / Н.И. Грицак // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 89-90.

4. Артемьев, Д.Д. Принципы взаимодействия СМИ и организаций студенческого спорта / Д.Д. Артемьев // Вестник науки и образования. – 2020. – № 13-3 (91). – С. 79-81.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА КФУ К ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРЕ УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ВУЗА

Душенькина Дарья, Харитонова Арина
Руководитель: преподаватель Ивкина Валерия Викторовна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов 2 курса Казанского Федерального Университета к патриотическому воспитанию посредством их участия в физкультурно-массовых мероприятиях университета.

Ключевые слова: спорт, студенты, патриотическое воспитание, физкультурно-массовые мероприятия.

Актуальность. Патриотическое воспитание является актуальной и важной задачей в современном обществе. В контексте глобализации и ускоренных изменений в мире, поддержание патриотических ценностей и формирование гражданской позиции и идентичности становится более сложной задачей. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях вуза может служить эффективным инструментом для воспитания патриотического духа у молодежи. Данные мероприятия способствуют не только развитию физического здоровья, но и укреплению гражданской позиции среди обучающихся [1].

Цель исследования: изучить отношение студентов 2 курса к патриотическому воспитанию на примере их участия в физкультурно-массовых мероприятиях вуза.

Задачи исследования:

1. Провести социологический опрос.
2. Провести анализ результатов.
3. Подвести итоги и сделать выводы по данному вопросу.

Результаты исследования. Каждый год в Казанском (Приволжском) Федеральном Университете проходят огромное количество физкультурно-массовых мероприятий, направленных на патриотическое воспитание студентов:

1. Проведение приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов КФУ.
2. Организация и проведение мероприятия «Зарядка со звездой», в рамках Всероссийской патриотической акции «Знай наших».
3. Организация и проведение студенческого марша Победы.
4. Организация и проведение вечера патриотической песни, приуроченного 78-й годовщине Победы в ВОВ.

Был проведен опрос среди 112 студентов второго курса Казанского Федерального Университета, чтобы узнать их отношение к мероприятиям.

Первый вопрос звучал следующим образом: «Участвуете ли вы в физкультурно-массовых мероприятиях своего вуза?» (рис. 1).

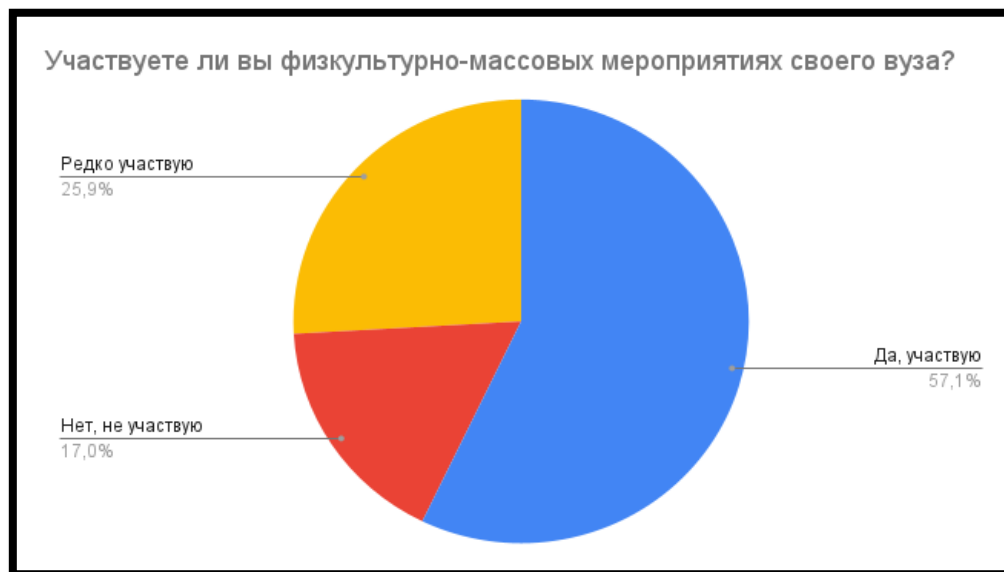


Рисунок 1 – Участие студентов в физкультурно-массовых мероприятиях

Большая часть опрошенных (57,1%) активно участвует в мероприятиях такого характера. Это показывает, что физкультурно-массовые мероприятия популярны среди опрашиваемых и интересны им. Некоторая часть респондентов ответила, что редко участвует в физкультурно-массовых мероприятиях (25,9%).

Причиной может выступать нехватка времени, пересечение с другими мероприятиями, сильная загруженность обучающегося. 17% не заинтересованы в участии мероприятиях такого рода. Это может быть связано с отсутствием интереса к спортивной тематике, а также физическими, социальными или временными ограничениями.

Следующий вопрос, который мы задали студентам, был: «Какую цель, по вашему мнению, преследует организация таких мероприятий?». 45,8% проголосовали за физическое развитие и укрепление здоровья студентов. Это объясняется тем, что физкультурно-массовые мероприятия действительно способствуют укреплению и развитию физической подготовки учащихся.

Участие в спортивных соревнованиях и других схожих событиях помогает поддерживать активной образ жизни, улучшать физическую форму и

предотвращать различные заболевания.

Благодаря регулярным тренировкам студенты учатся ставить перед собой цели, преодолевать трудности и достигать успеха. 27,1% респондентов выбрали вариант ответа «формирование дружеских отношений и командного духа».

В процессе участия в совместных тренировках и соревнованиях студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга и развивать чувство коллективизма. Взаимная поддержка и сотрудничество помогают укрепить отношения между участниками и создать единую командную атмосферу.

За развитие патриотических чувств и чувства принадлежности к вузу и стране проголосовало 25%. Во время физкультурно-массовых мероприятий студенты могут почувствовать гордость за свою страну и университет, осознать важность спортивных традиций. Также это помогает формировать гражданскую позицию. Это связано с тем, что организация и проведение таких мероприятий часто происходит при активном содействии различных организаций и социальных групп, что позволяет студентам почувствовать свою причастность к университету и его коллективу [2]. Только 2% студентов проголосовали за развлечение и отдых.

Для данных студентов физкультурно-массовые мероприятия имеют развлекательный характер, и они несерьезно относятся к спорту. Такие мероприятия также могут быть восприняты как способ отвлечься от повседневных забот, насладиться общением с друзьями и получить удовольствие от небольшой физической активности.

Далее нам было важно выяснить, считают ли студенты, что участие в физкультурно-массовых мероприятиях вуза важно в формировании патриотического настроения (рис. 2).



Рисунок 2 – Важность физкультурно-массовых мероприятий в формировании патриотического настроения

Из представленных ответов видно, что большинство респондентов 72,9% считают участие в физкультурно-массовых мероприятиях необходимым для формирования патриотического настроения у студентов. У большинства такие мероприятия вызывают чувство сопричастности и принадлежности к своей учебной группе или университету, вызывают чувство ответственности, которое играет важную роль в формировании гражданственности.

Однако 22,9% опрошиваемых затруднились ответить на данный вопрос. Это может быть связано с тем, что некоторые студенты не знают достаточно информации об эффективности организации таких мероприятий для формирования патриотического настроения, и поэтому не готовы дать окончательный ответ. И наконец, 4,2% ответили, что они не считают участие в физкультурно-массовых мероприятиях необходимым для формирования патриотического настроения у студентов. Это связано с тем, что студенты не осознают связь между приведенными понятиями. Они считают, что участие в таких мероприятиях не имеют никакого отношения к патриотизму и предпочитают посвящать свое время другим занятиям.

В завершающем вопросе студенты могли выбрать несколько вариантов ответов. Вопрос звучал следующим образом: «Какие аспекты патриотического воспитания вы считаете наиболее важными?». 50% опрошиваемых высоко

оценили значимость изучения истории и культуры своей страны, а также формирование гордости за свою Родину и ее достижения. Это значит, что студенты понимают важность сохранения культурного наследия и научных достижений наших предшественников. К этому же можно отнести уважение к символам и традициям (45,8%), переданные нам ценности формируют сплоченность общества. Участие в общественных мероприятиях и поддержка межнационального единства и толерантности набрали более 30%. Люди, которые участвуют в таких мероприятиях, обычно часто проявляют инициативу, помогают решить проблемы общества, взаимопонимание и терпимость, в свою очередь, важны для создания мирной и гармоничной среды.

Выводы. В результате проведенного опроса можно сделать вывод, что большинство студентов 2 курса Казанского Федерального Университета положительно относятся к патриотическому воспитанию через участие в физкультурно-массовых мероприятиях вуза. Обучающиеся активно участвуют в физкультурно-массовых мероприятиях вуза, так как они способствуют физическому развитию и укреплению здоровья, формируют дружеские отношения и командный дух, развивают чувство коллективизма. Также они вызывают патриотические чувства, помогая осознавать важность спортивных традиций, формируя чувства гордости за свой университет и страну.

Таким образом, можно сказать, что студенты полностью осознают ценность и важность физкультурно-массовых мероприятий. Они видят в них не только возможность физического развития, но и средство формирования патриотических и коллективных ценностей [3].

Список использованных источников

1. Новаковский, С.В. Патриотическое воспитание спортсменов: учебное пособие / С.В. Новаковский, В.А. Бобровский, А.В. Бобровский, С.В. Кондратович, [научный ред. С.В. Степанов] // Министерство науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 124 с.

2. Нефедова, А.С. Патриотическое воспитание студентов в современном вузе / А.С. Нефедова // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2018. – Т. 13 – № 5. – С. 71-76.

3. Созонова, А.Н. Изучение роли физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи / А.Н. Созонова, С.И. Хромина // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. – № 4 А. – С. 203-209.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА КФУ К ТУРИЗМУ, КАК ЧАСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Игнашкова Полина, Попцова Полина
Руководитель: преподаватель Ивкина Валерия Викторовна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается отношение студентов 2-го курса Казанского (Приволжского) Федерального Университета к туризму, как часть системы физической культуры и спорта. Туризм может стимулировать интерес к различным видам спорта, таким как горные лыжи, пешие прогулки, велосипедные поездки и другие. Это способствует распространению спортивной культуры и повышению уровня физической активности в обществе.

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

Актуальность. Проблема туризма как части системы физической культуры и спорта остается актуальной в настоящее время. Огромную роль играет фактор здорового образа жизни. Туризм предоставляет возможность людям активно отдыхать и заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе. Это способствует поддержанию здоровья и укреплению физической формы. Не менее важный фактор – популяризация спорта.

Анализ литературы. При анализе научно-исследовательской литературы мы выявили, что «Туризм – лучший отдых» [1] и выделили основные подходы к пониманию термина «туризм», а также определили основные типы

воздействия туризма, как части системы физической культуры и спорта, на личные качества студента.

Цель исследования: определить значимость и отношение студентов к туризму, как части физической культуры.

Задачи исследования:

1. Дать определение туризму.
2. Провести социологический опрос.
3. Провести анализ результатов.
4. Составить рекомендации по активно-спортивному туризму.

Результаты исследования. Туризм – ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе, обобщение жизненного опыта, познание красоты природы [2].

Туризм – это вид спорта, включающий развлекательную деятельность и физическую нагрузку [1]. Занятие туризмом подходит для людей всех возрастов, имеющие разные способности и интересы. Кроме того, туризм способствует развитию навыков и умений, таких как ориентирование на местности, выносливость, координация движений и командная работа. Во время туристических походов люди учатся преодолевать препятствия, развивать свою выносливость и самодисциплину, что положительно влияет на их спортивные достижения.

Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Участие в туристических походах, катание на велосипеде, катание на лыжах, сноубордах, сплавы, альпинизм – все это способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Также приносят пользу здоровью: способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры [3]. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время

путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Мы провели анкетирование среди студентов второго курса Казанского Федерального Университета (КФУ). Общий объем выборки составил 40 студентов, приняли участие, как мужчины, так и женщины в возрасте 18-21 лет.

Первый вопрос звучал следующим образом: «Как часто вы занимаетесь туризмом или другими видами активного отдыха, связанными с физической активностью (пешие походы, велопоголки и т.д.)?» (рис. 1).

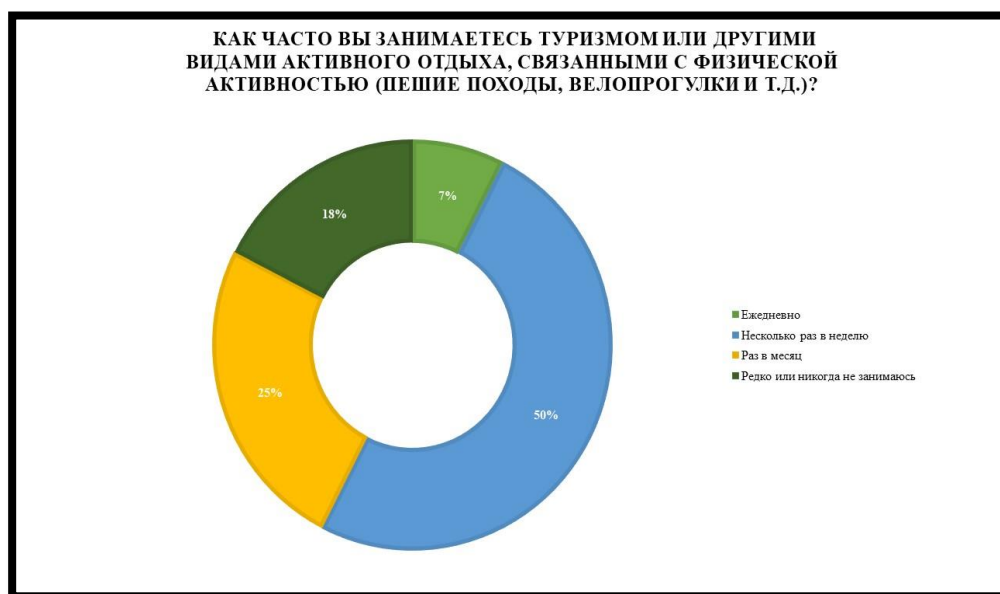


Рисунок 1 – Занятия туризмом или другими видами активного отдыха, связанными с физической активностью

Большая часть опрошенных (50%) занимается туризмом или другими видами активного отдыха несколько раз в неделю. Это показывает, что многие предпочитают вести активный образ жизни. Некоторая часть респондентов ответила, что занимается раз в месяц или же занимается редко или никогда (25% и 18% соответственно). Причиной может выступать незаинтересованность к физической активности, а также физическими, социальными или временными ограничениями. Малая часть опрошенных (7%) ежедневно занимается туризмом или видами активного отдыха. Это может быть связано с желанием поддерживать здоровый образ жизни и физическую форму.

Следующий вопрос, который мы задали студентам, был: «Какую роль играет туризм для вас с точки зрения физической культуры и спорта?» (рис. 2).

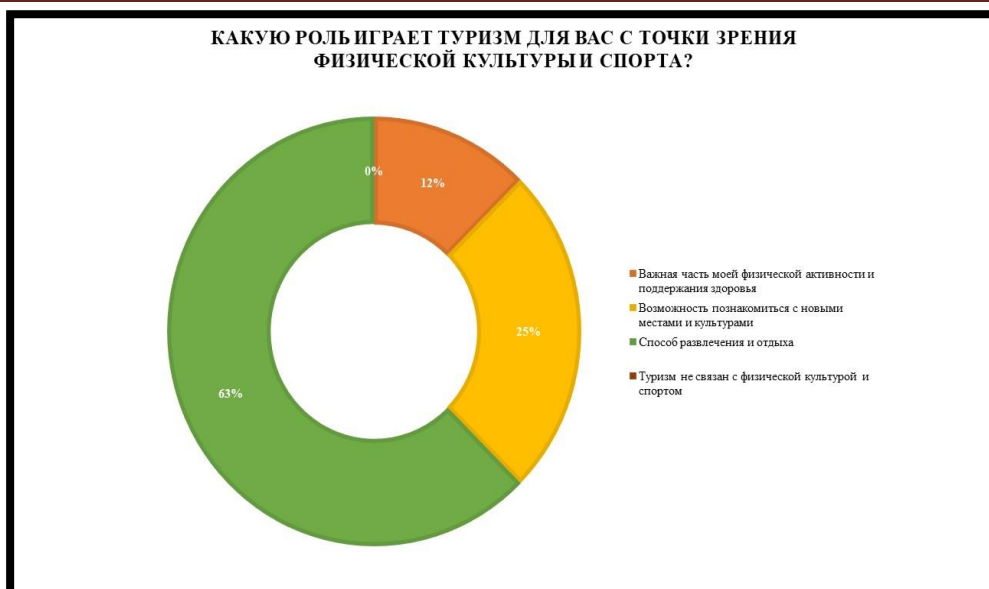


Рисунок 2 – Роль туризма с точки зрения физической культуры и спорта

63% проголосовали за то, что туризм для них – это способ развлечения и отдыха. Это объясняется тем, что различные виды туризма такие как пляжный, культурно познавательный и т.п. направлены не только для удовлетворения основных потребностей, но и на базовые – отдых и развлечение. В целом, туризм часто ассоциируется с активной деятельностью, что и является причиной данной ассоциации. 25% респондентов выбрали вариант ответа «возможность познакомиться с новыми местами и культурами».

В настоящее время туризм охватывает политику «впечатлений», что подразумевает желание человека получить яркие эмоции.

Многие люди отправляются в путешествия для того, чтобы узнать новую информацию о культурно-исторических местах, увидеть их в живую – что вызывает определенные чувства. Следовательно, данный вариант играет немалую роль в туризме с точки зрения физической культуры и спорта. За вариант «важная часть моей физической активности и поддержания здоровья» проголосовало 12%. Это основывается на том, что многие студенты придерживаются взглядов здорового образа жизни, а туризм – один из способов удовлетворения данной потребности в качестве физической активности. Также следует отметить, что 0% респондентов считают, что туризм не связан с физической культурой и спортом. Таким образом, опрошенные связывают

туризм с физической культурой и спортом с разных позиций.

Далее нам было важно выяснить, какие виды туризма или активного отдыха предпочитают студенты (рис. 3).

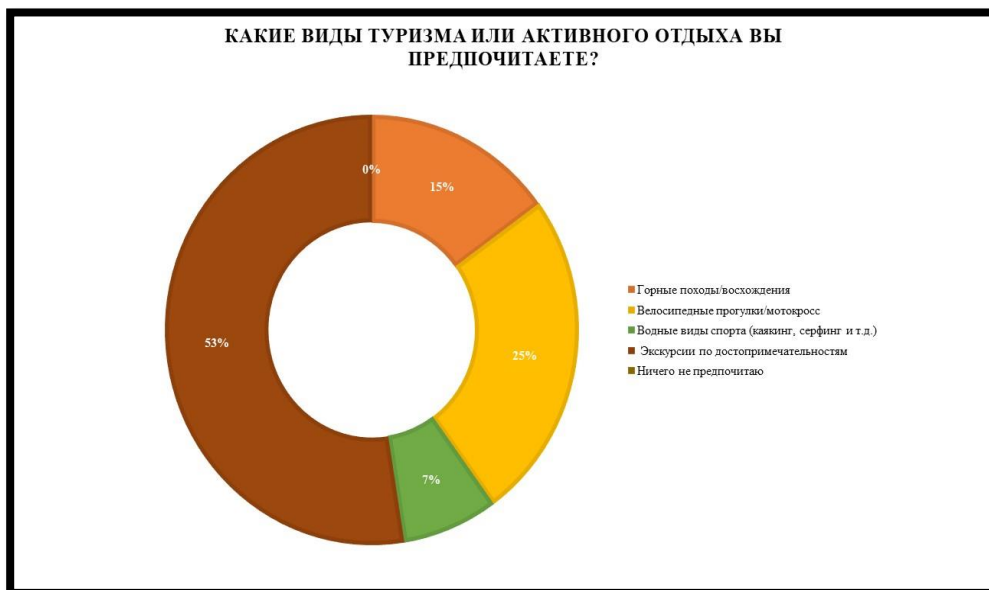


Рисунок 3 – Виды туризма или активного отдыха предпочитаемые студентами

Из представленных ответов видно, что большинство респондентов (53%) выбирают экскурсии по достопримечательностям. Туристический рынок предлагает множество экскурсий как платных, так и бесплатных. Многие студенты посещают их по программе «Пушкинская карта», которая даёт возможность посещать огромное количество мест бесплатно.

Многие респонденты также выбирают велосипедные прогулки/мотокросс и горные походы/восхождения (25% и 15%, соответственно). Это связано с тем, что данные виды туризма и активного отдыха связаны не только с физической культурной, но и с удовлетворением эстетической потребности человека. Красивые виды в процессе осуществления той или иной активности вызывают яркие эмоции у студентов. И наконец, 7% выбирают водные виды спорта (кааяинг, сёрфинг и т.д.). Это может быть связано с ограничением по сезонности, так как, в основном, данные виды активного отдыха приобретают популярность в летний период времени. Стоит отметить, что, среди опрашиваемых студентов, 0% выбрали «ничего не предпочитаю», что опять подтверждает мысль о том, что в настоящее время студенты ведут активный

образ жизни.

Выводы. В результате проведенного опроса модно сделать вывод, что большинство студентов 2 курса Казанского Федерального Университета положительно относятся к туризму, как части системы физической культуры и спорта. Обучающиеся ведут активный образ жизни, предпочитая различные виды туризма и отдыха. Это помогает им удовлетворить не только базовые потребности, но и получить положительные эмоции и впечатления.

Таким образом, туризм является неотъемлемой частью системы физической культуры и спорта, способствуя развитию физической активности, здоровья, спортивных навыков и экологической осознанности. Тема остается актуальной и требует постоянного внимания и разработки соответствующих стратегий и мероприятий.

Список использованных источников

1. Жмылева, М.О. Этапы организации спортивно-массовых мероприятий и соревнований в вузе / М.О. Жмылева, В.В. Ивкина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы студенческой межвузовской научно-практической конференции, Москва, 06-08 ноября 2016 года / под редакцией И.Т. Насретдинова. – Москва: Русайнс, 2017. – С. 57-60.

2. Кадошников, В.И. Туризм как инновационная форма проведения занятий в вузе по дисциплине «физическая культура» / В.И. Кадошников, Е.В. Шестопапов, А.Д. Клименко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 06-08 ноября 2015 года. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – С. 221.

3. Хисамиева, Р.И. Как физические нагрузки влияют на организм студента / Р.И. Хисамиева // Дни студенческой науки: сборник научных трудов III Международной студенческой конференции, Казань, 24 апреля 2020 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Печать-Сервис-XXI век», 2020. – С. 131-134.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Короед Ангелина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в повседневной реальности студентов высших учебных заведений. Анализируются факторы, негативно влияющие на развитие физической культуры молодежи. Предлагаются пути решения недостаточного формирования ценностей физической культуры и спорта в сознании будущих специалистов с целью профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и укрепления общего здоровья.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовка, физическая культура, образовательное учреждение.

Актуальность. Сегодня система высшего образования представляет новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения студентами учебной программы по выбранной ими специальности. Это повышает интенсивность учебного процесса, что требует от студентов высокой психологической и эмоциональной устойчивости.

В последние годы физическое воспитание в образовательных учреждениях отошло на второй план, в результате чего около 50% студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата, 20% – избыточный вес, а интенсивность заболеваний постоянно растет. Давно известно, что физическое здоровье человека связано с интеллектуальным, эмоциональным, духовным и нравственным воспитанием. Умение преодолевать эмоциональные и физические перегрузки необходимо для решения сложных аналитических задач. Физическая культура располагает всеми средствами для развития таких способностей, и этому направлению следует уделять должное внимание.

Цель исследования: рассмотреть роль физической культуры в

образовательном процессе высшего образования.

Задачи исследования:

1. Определить роль и место данной дисциплины.
2. Выявить в каких условиях должна проходить физическая культура в высших учебных заведениях.
3. Определить роль специалистов в сфере ФК.

Результаты исследования. Физическая культура – рациональное использование человеком двигательной активности как органической части культуры общества и личности, как фактора, оптимизирующего его состояние и развитие, и физическая подготовка к практике жизни. Однако, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура, помимо физической подготовки, включает в себя также интеллектуальное развитие человека, формирование здорового образа жизни и социальную адаптацию через физическое развитие [1].

Такое целостное развитие личности через занятия физической культурой должно быть одной из главных задач на протяжении всей жизни, в том числе и при обучении в высших учебных заведениях. Необходимость физического воспитания в такой организации обосновывается тем, что большинство профессий в стране предполагают малоподвижный образ жизни или минимальную физическую активность. Во время учебного процесса, например, на семинарах, практических занятиях, при получении зачетов и подготовке к экзаменам, студенты часто нарушают режим питания, распорядок дня и сна, а о физической активности не может быть и речи [2]. Помимо вышеперечисленных групп расстройств, молодые люди часто склонны к избыточному весу и нарушениям нервно-психической системы (память, внимание, бессонница и т.д.). Именно поэтому высшим учебным заведениям необходимо укреплять здоровье студентов посредством физической культуры и спорта. Для реализации этой деятельности необходимо обеспечить ряд условий, направленных на формирование значимости физической культуры в повседневной жизни, а также важно контролировать выполнение рекомендаций

в процессе обучения будущих специалистов и в ситуациях самоподготовки [3].

Виды деятельности, необходимые для формирования значимости физической культуры в сознании: формирование у студентов базовых знаний в области физической культуры. Эта деятельность может осуществляться на практических занятиях или на устных занятиях для студентов с ограниченными возможностями [4].

Увеличение количества учебных часов в семестре. Эта скорее необходимость в учебных заведениях, где не проводятся занятия по физической культуре. Это связано с тем, что обучающиеся часто переключают свое внимание на интеллектуальную деятельность и забывают о своем здоровье.

Повышение интереса к предмету. Для этого необходимо расширить возможности для физической активности в рамках возможностей организации [5]. Если нет возможности ввести различные виды физического воспитания в виде тренировок, используйте систему ведения хотя бы одной дополнительной тренировки самостоятельно (в виде отчетности перед преподавателем), либо с помощью частной организации, специализирующейся на этом (в виде предоставления абонементов) ежемесячные занятия по физической культуре с рекомендациями по различным видам деятельности в период самостоятельной подготовки. Этот довольно обширный список включает в себя самые разнообразные рекомендации, например: по возможности соблюдать правила поведения перед компьютером не более двух часов в день (если такой возможности нет, то на каждый час, проведенный перед компьютером, следует уделять от 5 до 15 минут отдыха, если это необходимо) [6]. В этом случае рекомендуется засекаать время и использовать мобильные приложения, позволяющие контролировать время тренировок и отдыха.

В настоящее время существует противоречие между постоянно растущими потребностями общества и недостаточной подготовкой специалистов по физической культуре, которые активно влияют на менталитет людей и формируют рынок труда. Только целенаправленная, социально активная позиция специалистов по физической культуре и их личные качества

могут сформировать у людей достойное отношение к физкультурной культуре. В противном случае эту нишу заполняют различные социально активные бизнесмены, занятые в сфере «здравоохранения». Здравоохранение – это «золотая жила». На лечение людей тратится больше денег, чем на национальную оборону. Когда люди болеют, особенно если это дети, не остается камня на камне. В каждой стране вырос огромный класс, который живет за счет больных. Они хотят (осознанно или нет), чтобы больные люди не переводились, и чтобы стоимость лечения постоянно росла [7].

Необходимы позитивные отношения между преподавателями физкультуры и администрацией учебных заведений с точки зрения финансирования физкультуры, с одной стороны, и привлечения студентов для дополнительного обучения на неполный рабочий день, с другой. Услуги, как товар, должны удовлетворять потребности человека [8].

Важнейшей задачей педагогики физической культуры в вопросе социализации личности является пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации. Если учесть, что профессионально-педагогический уровень специалиста соответствует социальному заказу и что специалист должен проводить активную социальную политику в формировании рынка труда, то работа физкультурного работника в современных условиях является классическим воплощением работы рыночного работника. В условиях рыночных отношений товаром является услуга, предоставляемая специалистами физической культуры [9].

Выводы. Результаты физического воспитания должны проявляться в области здоровья, физической культуры и физической работоспособности, физического состояния, безопасности, культуры и потребностей в здоровом образе жизни. Физическое воспитание в высших учебных заведениях должно развивать мышление и психологические установки студентов для решения конкретных жизненных задач во взаимодействии с другими дисциплинами.

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования формирует у студентов такие личностные качества, как трудолюбие, увлеченность в

достижении целей, позитивность в общественной жизни, умение не отставать и даже вести за собой других, ответственность и самоконтроль. Кроме того, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей человека, что напрямую подчеркивает важность предмета и его место в системе образования. Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у обучающихся желание постоянно развиваться и самосовершенствоваться, то им будет легче принимать ответственные решения в жизни и решать сложные задачи в различных сферах жизнедеятельности.

Таким образом, поднятие физической культуры на должный уровень создает реальную возможность вырастить здоровое поколение, которое выведет нацию на новый этап развития.

Список использованных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 27.11.2023).
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019. – 448 с.
3. Шаповалов, В.А. Высшее образование в социокультурном контексте / В.А. Шаповалов. – М.: Высшая школа, 2018. – 218 с.
4. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2018. – 300 с.
5. Соловьев, Г.М. Образование и здоровье: комплексная программа Ставропольского государственного университета / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2019. – 48 с.
6. Курьсь, В.Н. Основы познания физического упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2018. – 130 с.
7. Демирза, Г.Н. Социально-философский анализ влияния физической культуры на формирование личности специалиста / Г.Н. Демирза. – Ставрополь: Изд-во Сев. Кав. ГТУ, 2019. – 121 с.

8. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 2017. – 286 с.

9. Шкляева, Я.А. О вредном влиянии компьютера на организм обучающихся вузов / Я.А. Шкляева, Н.Э. Спатарь, Ю.А. Говор // Вестник Студенческого научного общества. – 2017. – Т. 8. – № 2. – С. 234-236.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Катюха Анна, Дащинская Анастасия,
Бабич Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

*ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, на естественное развитие, воспитание, здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, роль, развитие, молодежь.

Актуальность. Воспитание – это комплексный процесс одновременного развития интеллектуальных, эстетических начал в человеке, формирования его мировоззрения и идейно-политических взглядов, решения задач трудового и патриотического воспитания. Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека. Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и

достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека. Каждая часть физической культуры своими специфическими формами и методами осуществляет идейно-политическое воспитание занимающихся в соответствии с их возрастом, образованием и другими социальными и демографическими характеристиками.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Анализ литературы. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях.

Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы. Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).

Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечно-сосудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему

функционированию. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия такими видами физических упражнений, как плавание, бег, бег на лыжах, езда на велосипеде [1].

Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем. В процессе любой деятельности у человека наступают усталость и переутомление. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений.

Цель исследования. Рассмотреть роль занятий студенческой молодежи в сфере физической культуры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть роль физической культуры в жизни молодежи.
2. Изучить теоретический материал и выделить функции занятий физической культурой.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. В наше время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья молодых людей, которые в ближайшее время будут выпущены из высших учебных заведений. Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как

загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых людей, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. Злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход. Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Человек должен быть крепким, ловким, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии. Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению

функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма [2].

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой [3].

Физическая культура выполняет такие функции в жизни студенческой молодежи, как:

– образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;

– прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

– спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

– рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Выводы. Важно понимать, что роль физической культуры в высшем учебном заведении, несомненно, велика, она является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – перспективные средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной

цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Список использованных источников

1. Фалькова, Н.И. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, О.В. Саенко, Г.А. Чернец // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы II Международной заочной научно-практической конференции; Донецкий институт физической культуры и спорта. ДНР, Донецк, 2017. – С. 471-476.

2. Фалькова, Н.И. Воспитание морально-волевых качеств в процессе прикладной физической подготовки / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, Г.А. Чернец, А.А. Лавренчук // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности: материалы I Международной научной конференции (Донецк, 16-18 мая 2016 г.). – Том 6. Психологические и педагогические науки / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. – С. 382-384.

3. Ушаков, А.В. Роль и значение спортивно-массовых мероприятий в формировании морально-волевых качеств студентов как компонента культуры здоровья личности / А.В. Ушаков, О.И. Доценко, А.А. Лавренчук // Физическая культура, спорт, педагогика и экология, как перспектива современной науки: материалы I Международной научно-практической конференции (г. Алчевск, 10 ноября 2017 г.) / под ред. д.ф.н. Патерыкиной В.В.; ДонГТУ. – Алчевск, 2017. – С. 268-273.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Койчубаева Беназир

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

*ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»
г. Красноярск, Российская Федерация*

Аннотация. Данная статья представляет обзор актуальных исследований в области формирования двигательной активности. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы и перспективы развития студентов в организации активного образа жизни и студенческого спорта в России.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенческий спорт, двигательная активность, физическое воспитание.

Актуальность. На современном этапе развития студенческого спорта в Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы они занимались спортом и физической культурой.

Также задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью сформировать у обучающихся ценности здорового образа жизни и провести профилактику различных социально негативных явлений, которые имеют место в молодежной среде [1].

Цель исследования: изучение особенностей и проблем студенческого спорта, а также направления их решения, которые относятся к студенческому спорту в России.

Задачи исследования:

1. Сформировать у обучающихся ценности к здоровому образу жизни и провести профилактику различных социально негативных явлений, которые имеют место в молодежной среде.

2. Основные концепции студенческого спорта.

3. Основные проблемы развития студенческого спорта в России.

Результаты исследования. Студенческий спорт, равно как и детско-юношеский спорт, является основой реализации концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации. Однако необходимо отметить, что в Российском спортивном студенческом движении существуют некоторые крупные проблемы.

В качестве одной из основных проблем, которая связана с развитием студенческого спорта в России, можно рассматривать тот факт, что отсутствует нормативно-правовая база. В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим законодательством за рамками правового регулирования. Однако можно выявить и ряд положительных тенденций. Например, активное развитие получило взаимодействие с международными спортивными организациями студентов.

Во многих западных странах именно студенческий спорт принято рассматривать как основу национальной образовательной и спортивной политики. Значительная часть состава сборных команд в этих странах включает в себя спортсменов-студентов. Интеграционные процессы международного студенческого спортивного движения и российского студенческого спорта позволяют создать положительный имидж как студенческого спорта так страны в целом [2].

Проведенное исследование позволило получить новые сведения о проблемах студенческой молодежи и множество путей их решений. Главной причиной является низкая заинтересованность молодёжи к спорту и интеграция в спорт. Это позволяет выявить их физическую подготовленность и вовлечение молодежи в спорт путем выявления дальнейших перспектив. Таким образом, современные тенденции в физической культуре, спорте и туризме среди студенческой молодежи свидетельствуют о растущем интересе к здоровому образу жизни, активному отдыху и спортивным мероприятиям.

Однако, существуют и проблемы, такие как не достаток времени, финансовые затруднения и недостаточная доступность спортивной

инфраструктуры. Для развития физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи необходимо уделить внимание следующим аспектам: улучшение условий для занятий спортом, проведение мотивирующих мероприятий, создание программ поддержки и поощрения активного образа жизни, а также развитие спортивного туризма.

В целом же, развитие физической культуры, спорта и туризма среди студенческой молодежи имеет большое значение для их здоровья и общественной активности [3]. Поэтому необходимо продолжать работу в этом направлении, учитывая современные тенденции и проблемы, чтобы обеспечить максимальное участие студентов в спортивных и туристических мероприятиях. Кроме того, важно также обеспечить доступность спортивных мероприятий для всех студентов, вне зависимости от их физической подготовки или спортивного опыта. Это может быть достигнуто путем создания разнообразных программ тренировок и занятий, а также предоставлением возможностей для участия в соревнованиях различного уровня.

Также важно проводить информационную работу о пользе занятий спортом и активного образа жизни, чтобы стимулировать студентов к участию в физической культуре и спорте. Образовательные учреждения также могут играть важную роль в этом процессе, предоставляя студентам необходимую информацию и поддержку.

Наконец, развитие спортивного туризма среди студенческой молодежи может способствовать их общему развитию, расширению кругозора и формированию новых интересов. Поэтому организация спортивных туров, походов и экскурсий может быть эффективным способом привлечения студентов к активному образу жизни [4].

Выводы. В целом, развитие физической культуры, спорта и туризма среди студентов требует комплексного подхода, который будет учитывать как интересы и потребности студентов, так и современные тенденции и проблемы. Однако, при должной организации и поддержке, это может привести к улучшению здоровья и общественной активности студентов.

Список использованных источников

1. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.
2. Вяльцева, Е.Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е.Д. Вяльцева, А.В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2017. – 72 с.
3. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб.: Питер, 2015. – 156 с.
4. Рожкова, Н.А. Физическая культура и спорт: учебник для вузов / Н.А. Рожкова, В.А. Андреев, В.И. Кравченко. – М.: Академия, 2016. – 345 с.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ

Костина Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье описываются возможности студентов развивать свои физические возможности, в качестве совершенствования личности.

Ключевые слова: студенты, спорт, активный образ жизни, молодёжь.

Актуальность. В современном мире спортивная активность – неотъемлемая часть жизни большинства людей. И важнейшим правилом является её развитие с раннего возраста. Важно приучать молодёжь к спорту и здоровому образу жизни. Студенческий спорт ДНР и других субъектов РФ в первую очередь направлен на стимулирование и выработку интереса к занятиям спортом у обучающихся в повседневной жизни.

Важным аспектом также является формирование здорового образа жизни

и ограждение молодёжи от негативных искушений в окружающей среде. Спорт среди молодёжи является основой физического воспитания в системе образования. Абсолютно каждое учебное заведение ставит перед собой задачу в области физического развития, под которой подразумевается поддержка и совершенствование уровня физической подготовки студентов.

Анализ литературы. Анализируя данные последних исследований, стоит отметить, что большинство студентов не воспринимают в полной мере всю важность такой дисциплины, как «Физическая культура и спорт». Многие авторы пытаются подать информацию так, чтобы она заинтересовала каждого студента. В этой статье мы столкнёмся с мнением известного советского медика Амосова Н.М.

Цель исследования. Опираясь на мнение Амосова Н.М., провести исследования, которые позволили бы молодёжи заинтересоваться совершенствованием своего тела и духа. Выявления основных причин частого заболевания людей, сторонящиеся спортивной активности.

Задачи исследования. Формирование здорового образа жизни у молодого поколения. Приобщение к регулярным физическим нагрузкам разнообразными методами воздействия на организм.

Результаты исследования. По последним данным было принято мнение, что физическая активность студентов в неделю должна варьироваться в данном диапазоне: 4-6 часов [1]. Стоит отметить, что высшему учебному заведению достаточно трудно восполнить нехватку двигательной активности студентов, обеспечить восстановление работоспособности студентов, а также выявить затруднения в обнаружении заболеваний, возникающие на фоне хронического утомления. Чтобы решить эти задачи, рекомендуется самостоятельно приучать себя и своё окружение к запланированным занятиям спортом, осуществляющиеся на постоянной основе. Самым доступным и сильнодействующим физическим упражнением является бег.

Бег – наиболее удобное средство повышения двигательной активности. Чтобы заняться бегом дорогостоящий инвентарь не понадобится.

Спортивный бег – метод движения человека, который направлен на развитие выносливости, укрепления здоровья и тренировку тела [2].

Известный советский учёный-медик, Амосов Николай Михайлович, выделял 4 причины частого заболевания людей (рис. 1)

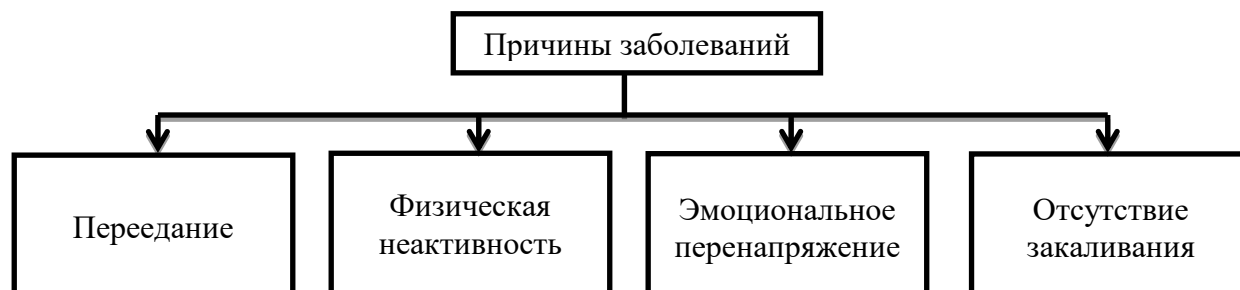


Рисунок 1 – Причины, вызывающие заболевания, по мнению Амосова Н.М.

Переедание – процесс принятия пищи, при котором человек не ощущает насыщение едой, что приводит к частному и плотному употреблению пищи. Это вызывает гастрит с пониженной кислотностью, хронический панкреатит и холецистит. Переедание также негативно влияет на сердечно-сосудистую и эндокринную системы. В данном состоянии человек всё время испытывает голод, а пережёвывание пищи приносит удовольствие и успокоение.

Физическая неактивность – состояние человека, при котором наблюдается недостаток физической активности. В современности этот фактор наиболее актуальный, т.к. большинство людей ведут сидячий образ жизни, при этом мышцы не получают должной нагрузки.

Эмоциональное перенапряжение – состояние человека, возникающее от стресса и переизбытка эмоций. Вызывает «выгорание», при котором человек ощущает грусть, уныние, теряет интерес к жизни. Часто такие люди нервные, сомневающиеся во всём, обеспокоенные, без хорошего сна и аппетита.

Закаливание – это адаптация человека, в частности, его организма к таким погодным условиям, как высокая и низкая температура, понижение атмосферного давления. Закаливание является немаловажной частью физического оздоровления, и также применяется на практике в профилактических и реабилитационных центрах.

Амосов Николай Михайлович считал, что 20-минутный бег приводит тело в прекрасную спортивную форму. И к такому виду активности должен быть адаптирован каждый студент. Помимо бега стоит выделить быструю ходьбу, которая в свою очередь благотворно влияет на весь организм, в частности, на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую системы. Нормализует нервную систему и вес тела. Улучшает работоспособность и развивает выносливость. Каждое утро рекомендуется выполнять утреннюю гимнастику. Данная практика способствует успешной сдаче необходимых нормативов, и конечно, выработает выносливость.

Выносливость – важное и нужное качество физически активного человека. Благодаря ней повышается работоспособность и стрессоустойчивость.

Однако стоит помнить, что резкая и сильная нагрузка негативно будет сказываться на организме. Здесь важна постепенность и адаптация. Например, занятие бегом можно начать с недлительного времяпровождения и частотой 3 раза в неделю. Постепенно можно добавлять время и количество занятий в неделю. И приблизительно за полгода можно выработать привычку ежедневного бега.

Плавание – ещё один хороший вид физической нагрузки, который является и жизненно необходимым. Плюсы плавания:

- мышцы напрягаются равномерно;
- способствует росту тела;
- вид спорта, который необходим в жизни;
- снижает опасность варикоза;
- мягкий эффект на суставы;
- хорошая волевая подготовка;
- во время плавания расслабляется нервная система.

По многочисленным исследованиям, выяснилось, что плавание благоприятно влияет на организм студента. Среди опрошенных специалистов, можно выделить такие качества, которые формируются у людей при занятии

плаванием (рис. 2).



Рисунок 2 – Формирование качеств человека при занятиях плаванием

Ещё важным аспектом привлечения молодёжи к физической нагрузке являются различные спортивные секции. Например, волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Абсолютно у каждой игры своя специфика, однако любая физическая активность благоприятно будет сказываться на организме человека.

Выводы. Физическая культура направлена на выявление спортивного потенциала студента, на раскрытии личности, которая будет гармонично взаимодействовать с духовными и физическими силами. Благодаря занятию спортом студенты реализовываются как физически активное молодое население страны, совершенствуют свою самооценку и развивают в себе такие качества, как дисциплинированность, волевая сила, терпимость, выносливость, вера в себя и многие другие.

Здоровый продуктивный стиль жизни обогащает ментальное состояние молодых людей, готовых к нелёгким решениям на пути к своей профессиональной деятельности. Именно физическая нагрузка позволяет выработать стрессоустойчивость. Также студенческий спорт помогает повысить оздоровительную грамотность и физическую культуру среди студентов.

Конечная цель в области физической нагрузки – дать обучающимся

правильное понимание склонностей и возможностей каждого в двигательной активности.

Список использованных источников

1. Ложкина, О.П. Проблемы студенческого спорта / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 472-474 [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/208/50926/> (дата обращения: 01.11.2023).

2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 496 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Крамарова Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье анализируются проблемы воздействия занятий физической культуры и спортом для студентов во время их обучения в вузе. С каждым годом острее поднимаются проблемы мотивации студентов к занятиям физической активностью. Рассмотрев группы мотивов, можно узнать, как лучше мотивировать студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: проблемы спорта, проблемы физической культуры, мотивация студентов.

Актуальность. Тема является важной и актуальной, поскольку физическое здоровье и активный образ жизни студентов являются неотъемлемыми составляющими их успешного обучения и будущей карьеры.

Одной из главных проблем, связанных с физической культурой и спортом студенческой молодежи, является недостаточное количество доступных спортивных объектов и оборудования. Во многих университетах и колледжах

не хватает спортивных залов, бассейнов и других объектов, что не позволяет студентам заниматься спортом и поддерживать свое физическое здоровье.

Еще одной проблемой является низкий уровень мотивации студентов к занятиям спортом. Многие студенты предпочитают проводить свободное время за компьютером или телефоном, не понимая важности физической активности для своего здоровья и благополучия. Также студенты сталкиваются с проблемой недостатка времени на занятия спортом. Из-за большой нагрузки по учебному плану и дополнительных занятий многие студенты не могут найти время на занятия физической культурой и спортом, что негативно сказывается на их здоровье и эмоциональном состоянии.

Анализ литературы. В ходе изучения актуальных проблем физической культуры и спорта студенческой молодежи, были проанализированы основные проблемы, а также выявлены основные мероприятия по их устранению. Данной тематикой занимались такие ученые как: А.В. Ежова, Е.Д. Вяльцева, Ю.М. Николаев, А.Н. Савинкова [1-4].

Результаты исследования. Двадцать первый век стал для молодежи тем временем, когда они сидят дома, полностью погруженные в гаджеты. И в свое свободное время стараются посмотреть фильм, почитать электронные книги или просто пообщаться в социальных сетях. Совсем забывая, что есть альтернатива, которая более полезна для человека и его здоровья – это спорт.

Молодежь, поступившая в университет, сталкивается с множеством проблем. Они встречаются с предметом физической культуры. Отвыкнув от школьных занятий физической культуры и проведя расслабленно летний отдых, они забывают о нагрузках на двигательную систему. Тем самым, ухудшая свое здоровье. Актуальной проблемой физической культуры и спорта среди студентов является отсутствие мотивации для занятий спортом и физической культурой. На сегодняшний день для подрастающего поколения важна проблема сохранения и укрепления здоровья. У молодежи ухудшается здоровье, часто встречаются проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системой, а также с хроническими и инфекционными заболеваниями.

Существует такая поговорка «В здоровом теле – здоровый дух», однако молодежь не придерживается этих слов и вместо того, чтобы пойти заняться спортом, они проводят свободное время, сидя дома за компьютером, тем самым их мышцы не напрягаются и теряют былую форму.

Студенты на первых курсах сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, свободой студенческой жизни, проблемами в социальном общении. Современные студенты – это основные рабочие ресурсы, создатели семей, родители, поэтому их физическое состояние является важным качеством здоровья и благополучия будущего поколения. Огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Мотивация – побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация к физической активности – состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1]. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это поэтапный процесс: от элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психологических и физиологических знаний физического воспитания.

Прочитав литературу по физическому воспитанию и различные статьи, выявлены основные группы мотивов к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, эстетические, соревновательно-конкурентные, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые.

1. Оздоровительные мотивы. Мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления здоровья и предотвращение серьезных заболеваний. Положительное действие на организм

оказывают физические упражнения, так как они формируют здоровый образ жизни и уменьшают возможность появления заболеваний. Также некоторые физические упражнения помогают при лечении некоторых болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. Выполнение физической работы может приводить к усталости и снижению производительности труда из-за ее однообразия. Также постоянная умственная деятельность может приводить к ошибкам и снижению понимания информации [2]. Однако специальные физические упражнения для мышц и зрительного аппарата могут значительно повысить эффективность отдыха, в отличие от простого лежания на диване или использования социальных сетей. Занятия физической культурой могут вызывать изменения в деятельности всех систем организма человека.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основан на стремлении улучшить свои спортивные достижения. История человечества строилась на соревновательном духе взаимоотношений. Желание и стимул получить высокие спортивные достижения, побеждать в состязаниях соперника – является значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида. Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом. Девушки и парни выкладывают успехи своих тренировок в социальные сети, собирают одобрительные отзывы и тем самым получают стимул работать над собой и своим телом дальше.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физической культурой с друзьями или в группе могут быть большой мотивацией для того, чтобы посещать спортивные занятия. Это связано с тем, что такие занятия позволяют проводить время в компании друзей, а также заводить новые знакомства. В то же время, это время будет проведено с пользой для здоровья, вместе с людьми, которые также следят за своим физическим состоянием.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Мотивация связана с познанием себя, своего организма, свои возможности, а также улучшение их с помощью физической культуры и спорта. Она близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя и свою лень, а не соперника. Заключается в желании максимально использовать физические возможности для улучшения физической подготовленности.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом могут помочь студентам развивать свои творческие способности. При занятиях физическими упражнениями человек может лучше понимать свой организм и начать искать новые пути в своем духовном развитии, что может привести к развитию разных талантов и способностей, о которых он не мог и думать раньше.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Мотивация связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на важные профессиональные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов помогает совершенствованию психологической и физической готовности обучающихся к своей будущей профессии.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях РФ. Для получения итоговых результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура и спорт» [2]. Вовремя сданный зачет по данной дисциплине поможет избежать конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения, что побуждает студентов заниматься физической культурой и в последующем без долгов закрывать данную дисциплину.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на психологическое состояние молодежи. Такие занятия помогают им повысить уверенность в себе, снять эмоциональное напряжение, предотвратить развитие стрессовых состояний, отвлечься от

негативных мыслей, а также восстановить психическую работоспособность. Некоторые виды физических упражнений могут быть особенно эффективными для избавления от негативных эмоций [3].

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом помогают студентам развивать навыки самоподготовки и самоконтроля. Также, регулярные занятия спортом способствуют развитию моральных и волевых качеств, а также формируют патриотизм и гражданственность.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у студентов увеличивается жизнестойкость. Повышение личного статуса при появлении конфликта, разрешаемых в ходе физического воздействия на другого человека, а также увеличение потенциала стойкости в экстремальных случаях развивают в студентах мотивацию занятий спортом.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация появляется у студентов с влиянием, оказываемым СМИ, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Выводы. Таким образом, просмотрев программу дисциплины «Физическая культура и спорт» была определена модель мотивации к занятиям физической культурой в рамках федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) в вузах и это поможет решить одну из главных и актуальных проблем – это отсутствие мотивации к занятиям спортом у студенческой молодежи.

Проанализировав все мотивы можно прийти к выводу, что спорт и физическая культура сильно влияют на психологическое и физическое состояние человека, помогая стать увереннее в себе и улучшить свое здоровье, а также открывает в нем новые таланты, возможности, способности, что в будущем пригодится студенту, как в работе, так и в жизни.

Список использованных источников

1. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб.: Питер, 2020. – 156 с.

2. Рассказов, А.С. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения / А.С. Рассказов, А.М. Соколов, О.М. Холодов // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 345-350.

3. Вяльцева, Е.Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е.Д. Вяльцева, А.В. Ежова. – Воронеж: Ритм, 2021. – 72 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Максакова Анастасия

Руководитель: доцент Черепяхин Георгий Аркадьевич

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Рассмотрены современные тенденции развития физической культуры, отражающие изменяющиеся потребности и интересы людей в области физической активности. Определена значимость увеличивающейся осведомленности студенческой молодежи о здоровье, фитнесе, физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, тенденция, проблема, развитие.

Актуальность. Современные тенденции развития физической культуры отражают изменяющиеся потребности и интересы людей в области физической активности. В свете увеличивающейся осведомленности о здоровье и фитнесе,

физическая культура приобретает все большее значение.

Результаты исследования. Одной из важных тенденций является уход от традиционных форм физической активности населения, таких как спортивные игры или физические упражнения в залах, к более разнообразным и инновационным видам занятий. Некоторые из этих новых форм физической активности включают в себя тренажеры виртуальной реальности, электронные игры, йогу, пилатес, танцы, тренировки на открытом воздухе.

Одной из причин такой трансформации является рост интереса к более интерактивным и увлекательным формам активности, которые предлагают аутентичный опыт и вовлекают участников в деятельность.

Другой причиной является развитие технологии, то, как в современном мире виртуальная реальность и электронные игры становятся более доступными и широко применяемыми в сфере фитнеса и здорового образа жизни, они позволяют пользователям погрузиться в виртуальную среду и испытать новые ощущения, не покидая дома [1].

Разнообразные формы физической активности открывают возможности для людей с разными предпочтениями и уровнем физической подготовки. Например, занимаясь йогой или пилатесом, люди могут работать над своим телом, улучшая гибкость, силу, в то время как органично не испытывает такого уровня физической нагрузки, как при занятиях спортом или фитнесом. Такие новые и инновационные формы физической активности также могут быть более привлекательными для молодого поколения, которое выросло в цифровую эпоху и привыкло к новым технологиям и развлечениям. Это помогает преодолеть проблему отсутствия физической активности среди детей и подростков, которая становится все более технозависимой в обществе [2].

Еще одной тенденцией является увеличение роли технологий и интернета в области физической культуры. С появлением мобильных приложений, онлайн-тренировок и видеоуроков, люди имеют больше возможностей заниматься спортом и физическими упражнениями в любое удобное для них время и в любом месте. В интернете существуют специализированные

приложения, веб-сайты и социальные сети, которые помогают людям находить тренеров, учителей йоги или других фитнес специалистов, а также выбирать тренировки и программы, соответствующие их индивидуальным потребностям и целям. Технологии позволяют человеку отслеживать свои физические показатели, такие как пульс, количество шагов, сожженные калории и другие параметры. Современные гаджеты, такие как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют в режиме реального времени отслеживать активность и здоровье, а также анализировать прогресс и установить новые цели. Технологии и интернет меняют способы обучения и тренировок. Онлайн-платформы предлагают вебинары, видеоуроки, интерактивные тренировки и даже виртуальные тренажеры, которые позволяют людям улучшить свои физические данные, независимо от места и времени. Такие новые возможности сделали физическую активность и тренировки более доступными и удобными для широкой аудитории. Благодаря технологиям и интернету, люди получают больше мотивации, информации и инструментов для поддержания здорового образа жизни и достижения своих фитнес целей.

Важное влияние на развитие физической культуры также оказывают социальные медиа. Популярные фитнес-блогеры и инстаграммеры создают сообщества людей, интересующихся здоровым образом жизни и физической активностью, и вдохновляют других людей на построение здорового образа жизни. Социальные медиа предоставляют огромное количество информации о различных спортивных мероприятиях, тренировках, диетах и здоровом образе жизни. Люди могут легко найти практически любую информацию о физической активности, которая интересует их, и обучиться этим навыкам. Благодаря социальным медиа заинтересованные могут видеть истории успеха других людей, которые достигли значительных результатов в физической культуре. Это может стимулировать безразличных к занятиям спортом и достижению своих целей. Социальные медиа позволяют желающим общаться и находить единомышленников по интересам в области физической активности. Создавая сообщества, люди могут делиться своими достижениями, советами и

получать поддержку от других с аналогичными интересами. Медиа предлагают различные приложения и тренировки для физической активности. Используя эти инструменты, можно следовать программам тренировок, усовершенствовать свои навыки и добиться наилучших результатов.

Многие спортивные компании и тренеры используют социальные медиа как мощный инструмент маркетинга и рекламы своих продуктов и услуг. Это помогает привлечь больше молодежи и людей трудоспособного возраста к физической культуре и спортивным мероприятиям [3]. В целом, социальные медиа стали важным фактором в развитии физической культуры, обеспечивая информацию, идеи, поддержку и вдохновение, желающим вести здоровый и активный образ жизни. Однако существуют и проблемы в развитии физической культуры, которые зависят от конкретной страны, региона или социальной среды. Проведя анализ литературы и других источников СМИ, некоторые общие проблемы и пути их преодоления могут быть следующими:

1. Недостаток финансирования и ресурсов. Одним из основных препятствий для развития физической культуры является ограниченное финансирование и доступ к ресурсам. Для решения этой проблемы необходимо увеличение инвестиций в спортивные объекты, обновление оборудования и проведение программ поддержки спорта.

2. Низкая осведомленность о важности физической активности. Многие люди не понимают, какое значение имеет регулярная физическая активность для здоровья и благополучия. Для решения этой проблемы необходимо проводить просветительскую работу и информационные кампании, которые помогут людям осознать важность физической активности.

3. Недостаток квалифицированных кадров. В некоторых регионах не хватает квалифицированных тренеров и специалистов в области физической культуры. Для решения этой проблемы необходимо развивать систему профессиональной подготовки и обучения педагогов, а также привлекать современных специалистов из других регионов.

4. Недостаток доступа к спортивным объектам. Как правило, отсутствуют

спортивные объекты и инфраструктура для занятий физической культурой в сельской местности. Для решения этой проблемы необходимо создавать новые спортивные комплексы и объекты, а также модернизировать существующую инфраструктуру.

5. Отсутствие мотивации и интереса к физической активности. Многие зачастую, как правило, молодежь, страдают от недостатка мотивации и интереса к физической активности. Для решения этой проблемы необходимо проводить разнообразные программы и мероприятия, которые будут стимулировать участие молодых людей в физической культуре, предоставлять работающим людям возможность выбирать разные формы физической активности в рабочий перерыв и на досуге.

В целом, для развития физической культуры необходимо создание благоприятных условий и мотивации для занятий физической активностью. Это должно включать увеличение финансирования, расширение доступа к спортивным объектам, повышение компетентности тренеров и специалистов, а также информирование и пропаганду о важности физической активности [4].

Не мало важное значение в современном обществе имеет туризм студенческой молодежи, который является популярным и распространенным видом путешествий среди обучающихся. Этот вид туризма предоставляет студентам возможность путешествовать, открывать новые горизонты, знакомиться с разными культурами и познавать мир за пределами учебных стен.

Одним из главных преимуществ туризма студенческой молодежи является его доступность. Благодаря бюджетным вариантам путешествий, таким как хостелы, общественный транспорт и специальные студенческие скидки, становится возможным посетить различные страны и города даже с ограниченным бюджетом. Кроме того, многие учебные заведения и студенческие организации предлагают специальные программы обмена, которые дают возможность учиться и работать за рубежом, что также способствует развитию туризма среди молодежи.

Вторым преимуществом туризма для студентов является возможность расширения кругозора и культурного обмена. Путешествия помогают изучать другие культуры, традиции и обычаи, познавать историю и архитектуру других стран. Это позволяет расширить свой кругозор, развить межкультурные навыки и принять другие взгляды на мир. Туризм студенческой молодежи также способствует развитию самостоятельности и адаптивному к новым ситуациям, что является важными навыками для будущей карьеры и жизни в целом.

Наконец, туризм для студенческой молодежи способствует развитию личности. Новые впечатления, приключения и саморазвитие стимулируют их к личностному росту и самосознанию. Они могут испытывать и преодолевать новые вызовы, развивать навыки коммуникации, лидерства и толерантности. Такой опыт помогает узнать себя и свои интересы, а также сформировать свое видение жизни и будущих целей.

Туризм для студенческой молодежи способствует развитию личности в нескольких аспектах:

1. Познание новых культур и общение с разными людьми. Путешествия позволяют познакомиться с разными культурами, обычаями и традициями. Интерактивное общение с людьми разных национальностей и мировоззрений развивает толерантность, открытость и понимание многообразия культурного наследия.

2. Развитие самостоятельности. Путешествия требуют самоорганизации, принятия решений, и решения проблем в реальном времени. Студенты учатся быть самостоятельными, преодолевать трудности и находить выход из непредвиденных ситуаций.

3. Расширение кругозора и развитие общих знаний. Во время поездок многие нередко посещают исторические и культурные достопримечательности, музеи, галереи и природные парки. Это помогает всем туристам расширить свои знания о мире, истории, искусстве и культуре.

4. Развитие коммуникативных навыков. Путешествия предоставляют

возможность практиковаться в общении на иностранном языке, улучшать свои коммуникативные и межличностные навыки, так как умение эффективно общаться и взаимодействовать с разными людьми ценно как в личной, так и в профессиональной жизни.

5. Развитие мышления. Во время путешествий студенты часто сталкиваются с новыми и необычными ситуациями, что помогает им развить адаптивность и гибкость в мышлении. Они учатся выходить за рамки своей зоны комфорта и адаптироваться к новым условиям.

Таким образом, туризм для студенческой молодежи имеет множество преимуществ, открывая новые места и культуры. Этот вид путешествий способствует не только развитию личности и саморазвитию, но также расширению кругозора, обогащению культурными знаниями и приобретению личного опыта [5].

Выводы. В конечном счете, современные тенденции в развитии физической культуры направлены на то, чтобы сделать физическую активность доступной и привлекательной для всех, независимо от их возраста, уровня подготовки или предпочтений. Основная цель заключается в помощи людям стать более здоровыми, счастливыми и активными.

Список использованных источников

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь, Изд-во: СГУ. – 2001. – 224 с.
2. Ярлыкова, О.В. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе / О.В. Ярлыкова // Журнал «Профессиональная ориентация», 2015. – С. 32-35.
3. Ярлыкова, О.В. Некоторые аспекты игровых технологий в образовательном процессе вуза / О.В. Ярлыкова // Методика и практика преподавания в XXI веке: материалы I Международной научно-практической конференции, г. Варна, Болгария, 2015. – С. 127-130.

4. Обухов, С.М. О проблемах развития физической культуры и спорта / С.М. Обухов // Журнал «Северный регион: наука, образование, культура», 2012. – С. 163-166.

5. Степашкина, В.А. Изучение представлений студентов университета о научном туризме / В.А. Степашкина, В.А. Боговарова // Журнал «Казанский вестник молодых учёных», 2019. – С. 1-6.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мубаракшина Наиля

Руководитель: ст. преподаватель Усманова Светлана Федоровна

***ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГЕОЛОГИИ И НЕФТЕГАЗОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация***

Аннотация. Определены современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. Исследования интерактивных, инновационных систем и методов обучения физической культуре и спорту определена тем, что данная категория молодого населения страны в последние годы все больше теряет интерес к физическим спортивным занятиям и предпочитает малоподвижный образ жизни. Помимо этого, особую роль в значимости проблемы преподавания приобретает устаревшая система преподнесения знаний в рамках дисциплины физической культуры.

Анализ литературы. На основе анализа исследований В.И. Дубровского и Ю.П. Лисицына мы видим, что в отличие от других форм досуга спортивная деятельность включает интеллектуальную, психоэмоциональную и физическую составляющую, тогда как последняя выступает сильнейшим средством воздействия на развивающийся организм студента. По мнению исследователей, существенную роль в приобщении молодежи к спортивной деятельности в

высшей школе играют мотивы, вызывающие своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений, стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении сложных спортивных упражнений, а также добиться конкретных результатов, доказать свое мастерство, стать сильным, крепким и здоровым.

Цель и задачи исследования: раскрыть роль физического воспитания в формировании профессионально и личностно значимых качеств будущих специалистов, определить проблемы в его организации и наметить пути их преодоления.

Результаты исследования. Динамика развития студенческого спорта в современном мире постоянно оценивается специалистами. Для этого создано большое количество научных трудов. Увеличение числа видов спорта на студенческих играх и универсиадах, расширение списка видов спорта для вузов с возможностью выбора физкультуры, усовершенствование программы подготовки кадрового резерва является одной из главных тенденций совершенствования студенческого спорта. Спорт имеет связи с разными сторонами общественной, трудовой, культурной деятельности, поэтому сохранение и преумножение этого капитала осуществляется через приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, вовлечение в систему физкультурно-оздоровительного воспитания, студенческого спортивного движения. Большое значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в вузах [1].

Можно сформулировать следующие основные тенденции, связанные с развитием международного студенческого спортивного движения:

- наличие эффективной системы государственного регулирования процессом, который связан с развитием спорта в учреждениях образования;
- предание физическому воспитанию и спорту статуса неотъемлемой части, а в некоторых странах определяющего звена национальной

образовательной системы;

- национальные студенческие спортивные организации обладают весьма высоким социальным статусом.

Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствие интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участие в экстремистских объединениях.

Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде [2]. Для того чтобы популяризировать спорт в студенческой среде, были реализованы следующие мероприятия:

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

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

– была также разработана концепция, которая касается вопросов организации информационной поддержки студенческого спорта.

Нельзя не обращать внимания, что существует прямая зависимость между финансированием и спортивными достижениями вузов. В то же время зависимости между квалификацией тренерского состава, его численностью и уровнем спортивной подготовки и численностью студентов, занимающихся в сборных командах вузов, не наблюдается.

Выводы. В мире высоких технологий и информатизации общества резко возросли требования работодателей не только к уровню профессиональной компетентности работников, но и их личностным качествам, состоянию

здоровья. В этой связи усиливается внимание вузов к содержанию и организации физического воспитания студенческой молодежи как важной составляющей их профессиональной подготовки в высшей школе. Выявление типичных недостатков в организации физического воспитания современного поколения студентов позволяет наметить пути их преодоления с целью реализации миссии физической культуры в формировании профессионально и личностно значимых качеств будущих специалистов, выступающих важной составляющей их конкурентоспособности на рынке труда.

Основным ориентиром в совершенствовании системы физического воспитания студентов является создание в образовательной среде высшей школы научно обоснованных организационно-педагогических и материально-технических условий для формирования физической культуры личности обучающегося с учетом специфики ценностно-мотивационной сферы современной студенческой молодежи и актуализации возможностей индивидуализации занятий физкультурой и спортом [3].

Список использованных источников

1. Дедловская, М.В. Значение хорошей физической формы для человека и роль физической культуры в ее формировании / М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Современное общество, образование и наука: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 5 частях. Часть 5. (Тамбов, 31 июля 2013 г.) Издательство: ООО «Консалтинговая компания Юком» (Тамбов). – С. 56-58.

2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для студентов медицинских вузов / Ю.П. Лисицын. – Москва: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 517 с.

3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для вузов по специальности «Валеология» / В.И. Дубровский; предисл. Н.А. Агаджанян. – 2-е изд., доп. – Москва: Retorika-A, 2001. – 559 с.

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Музалёв Ростислав

Руководитель: преподаватель Куприенко Маргарита Львовна

*ГБПОУ «ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОЙ АВТОМАТИКИ
ИМЕНИ А.В. ЗАХАРЧЕНКО»*

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В условиях дистанционного обучения в государственных бюджетных профессиональных образовательных учебных учреждениях определяется задача: введение дополнительных занятий по физической культуре для студенческой молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, двигательный режим, интенсивность, самоконтроль, физическая нагрузка, работоспособность.

Актуальность. Исследование методики самостоятельных занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения и сокращения обязательных учебных часов в неделю (2 часа), является актуальным и необходимым условием сохранения здоровья студенческой молодёжи.

Анализ литературы. Российскими учёными активно ведутся научные исследования в области физической культуры и её направления – «Самостоятельные занятия физическими упражнениями». В соответствии с научными исследованиями учёные – Бальсевич В.К., Масалова О.Ю., Самохин В.И. и Картушина С.В. дают высокую оценку эффективности самостоятельных занятий студенческой молодёжи. Учёными даются рекомендации по выбору вида физической деятельности, планированию занятий, режимов физической нагрузки, видов самоконтроля и восстановительных мероприятий.

Цель и задачи исследования. В результате изучения трудов, перечисленных выше авторов, определены цель и задачи исследования в условиях дистанционного обучения студентов.

Цель исследования: определить наиболее оптимальный вид физической

деятельности для студенческой молодёжи в условиях дистанционного обучения.

Задачи исследования:

1. Определить основные принципы проведения самостоятельных занятий и их обоснование.
2. Определить наиболее оптимальный вид физической деятельности для самостоятельных занятий.
3. Определить оптимальный режим физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Определить основные виды самоконтроля.
5. Определить физиологическое обоснование влияния физических упражнений на повышение физической и умственной работоспособности, психическое состояние студентов.

Результаты исследования. Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека [1]. Учёные в области физиологии человека, физиологии спорта рекомендуют использование занятий физической культуры, для возрастной группы 16-18 лет, в объёме 10-14 часов в неделю. При условии проведения учебных занятий по физической культуре 2 часа в неделю, определяется дефицит двигательной активности студентов в объёме 8-10 часов в неделю. Соответственно альтернативой выступают самостоятельные занятия в домашних условиях.

При проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать следующие принципы:

- ✓ Соответствие физической нагрузки уровню физической подготовленности занимающегося.
- ✓ Постепенности возрастания физической нагрузки.
- ✓ Систематичности занятий физическими упражнениями. Только на основе регулярных занятий создаются предпосылки для повышения физической нагрузки и сложности упражнений.

✓ Принцип сознательности. Усиленное внимание влияет на повышение возбудимости коры больших полушарий. Правильное представление о движении и его мысленное воспроизведение ведут к возникновению связей между сенсорными областями коры больших полушарий премоторной и двигательными областями [1].

Для коррекции работоспособности, снятия усталости и утомляемости многие авторы рекомендуют в программу самостоятельных занятий включать циклические виды спорта – ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание. Перечисленные виды положительно влияют на развитие аэробной выносливости. Занятия данного характера необходимо проводить не менее 15 минут три раза в неделю. Во время занятий ЧСС (частота сердечных сокращений) должна составлять 60-80% от максимального показателя (220 минус возраст). Это наиболее оптимальный показатель ЧСС при выполнении аэробной нагрузки [2].

При выполнении самостоятельных тренировок аэробной направленности необходимо последовательно придерживаться следующих зон нагрузки:

Нулевая зона интенсивности (компенсаторная). Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75% от её максимального значения (ЧСС_{макс.}), составляет до 130 уд/мин.

Первая тренировочная зона (аэробная). Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС 75-85% от ЧСС_{макс.}, осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения, составляет 130-150 уд/мин (таблица 1).

Таблица 1.

Программа аэробной подготовки

1 неделя	5 мин. бег + 1 мин. ходьба; в течение 20 мин.
2 неделя	7 мин. бег + 3 мин. ходьба; в течение 20 мин.
3 неделя	9 мин. бег + 1 мин. ходьбы; в течение 20 мин.
4 неделя	20 мин. бег; ЧСС до 136 уд/мин.

Программа апробирована учебной группой ГБПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики имени А.В. Захарченко» под руководством

преподавателя дисциплины «Физическая культура». При проведении самостоятельных занятий по физической культуре необходимо владеть простейшими методами самонаблюдения и самоконтроля. Существуют субъективные и объективные показатели самоконтроля.

К субъективным показателям относятся: настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима.

К объективным показателям относятся: ЧСС в покое, ЧСС во время занятия, дыхание, артериальное давление, физическая работоспособность, переносимость физической нагрузки.

В программу самостоятельных занятий аэробной направленности рекомендуется включать:

- Упражнения для формирования осанки:

- с предметами (гимнастическая палка, обруч, резиновый эспандер);
- без предметов (упражнения, укрепляющие мышцы спины, брюшного пресса и ягодиц, ног, рук).

- Общеразвивающие упражнения:

- с предметами (мяч, гантели, резиновый эспандер);
- без предметов.

Для эффективности и успешности самостоятельных занятий необходимо проводить восстановительные мероприятия основные и вспомогательные.

К основным восстановительным средствам относятся – соблюдение рационального режима дня (чередование работы и отдыха, сна и бодрствования, своевременного питания). К вспомогательным средствам относятся – гидропроцедуры (душ, контрастный душ), самомассаж и массаж, ионизированный воздух.

Физические нагрузки оказывают положительное воздействие на организм при возникновении стрессовых ситуаций. При возникновении стрессовых ситуаций организм мобилизует ресурсы, чтобы справиться с опасностью. При мобилизации организма увеличивается количество адреналина в крови (гормон

надпочечников). Адреналин оказывает сосудосуживающее действие на кровеносные сосуды кожи, почек, селезёнки, пищеварительного тракта и сосудорасширяющее на сосуды мозга и мышц. Ускоряется и усиливается работа сердца, повышается его возбудимость и проведение импульсов по сердечной мышце. Под воздействием адреналина усиливается транспортировка кислорода к тканям, мышцам. Адреналин усиливает распад гликогена в печени, увеличивается поступление глюкозы в кровь. Быстро расходуемые резервы в усиленной мышечной работе приходят в норму. При этих условиях действие стресса положительное – тренируются механизмы мобилизации резервов организма.

Отрицательное влияние стресса происходит, если человек не может реализовать резервы мышечной работы. Профилактикой отрицательного влияния стрессовых ситуаций на здоровье является мышечная работа (быстрая ходьба, бег) [3].

Выводы. На основании изученных литературных источников определены:

- основные принципы самостоятельных занятий и их обоснование;
- определён наиболее оптимальный вид самостоятельных занятий;
- определены оптимальные режимы самостоятельных занятий;
- основные и вспомогательные виды самоконтроля;
- определено физиологическое обоснование влияния физических упражнений на повышение физической и умственной работоспособности, психическое состояние студентов.

Занятия, аэробной направленности, включающие упражнения общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), являются эффективной формой самостоятельных занятий по физической культуре.

Список использованных источников

1. Картушина, С.В. Домашний тренер: учебное пособие / С.В. Картушина. – СОТОВО, 2014. – 54 с.
2. Самохин, В.И. Организация самостоятельных занятий физической

культурой и спортом: учебно-методическое пособие / В.И. Самохин, О.В. Мухаметова. – Новосибирск: СГУиТ, 2015. – 98 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

4. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Маслова. – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Некрасова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье подробно рассмотрены проблемы, возникающие при развитии студенческого спорта, и предложены возможные пути их решения.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студенчество, физическая активность, физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни.

Актуальность. Повышение роли и эффективности физической активности в государственных образовательных учреждениях являются залогом здорового образа жизни обучающихся. Это особенно необходимо в связи с быстро меняющимися условиями жизни на планете – экологическими, психологическими и физическими.

Сложность учебных программ, постоянный поток информации и отсутствие времени на минимальную физическую активность делают работу обучающихся более интенсивной и напряженной, что зачастую приводит к ослаблению их общего здоровья. При длительном сидении организм теряет свою сопротивляемость, однако реальность сегодняшнего дня такова, что в учебном плане сокращается время, отводимое на занятия физической

культурой.

Анализ литературы. По мнению А.В. Левченко одной из причин недостаточной ориентации студентов на здоровый образ жизни, является то, что физическое воспитание в учебных заведениях ориентировано на стандартную общую физическую подготовку без учета индивидуально-ценностных ориентаций обучающихся в физической культуре. Однообразная направленность средств, методов, содержания и форм обучения и воспитания в области физической культуры. Все это отразилось в снижении потребности сферы, заинтересованности и мотивов у студентов к личностной физкультурной деятельности (Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И.).

Цели и задачи исследования. Целью данной статьи является изучение здорового образа жизни обучающихся и определение основных проблем развития студенческого спорта.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

1. Анализ актуальных исследований и литературы, связанных с проблемой развития студенческого спорта.
2. Выявление основных проблем развития студенческого спорта и пути их решения.

Результаты исследования. Время, отводимое на занятия физической культурой, сокращается в рабочей программе учебной дисциплины, так как в программах выделяются часы на самостоятельную работу. Эта проблема связана и с другой причиной – нормативами, в целом время, отводимое на занятия по физической культуре, сокращается, и государственные образовательные учреждения стараются предоставить обучающимся всю необходимую информацию в наиболее полном объеме [1]. Как и другие тенденции, спорт требует времени для того, чтобы все стали им активно заниматься. Важно отметить, что значительно увеличилось количество молодых людей, регулярно занимающихся спортом.

В результате опроса обучающихся и преподавателей физической

культуры были получены следующие проблемы и пути их решения.

Основной проблемой в развитии студенческого спорта является отсутствие спортивных баз и инвентаря. Большинство российских вузов были построены в советское время, и их здания регулярно используются для занятий спортом. Построенные в советское время учебные корпуса регулярно ремонтируются. Однако для большинства спортивных вузов необходим базовый инвентарь: мячи, гантели и гантели разного веса [2]. Кроме того, не многие вузы в нашей стране, имеют спортивные залы с тренажерами, в основном они находятся в крупных городах, в то время как техническая оснащенность региональных вузов еще далека от завершения.

Следующей проблемой, влияющей на качество спортивной работы, является низкая мотивация обучающихся. Из-за низкой технической оснащенности университетов, о которой говорилось в предыдущем разделе, большинство обучающихся предпочитают посещать фитнес-центры или заниматься с персональным тренером. Из-за отсутствия мотивации молодые люди неохотно посещают занятия по физической культуре.

Следующей выявленной проблемой является отсутствие необходимого количества профессионалов – нехватка специалистов. За развитие молодежного спорта в вузах отвечают преподаватели физкультуры.

Преподаватели физкультуры – это специалисты в области физического воспитания. Поскольку физически невозможно обучить спортивным играм и фитнесу, то наиболее эффективно эту задачу выполняют несколько специалистов из разных областей спорта. Таким образом, в настоящее время существует ряд проблем, сдерживающих развитие физического воспитания [1].

В последнее время занятия регулярными физическими нагрузками повысило интерес молодежи к спорту. По этой причине можно с уверенностью предположить, что в ближайшем будущем все больше обучающихся будут вести здоровый образ жизни и, как следствие, все больше преподавателей физической культуры будут проявлять максимальный интерес к своему ремеслу. Для того чтобы привлечь большее количество студентов к занятиям

спортом в вузе, необходимо постоянно обновлять список имеющихся молодежных отделений путем проведения опросов студентов. К недостаткам, которые мешают обучающимся заниматься спортом, относятся:

1. Очень неудобное расписание: обычно физкультура – это первый урок, и после занятия приходится сразу идти на учебу. Основная причина недовольства – невозможность принять необходимый душ, особенно в жаркое время года.

2. Некоторые говорят, что занятия скучные. Они хотели бы немного разнообразить процесс, добавив новые упражнения и игры.

Поощрение здорового образа жизни необходимо для укрепления здоровья и снижения заболеваемости обучающихся. Это включает в себя совершенствование спортивно-оздоровительной работы, организацию позитивного досуга и борьбу с вредными привычками.

Первым приоритетом в этой работе является физическая культура и спорт. Согласно полученным данным, выпускники средних школ не в полной мере понимают значение физической активности для здоровья учащихся. Им также не хватает знаний о значении физической активности для поддержания необходимой производительности и работоспособности в школе. Опрошенные нами обучающиеся подтвердили, что физические упражнения в школе и в университете – это одно и то же и физические упражнения в университете одинаковы, разница лишь в продолжительности занятий [2].

Физическое воспитание в вузе не может компенсировать недостаток физической активности обучающихся, восстановить их умственную работоспособность и предотвратить заболевания, развивающиеся на фоне хронического переутомления. Усталость накапливается в течение всего года. Необходимо не менее четырех-шести часов физической активности в неделю.

Столкнувшись с проблемой малоподвижного образа жизни, мы решили напрямую обратиться к преподавателям физкультуры и попросить их дать рекомендации обучающимся по сохранению и укреплению здоровья, если они не выбирают спорт в высшем учебном заведении. Все без исключения

преподаватели назвали бег.

Бег трусцой – мощный вид физической нагрузки, одно из самых доступных и высокоэффективных средств физического воспитания. Бег укрепляет суставы и сердечно-сосудистую систему, благотворно влияет на нервную систему, нормализует массу тела, повышает выносливость и улучшает физическую работоспособность.

По мнению преподавателей, другим эффективным видом бега является плавание.

Плавание – один из наиболее ценных видов физических упражнений. Вода оказывает благотворное влияние на организм человека. Вода обладает высокой теплопроводностью, благодаря чему в организме прекрасно тренируются механизмы регуляции теплообмена. У обучающихся, занимающихся плаванием, как правило, более сильная иммунная система. Они реже болеют простудными заболеваниями и не боятся непогоды, сквозняков и переохлаждения.

Различные виды спорта предоставляют прекрасные возможности для развития социальных навыков человека. Сохранение и укрепление здоровья, формирование физической культуры и здорового образа жизни людей, развитие духовных качеств и способностей, другой культуры личности, организация досуга, отдыха, развлечений и общения для позитивного развития человека.

Современный спорт выполняет также важную символическую функцию в системе общественных отношений, демонстрирует возможности и преимущества мирной модели соревнования. В то же время этот человеческий потенциал спортивной деятельности в современном спорте реализован далеко не полностью. Для этого необходимо сформировать основы государственной политики в области студенческого спорта.

Выводы. Основы государственной политики в области студенческого спорта необходимо формировать путем уточнения уровней полномочий федерального правительства, различных субъектов федерации, местных органов власти и самих вузов. Также необходимо создать систему, в которой

ректорам университетов было бы выгодно, интересно и престижно развивать спорт и добиваться результатов. В этой системе университеты имели бы свои традиции, в которой люди, желающие развивать спорт, могли бы расти и продолжать работать.

Таким образом, вопрос развития студенческого спорта и спортсменов является одной из главных задач образовательных учреждений нашей страны и является первостепенной задачей наших учебных заведений. Ведь каждое образовательное учреждение в настоящее время посещение занятий по физической культуре является обязательным во всех учебных заведениях. Существуют бесплатные кружки по различным видам спорта и различным видам деятельности. В них могут участвовать все обучающиеся, что повышает интерес к спорту.

Кроме того, в настоящее время не проводятся спортивные соревнования, но все ждут, когда наступит мир и каждый обучающийся и даже профессорско-преподавательский состав учреждения сможет поучаствовать в соревнованиях и получить мотивацию для достижения лучших результатов.

Список использованных источников

1. Мервинская, О.В. Формирование личности студента средствами физической культуры / О.В. Мервинская, О.А. Беляева // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. – СПб.: Инновационный центр развития образования и науки, 2015. – С. 90-92.

2. Туровский, А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы / А.Н. Туровский // Мир науки, культуры и образования. – 2019. – № 6 (79). – С. 345-347 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyahrossiy-skih-vuzov-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 19.11.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА

Носкова Виолетта

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Спорт является эффективным средством физического развития человека и укрепления здоровья, но также он влияет, на другие отрасли быденной жизни, такие как развитие и формирование психических навыков и качеств людей.

Ключевые слова: спорт, навыки, личностные качества, физическая культура.

Актуальность. Студенты представляют собой особую социальную группу общества. Ключевая деятельность обучающегося – образовательный труд, процесс подготовки к которому стал видом трудоемкой и напряженной умственной деятельности. Систематические тренировочные занятия играют значительную роль в становлении личности, формировании физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в разнообразных сферах жизнедеятельности. Физическая культура является одним из эффективных средств увеличения трудоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности [1].

Цели и задачи исследования. Довести до студентов необходимость физических нагрузок в их жизни; изучить источник заинтересованности и мотивацию в занятии спортом.

Результаты исследования. Согласно внутривузовскому исследованию в виде опроса приняли участие 154 обучающихся 1-4 курсов различных специальностей, были выявлены следующие результаты:

- 92 обучающихся (60% опрошенных) считают занятия физической культурой, в особенности в качестве предмета обучения в вузовской программе, бесполезным;

- 31 респондент (20% опрошенных) негативно относится к дисциплине «Физическая культура и спорт», считая, что ничего нового и полезного он принести не может, в свою очередь, позитивно отзываясь о спорте в виде отдельного досуга для человека в целом;

- 23 студента (15% опрошенных) пропускают уроки физической культуры в академии, занимаясь при этом различными видами спорта и физическими нагрузками вне вуза;

- 8 обучающихся (5% опрошенных) с удовольствием ходят на занятия по физической культуре и регулярно занимаются спортивной деятельностью во внеучебное время.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют безграничный диапазон: надобность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, чувственной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций личного Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в усовершенствовании качества физкультурно-спортивных занятий, в уюте и др. Потребности непосредственно сопряжены с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, наслаждения или неудовольствия [2].

В течение дня у обучающихся происходит интенсивная и долгая работа центральной нервной системы. Моторная активность необходима студентам, так как продолжительные пары в аудиториях не позволяют питать мозг кислородом, и существует риск разнообразных заболеваний. Можно уверенно заявить о том, что те студенты, что систематически занимаются спортом, на много легче выдерживают период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе.

Занятия общей физической подготовкой содействуют лучшему усвоению учебного материала. В совокупности с учебными занятиями верно организованные занятия ОФП обеспечивают подходящую и постоянную результативность физического воспитания. Первостепенной проблемой

оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Когда человек отлично себя ощущает физически ему проще справляться со стрессом, он более устойчив к внешним раздражителям, таким как сессия или большое количество учебного материала. Если студент будет придерживаться правил физической культуры: здоровый сон, правильная еда, гигиена, физическая нагрузка, то у него будет больше сил на учебный процесс и внеурочную деятельность.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом немаловажны и интересы. Интерес отражает потребности человека и способы их удовлетворения. Если необходимость вызывает желание обладать объектом, то интерес – познакомиться с ним. Если у человека нет конкретных целей в физкультурной и спортивной деятельности, то ни, о каком интересе и речи быть не может. Отношения определяют объективную ориентацию, определяют социальное и личное значение физической культуры в жизни.

Волевые усилия регулируют деятельность и поведенческую модель индивида в соответствии с установленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется мощностью мотивации: если человек желает достичь цели, то его усилие будет, как более интенсивным, так и более продолжительным [3].

В жизни любого человека встречаются препятствия, и каждому приходится преодолевать их. Это хорошо можно видеть на примере спорта. В спорте проще определять и дозировать степень трудности. В любой предопределенный отрезок времени спортсмен знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более эффективным – определяется результативность проведенных тренировок, проделанной работы, потраченных усилий.

Каждый раз спортсмены улучшают свои результаты постоянными тренировками и увеличением нагрузки. Это дисциплинирует, развивает

волевые качества и сформировывает характер человека. Они понимают, что без увеличения нагрузок и постоянных тренировок они не смогут повысить и сохранить свой результат, но с помощью дисциплины, небольшими шажками они изо дня в день идут к своей цели и видят результат своей работы. Перенимая подобную форму поведения и в другие сферы жизни, человек с большей вероятностью добьется успехов, ибо будет понимать, что постоянная работа над чем-либо рано, или поздно дает свои успехи [4].

Выводы. Опрос обучающихся и научное исследование проблемы выявило нехватку мотивации среди молодежи к занятиям спортом и физическим нагрузкам. Причинами этого выступает нехватка познаний студентов, как о положительных последствиях нагрузок, так и о правильности самих тренировок, возможностей формирования собственных комфортных программ для поддержания спортивной формы. Вузовским программам не хватает свежего подхода к формированию занятий физической культуры с вариативностью выбора метода тренировок под студента и теоретически-полезных занятий, позволяющих привлечь студента к занятиям, обеспечив посещаемость, обучаемость, и, вследствие, активного учащегося.

Список использованных источников

1. Ильинична, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинична. – «Гардарики», Москва. – 2000. – С. 8-12.
2. Деменко, А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Успехи современного естествознания. – № 10. – С. 205-205.
3. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – С. 3-4.
4. Абельдинова, В.А. Роль спорта в студенческой жизни / В.А. Абельдинова // Студенческий научный форум 2019 [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> (дата обращения: 21.11.2023).

**ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Переходько Дарья

Руководитель: преподаватель Ивкина Валерия Викторовна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются приоритетные направления развития физической культуры и спорта в студенческой среде. В работе обозначены основные проблемы и направления совершенствования развития студенческого спорта в вузах России.

Ключевые слова: спорт, студенчество, студенческий спорт, студенческое спортивное движение, система высшего профессионального образования, физическое воспитание, физическая культура.

Актуальность. На современном этапе развития студенческого спорта в контексте деятельности высших учебных заведений наблюдается тенденция появления новых задач в физическом аспекте воспитания студентов.

Направленность этих задач заключается в развитии физических качеств студентов ВУЗов, а также в культивировании и наращивании их интереса к спорту, формировании ценностей здорового образа жизни, регулярном проведении работы по профилактике девиантного поведения среди студентов [1]. Интерес исследователей к проблеме студенческого спорта среди университетской молодежи обоснован пугающей статистикой уровня здоровья будущих специалистов, падением ценности здорового образа жизни среди современной молодежи, появлением государственных требований к выполнению социальных заказов в подготовке физически развитых и активных [2].

Анализ литературы. По мнению исследователей, в приобщении молодёжи к спортивной деятельности в ВУЗах существенную роль играют мотивы, вызывающие своеобразное чувство удовлетворения от проявления

мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью.

Цель исследования. Выявление проблем и перспектив студенческого спорта в системе работы организаций высшего профессионального образования.

Задачи исследования:

1. Изучить исследования по данной теме.
2. Проанализировать аспекты данной темы.
3. Определить основные проблемы и перспективы студенческого спорта.

Результаты исследования. Потребность современного государства в здоровых, инициативных, молодых специалистах является одной из причин, почему сегодня необходимо активное поддержание и развитие студенческого спорта в молодежной университетской среде. В «Стратегии развития физической культуры и спорта» определены следующие приоритетные направления [3]:

– создание в учреждениях высшего профессионального образования условий, которые будут направлены на сохранение и укрепление физического и психического здоровья студентов;

– поиск новых форм, методов и средств организации спортивных занятий, в том числе в каникулярное время, направленных на обеспечение укрепления здоровья и повышение физической подготовленности обучающихся;

– создание условий функционирования спортивных клубов и спортивных команд на базе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также дополнительного;

– проведение всероссийских смотров физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе;

– укрепление материально-технической базы, обеспечение инвентарем и оборудованием образовательных организаций, а также квалифицированными педагогическими кадрами.

На основе изучения отечественных и зарубежных исследований С.В. Лапочкин подчеркивает, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, а также формировать здоровый морально-психологический климат в обществе».

На основе анализа исследований В.И. Дубровского и Ю.П. Лисицына мы можем видеть, что, в отличие от других форм досуга, спортивная деятельность включает в себя интеллектуальную, психо-эмоциональную и физическую составляющую, в то время как последняя выступает сильным средством воздействия на находящийся в процессе развития организм студента [4].

По мнению исследователей, в приобщении молодёжи к спортивной деятельности в ВУЗах существенную роль играют мотивы, вызывающие своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности, эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений. Стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении сложных спортивных упражнений, а также добиться конкретных результатов, доказать своё мастерство, стать сильным, крепким и здоровым [2]. Однако выполнение данных направлений и условий является недостаточным для полноценного и масштабного развития спортивного движения в рядах студенчества. На мой взгляд, сегодня также необходимым условием является реализация теоретического и методического обеспечения процесса повышения значимости спорта среди молодежи, реализации путей физического воспитания будущих специалистов в процессе их обучения в университете.

Выводы. Таким образом, сегодня необходимо исследовать проблемы студенческого спорта, для того, чтобы выявить и разработать академические аспекты организации студенческого спорта его приоритетные направления для развития физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Гаязова, А.В. Проблемы студенческого спортивного движения /

А.В. Гаязова // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Казань, 2012. – С. 48-52.

2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для вузов по специальности «Валеология» / В.И. Дубровский; предисл. Н.А. Агаджанян. – 2-е изд., доп. – Москва: Retorika-A, 2001. – 559 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года. Москва, 2009 [Электронный ресурс]. – URL: <https://allsportinfo.ru/index.php?id=30773> (дата обращения: 06.10.2023).

4. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для студентов медицинских вузов / Ю.П. Лисицын. – Москва: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 517 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Покровин Артур

Руководитель: ст. преподаватель Алексеева Ольга Вячеславовна

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Развитие физической культуры и спорта в России представляет собой важное направление государственной политики, нацеленной на поддержание общественного здоровья и повышение продолжительности жизни граждан.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. Один из ключевых аспектов поддержания и укрепления здоровья в современном обществе заключается в физической активности и спорте, которые способствуют улучшению как физического, так и психического состояния человека, а также повышению его умственных способностей.

Анализ литературы. Здоровье нации – это, прежде всего, основа

крепкого и процветающего государства. Развитие высоких спортивных характеристик в России неизбежно связано с проведением целевых соревнований, которые стимулируют развитие спорта. Российская Федерация предпринимает шаги для достижения этой цели и укрепления своего влияния на мировой арене через улучшение спортивного потенциала страны.

Одной из важнейших инициатив является активное участие России в организации и проведении масштабных соревнований, таких как Олимпийские игры 2014 года и чемпионат мира по футболу 2018 года. Тем не менее, несмотря на эти достижения, российский спортивный сектор сталкивается с серьезными проблемами в области спортивного воспитания населения. Существует глобальная проблема здоровья молодежи в России, что оказывает негативное воздействие на спортивные достижения страны. По данным Минздрава РФ, всего лишь 18% старшеклассников считаются относительно здоровыми, и более 47% юношей не соответствуют требованиям для призыва в армию, не выполняя минимальных нормативов по физической культуре. Эту проблему частично объясняет научно-техническая революция [1].

Цель и задачи исследования. Основными целями и задачами данной статьи являются следующие составные элементы:

- определение влияния физической культуры и спорта на здоровый образ жизни населения;
- выявление текущих направлений развития в сфере физической культуры и спорта;
- определение необходимости увеличения воздействия государства на развитие физической культуры и спорта, включая общественные формы организации и деятельность в этой области;
- оценка места человеческого ресурса в России и необходимости усиления социальной роли физической культуры и спорта;
- определение значимости обеспечения условий для развития физической культуры и спорта различными категориями населения;
- анализ необходимости усиления влияния регионов на развитие

физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Физическая культура имеет значительное воздействие на экономику, а в свою очередь, экономика оказывает влияние на развитие этой сферы культуры. Это взаимодействие постоянно углубляется.

В настоящее время особенно важно отвести физической культуре спасительную роль в условиях разрушения российского общества из-за алкогольного, табачного и наркотического потребления. Необходимо противостоять этим явлениям с помощью ценностей, таких как любовь к семье, доброта, коллективизм, справедливость, ответственность и уважение к окружающим и себе [2].

Массовая физическая культура может способствовать формированию этих ценностей, оказывая положительное воздействие на здоровье и развитие человека в процессе осознанной физической активности. Кроме того, физическая культура способствует духовному развитию через формирование привычки к спортивному поведению, включая моральную подготовку спортсменов к достижениям [3].

Российская Федерация активно продвигается в повышении основополагающих спортивных показателей, оказывая заметное воздействие на формирование и развитие российского спорта, который становится одним из ключевых направлений стратегии развития страны. Государство проводит активную деятельность, учитывая слабые стороны и поощряя преимущества текущей системы. В настоящее время в стране разрабатываются целевые программы, среди которых выделяется федерально-целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ». Эта программа направлена на укрепление лидерских позиций России в спортивном секторе. Нынешнее поколение все больше отказывается от занятий, направленных на повышение физической активности, в пользу пассивных видов деятельности.

Основной фактор – увеличившийся интерес к социальным сетям, которые могут занимать значительную часть дня. Люди неосознанно тратят энергию на занятия, которые, в большинстве случаев, не приносят успеха в будущем. В

отличие от предыдущего поколения, которое проводило свободное время на свежем воздухе, занимаясь физической активностью и играми, такими как догонялки, прятки, казаки-разбойники, а зимой – лыжи, коньки, хоккей и др., современное поколение предпочитает интернет. Эта тенденция влияет на становление молодежи, и поэтому стране необходимо предпринять меры для повышения интереса к спорту, чтобы избежать превращения в пассивное общество интернет зависимых людей. Это также приводит к снижению двигательной активности и возникновению различных проблем со здоровьем, таких как плоскостопие, искривление позвоночника, проблемы с пищеварением, снижение зрения [4].

Однако не все проблемы в стране связаны исключительно с жителями. Во многом на здоровье людей влияет также экологическая ситуация, которая в последние десятилетия ухудшается из-за негативного воздействия и пассивного государственного вмешательства в этот сектор. Также следует учитывать человеческий фактор, который играет важную роль в формировании спортивного потенциала личности. Ответ на вопрос о том, почему родители не уделяют достаточного внимания спортивному развитию своих детей с раннего возраста и не направляют их в различные спортивные секции, можно найти в том, что многие спортивные организации преследуют коммерческие цели, и их деятельность тесно связана с получением экономической выгоды.

Во-первых, низкая заинтересованность родителей в развитии спортивного потенциала своих детей объясняется тем, что спортивные секции часто находятся в удаленных районах.

Во-вторых, высокая стоимость тренировок мешает детям полноценно участвовать в спортивной деятельности. Для решения этой проблемы необходимо, прежде всего, обеспечить доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг. Секции и кружки должны быть доступными для населения и входить в инфраструктуру каждого жилого микрорайона [5].

Физическая культура и спорт способствуют улучшению качества жизни

граждан и являются эффективным вложением в развитие человеческого потенциала. Поэтому государство должно обращать внимание на сложившиеся тенденции, создавать механизмы формирования общественного мнения о полезности спорта и проводить пропаганду физической культуры и здоровья в детских садах, школах и университетах. Для достижения этой цели важно организовывать спартакиады, эстафеты и соревнования, которые способствуют формированию связей между детьми и передаче знаний, опыта и навыков. Стратегия развития физической культуры и спорта должна направляться на укрепление здоровья и поддержание интереса к спорту среди молодежи. Это становится одной из главных задач государственного регулирования, направленного на решение демографических, культурологических, экономических и социальных проблем общества.

Проведя анализ молодежи в российских университетах, можно утверждать, что выпускники не только представляют собой базу и резерв для общества, но и составляют неотъемлемую часть интеллектуального потенциала страны. Здоровье не только ключевой показатель спортивного развития, но и главный стимул для обеспечения гормона человеческого счастья. Касаясь современных проблем, связанных с нарушением благосостояния человека и основных показателей, влияющих на его самочувствие, можно выделить такие проблемы, как гиподинамия, гипокинезия и нарушение режима питания.

В основном эти характеристики относятся к людям в возрасте от 18 до 22 лет, преимущественно студентам. Важно отметить, что студенческий период – это особый этап, предшествующий взрослой жизни.

Проведение анализа данных о развитии интереса человека к улучшению своего здоровья позволяет сделать вывод о том, что многие студенты используют различные механизмы, такие как посещение медицинских учреждений, оказывающих помощь гражданам, для достижения этой цели.

Однако большинство студентов обращается к врачу лишь 1-2 раза в год. Анализ демографической ситуации показывает, что женское население более часто обращается в медицинские центры по сравнению с мужским. Возможно,

у юношей, в процессе обучения, спортивного развития и половозрастного становления, формируются достаточные медико-социальные знания, позволяющие им определить тактику заботы о своем здоровье самостоятельно. Основным фактором, влияющим на здоровье студентов, является недостаток времени, проявляющийся в нарушении сна, образа жизни и других качественных аспектов.

Мониторинг здоровья студенческой молодежи в университетах необходим для решения этой проблемы, учитывая его влияние на физическое и функциональное состояние организма. Важно отметить, что обучение в ВУЗе влияет на субъективное самочувствие и социальное здоровье студентов. Более половины молодежи имеют удовлетворительное социальное здоровье, но с учебным процессом с 1 по 4 курс наблюдается снижение количества молодых людей с хорошим социальным самочувствием. Значительными факторами, влияющими на ухудшение здоровья студентов, являются курение, употребление алкоголя и нарушение гигиенических норм. В настоящее время особенно актуальны вопросы защиты интересов российской студенческой молодежи в формировании и поддержании ее социального здоровья, а также обеспечении качества жизни.

Выводы. В XXI веке невозможно найти сферу деятельности, которая бы не имела отношения к физической культуре, поскольку ее компоненты, такие как олимпийское движение, массовый спорт и спорт высших достижений, являются признанными как материальными, так и духовными ценностями. Сейчас прилагаются усилия для того, чтобы современное поколение осознавало общественное значение здоровья, физической культуры и спорта, поскольку это неотъемлемая часть общей культуры в области физического воспитания общества.

Список использованных источников

1. Губа, В.П. Мониторинг уровня здоровья студенческой молодежи / В.П. Губа // Известия Тульского государственного университета: Физическая культура и спорт. – 2013. – № 1. – С. 24-34.

2. Татар, Д.А. Частные методики лечебной физической культуры / Д.А. Татар. – М.: Медицина, 1970. – 174 с.

3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1990. – 135 с.

4. Лысцова, Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи / Н.Л. Лысцова // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2 (часть 8). – С. 1699-1702.

5. Гафиатулина, Н.Х. Социальное здоровье российской студенческой молодежи: мезосоциальные факторы влияния / Н.Х. Гафиатулина, С.С. Косинов, С.И. Самыгин // *Гуманитарий Юга России*. – 2013. – Том 23. – № 1. – С. 82-89.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Самохвалов Вадим

Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

***ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»***

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Рассмотрены факторы значимости развития молодежного регионального туризма, описаны задачи, проекты и мероприятия на среднесрочный период развития. Приведены элементы инфраструктуры и институциональной поддержки формирования познавательного интереса молодых граждан страны в контексте познавательных и спортивных путешествий.

Ключевые слова: молодежный туризм, проекты, центры, поддержка, Красноярский край.

Актуальность. Важность поддержки и развития сферы молодежного туризма со стороны государства, региональных, муниципальных и частных бизнес структур подчеркивается целым рядом факторов. Туризм развивает познавательный интерес молодежи к своей стране, позволяет осознать ее

культурное, территориальное, демографическое разнообразие, ценность уникальных природных и человеческих ресурсов не только в крупных городских агломерациях, но и на уровне удаленных территорий. Многие туристические проекты позволили сохранить и воссоздать локальные природные ландшафты, культурные объекты, этнографические традиции. Не вызывает сомнения и важность туризма для формирования здорового образа жизни, укрепления командного духа молодых людей.

Анализ литературы. Развитию молодежного туризма как элемента туристической сферы и сферы гостеприимства в разное время уделяли внимание такие авторы, Воскресенский В.Ю., Гуляев В.Г., Каменец А.В., Карпова Г.А., Квартальнов В.А., Котлер Ф. За исключением Ф. Котлера, обозначившего концептуальные основы индустрии туризма, все указанные авторы, так или иначе, касались темы молодежного туризма, его актуальности, проблем и перспектив развития [1-6].

Цель исследования. Изучить текущее состояние и перспективы развития молодежного туризма в Красноярском крае.

Задачи исследования:

1. Описать инфраструктуру сферы молодежного туризма в регионе.
2. Выявить основные туристические проекты для молодежи.
3. Проанализировать данные официальных источников и выявить наиболее новые и перспективные направления развития молодежного туризма в крае.

Результаты исследования. В Красноярском крае и городе Красноярске уделяется большое внимание поддержке проектов и инициатив по развитию молодежного туризма. В структуре администрации Красноярского края создано Главное управление молодёжной политики и туризма [7].

Управление курирует такие муниципальные учреждения, как:

- ММАУ «Центр путешественников»;
- ММАУ «Молодёжный военно-спортивный центр «Патриот»;
- ММАУ «Молодёжный центр «Своё дело»;

- ММАУ «Красноярский волонтерский центр «Доброе дело»;
- ММАУ «Центр авторского самоопределения молодежи «Зеркало»;
- ММАУ «Центр продвижения молодежных проектов «Вектор»;
- ММАУ «Центр технического творчества «ПроТехно»;
- ММАУ «Молодежный центр «Новые имена»;
- ММАУ «Молодежный «ИТ-центр»;
- МБУ «Красноярский туристско-информационный центр».

Одним из наиболее интересных начинаний, получивших развитие в городе Красноярске и крае, стало муниципальное автономное учреждение «Центр путешественников». Ряд инициатив Центра имеет весомое социальное значение. Например, проект «Красноярский хайкинг» занимается развитием полноценной сети маркированных пригородных маршрутов, оборудованием мест отдыха, что открывает новые возможности активного отдыха для всех желающих: прогулки на свежем воздухе, бег по маркированной пересеченной местности, краеведческие экскурсии, походы и эстетическое удовольствие от видов.

С 2005 года Центр проводит туристический фестиваль «Роза ветров» с целью организации пространства для выстраивания взаимодействия между подростками, взрослыми и другими специалистами в области туризма. Знакомства подростков с техникой летних видов туризма (спелео-, горный, водный), приобщение подростков к культуре туризма; формирования и повышения значимости общенравственных и культурно-экологических ценностей среди сообщества подростков.

Клуб «Спасатель» – это подразделение ММАУ «Центр путешественников», главной целью которого является просветительская работа с молодежью и населением города Красноярска по спортивно-оздоровительной и спасательной деятельности, направленной на формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, по оказанию помощи населению в чрезвычайных ситуациях, защите природной среды, положительному отношению к здоровому активному образу жизни и

пропаганде этого образа жизни. Членами клуба «Спасатель» является молодежь в возрасте от 17 лет. Основными направлениями деятельности клуба являются: спасательное дело (основы спортивного туризма, навыки выживания в природной среде и городе и при возникновении чрезвычайных ситуаций, организация и безопасность самостоятельных путешествий, действия в аварийных ситуациях); экстремальный туризм (тренировки, подготовка и участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам в природных условиях и других мультигонках); спортивно-массовая работа с молодежью и населением (организация и проведение различных массовых спортивно-туристических мероприятий, направленных на пропаганду здорового и активного образа жизни, организация детских и молодежных лагерей по тематике клуба и т.д.).

Туристско-краеведческий детско-юношеский клуб «Исток» – входит в состав Школы детско-юношеского туризма Центра путешественников – одного из первых направлений деятельности, созданных в Центре в 1994 году. Программа обучения рассчитана на два этапа. 1 этап (начальная ступень): для детей 12-15 лет, 2 этап (вторая ступень): для подростков 14-17 лет [8].

Перспективы развития туризма для молодежи связаны с взаимодействием края с некоммерческой организацией «Больше, чем путешествие», реализующей программы, благодаря которым свыше 100 тысяч молодых людей смогли увидеть уникальные места России, познакомиться с достижениями университетов и промышленных предприятий, разработать собственный социально значимый проект и найти новых друзей. В поездки по стране ежегодно отправляются не менее 75 тыс. человек. Это активные участники, призеры и победители всероссийских проектов: школьники, студенты, молодые специалисты из регионов и соотечественники, проживающие за рубежом, члены семей военнослужащих.

Организатор программы – Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодёжь). Оператором выступает АНО «Больше, чем путешествие», чья деятельность осуществляется в рамках федерального проекта «Повышение

доступности туристических продуктов» нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства». Красноярский край принимает участие в программе «Больше, чем путешествие» начиная с 2021 года. Более тысячи красноярцев благодаря инициативе смогли совершить туристические поездки по России. И Красноярский край в свою очередь принимает гостей и предлагает туристические маршруты по различным тематическим направлениям – экология, культура, спорт, инновации и другие. Уникальная природа от Арктической зоны до тайги и степей, озера, реки, история древних цивилизаций и коренных народов Сибири, богатое этнографическое и культурное наследие, развитая промышленность и наука. В этом году запущена работа проектного офиса по развитию молодёжного туризма в Красноярском крае. Благодаря его работе команда программы «Больше, чем путешествие» вместе с регионом будет наращивать перечень туристических продуктов для молодых ребят, которые посетят регион [9].

Выводы. На наш взгляд, настолько масштабные и доступные для молодых людей проекты нуждаются в более широком рекламно-информационном освещении на уровне школ, университетов, учреждений дополнительного образования, социальных сетей. Важно, чтобы в такие проекты было вовлечено как можно больше школьников, студентов, молодых специалистов предприятий, так как формирование культуры внутреннего туризма создает устойчивую социально-экономическую основу для развития человеческого капитала страны.

Список использованных источников

1. Воскресенский, В.Ю. Международный туризм: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально-культурный сервис и туризм», «География», «Менеджмент организации», «Экономика и управление на предприятии (по отраслям)» / В.Ю. Воскресенский. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 462 с.

2. Гуляев, В.Г. Организация туристических перевозок / В.Г. Гуляев. – М.: Финансы и статистика, 2015. – 130 с.

3. Каменец, А.В. Молодежный социальный туризм, 2-е издание / А.В. Каменец. – 2018 г. – С. 44-54.

4. Карпова, Г.А. Современный туризм / Г.А. Карпова. – М.: Финансы и статистика, 2015. – 155 с.

5. Квартальнов, В.А. Теория и практика в туризме: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2015. – 670 с.

6. Котлер Ф. Маркетинг. Гостеприимство. Туризм / Ф. Котлер. – М.: Юнити-Москва, 2018. – 787 с.

7. Официальный сайт Главного управления молодёжной политики и туризма администрации Красноярского края [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.admkrsk.ru/administration/structure/youthpolicyupr/Pages/default.aspx> (дата обращения: 06.10.2023).

8. Официальный сайт ММАУ «Центр путешественников» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.krascp.ru> (дата обращения: 10.10.2023).

9. Новые маршруты и образовательные проекты для молодежи: на ПМЭФ подписано соглашение о развитии внутреннего туризма [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.krskstate.ru/press/news/0/news/108899> (дата обращения: 28.09.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Сотникова Вероника, Должикова Дарья,
Голомах Елизавета
Руководитель: канд. биол. наук, доцент
Небесная Виктория Владимировна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. Рассмотрена необходимость регулярной физической активности в академической жизни студентов, которая имеет положительное влияние на успеваемость и улучшение когнитивной функции, памяти, внимания, устойчивости к стрессу, симптомам тревоги и депрессии.

Ключевые слова: вредные привычки, физическая активность, положительное влияние, спортивная индустрия.

Актуальность. Современные жизненные процессы отодвигают физическое воспитание на второй план, особенно для студентов, которые заняты учебой и работой, что может негативно повлиять на их здоровье. В свою очередь физическая культура положительно влияет на работоспособность и здоровье организма. Студенты, занимающиеся спортом, активны, управляют своими действиями и имеют выдержку. Они становятся более трудолюбивыми и целеустремленными, что помогает им в трудовой и социальной деятельности [1].

Исследования обусловлены несколькими факторами:

1. Здоровье и благополучие студентов (в результате физической активности улучшается физическое и психическое здоровье студентов).

2. Улучшение академической успеваемости (физическая активность способствует улучшению когнитивных функций мозга).

3. Социальная адаптация (участие в спортивных состязаниях может помочь студентам обрести новые знакомства, повысить уверенность в себе и развить коммуникативные навыки).

4. Профилактика заболеваний (регулярные физические нагрузки могут помочь студентам в профилактике заболеваний).

Цель исследования: изучить и дать оценку влияния физической культуры на жизнь студентов.

Анализ литературы. Взаимосвязь между физической активностью и успеваемостью широко изучалась многими учеными. Их исследования подтверждают идею о том, что регулярная физическая активность может оказать положительное влияние на академическую жизнь (улучшение результатов когнитивных функций, внимания, памяти и успеваемости студентов) [2].

Физическая активность положительно влияет и на подростков, снижая стресс, улучшая настроение, уменьшая симптомы тревоги и депрессии. Она

также может повлиять на успеваемость. Молодые люди, уделяющие много времени физической активности, связывают ее с самоопределением и удовлетворением, а участие в спортивных мероприятиях, особенно в соревнованиях, популярно и полезно для развития социальных навыков, саморазвития и образа жизни, что помогает формированию здоровых привычек и навыков [3].

Анализ литературных источников представленных в открытых СМИ показали, что занятия физической культурой положительно влияют на психологическое благополучие студентов. Они снижают уровень стресса и тревожности, улучшают настроение и способность к концентрации, а также помогают расслабиться и улучшить сон. Поэтому физическая культура должна стать важной частью учебной деятельности студентов образовательных организаций.

Результаты исследования. В России активно развивается спортивная индустрия, строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Рекламируются тренажерные залы, профессиональный спорт и прочее. Большинство матчей, соревнований и состязаний транслируются по телевизору и интернету. Таким образом, реклама в СМИ способствует привлечению молодого поколения к занятиям физической культурой, в том числе и студенческой молодежи.

Не стоит забывать и про студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или относящихся к специальной медицинской группе. Как правило, такие студенты меньше заинтересованы в занятиях спортом, поэтому им нужен особый подход и программы тренировок, а также мотивация. При низком уровне здоровья у студентов с ОВЗ физкультура должна проходить под специальным присмотром, так как повышается риск получения травм или ухудшение общего состояния обучающегося. Особенно важным для всех обучающихся является отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголь, быстрые перекусы, нарушенный режим сна.

Исследования проводились в следующей последовательности:

1. Создание анкеты для опроса студентов.

2. Проведение наблюдения за студентами на занятиях физической культурой и определение их уровня активности и вовлеченности.

3. Интерпретация результатов и подведение итогов.

Анкета на тему «Влияние физической культуры на жизнь студентов» состояла из следующих вопросов:

1. Ваш пол? - мужской – женский.

2. Сколько времени в неделю Вы уделяете занятиям физической культурой? - менее 1 часа; - от 1 до 3 часов; - от 3 до 5 часов; - более 5 часов.

3. Какая физическая активность предпочтительна для Вас? - занятия в спортзале; - бег; - плавание; - йога; - танцы; - другое (указать).

4. Какое влияние занятий физической культурой Вы замечаете в своей жизни? (выберите все подходящие варианты) - улучшение физической формы и выносливости; - улучшение настроения и эмоционального состояния; - улучшение концентрации и памяти; - снижение уровня стресса; - улучшение сна; - укрепление иммунной системы; - увеличение самодисциплины и организованности.

5. Какие трудности возникают у Вас при регулярных занятиях физической культурой? - недостаток времени; - отсутствие мотивации; - финансовые возможности; - отсутствие доступа к спортивным сооружениям; - другое (указать).

По результатам анкетирования выявлено:

Участниками исследований стали 36 человек, из которых 40% – юноши и 60% – девушки.

В неделю занятиям физической культурой обучающиеся уделяют внимание: менее 1 часа – 10%, от 1 до 3 часов – 30%, от 3 до 5 часов – 40%, более 5 часов – 20%.

Физическая активность для обучающихся предпочтительна: в спортзале – 30%, бег – 20%, плавание – 10%, йога – 15%, танцы – 10%, другое – 15% (указали велосипед, фитнес, пилатес).

В своей жизни, обучающиеся заметили, как влияют занятия физической культурой: улучшение физической формы и выносливости – 70%, улучшение настроения и эмоционального состояния – 85%, улучшение концентрации и памяти – 45%, снижение уровня стресса – 60%, улучшение сна – 40%, укрепление иммунной системы – 30%, увеличение самодисциплины и организованности – 50%.

Обучающиеся указали на трудности, которые возникают при регулярных занятиях физической культурой: недостаток времени – 40%, отсутствие мотивации – 20%, финансовые возможности – 5%, отсутствие доступа к спортивным сооружениям – 15%, другое – 20% (указали: лень, негативный опыт, низкий уровень мотивации).

Анализ полученных результатов анкетирования гласят, что большинство студентов уделяют достаточно внимания занятиям физической активностью, предпочтительно – занятиям в спортивном зале. Также выявлены трудности и препятствия к занятиям физической активностью, различные формы влияния спорта на жизнь студентов. Исследования показали, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на жизнь студентов:

1. Помогают улучшить физическую форму, выносливость и гибкость, а также повысить общую физическую подготовку.
2. Отмечается улучшение умственной деятельности, включая память, концентрацию и решение проблем.
3. Физическая активность способствует снятию стресса, улучшению настроения и выработке гормонов счастья.
4. Занятия спортом способствуют формированию социальных связей и развитию командного духа.

Необходимо отметить, что большинство студентов жалуются на отсутствие стимулов к занятиям физической культурой.

Выводы. Подводя итоги необходимо рекомендовать образовательным учреждениям Высшего образования совершенствовать программы по физической культуре для обучающихся, а также увеличить количество

соревнований и мероприятий, чтобы студенты могли активно участвовать в спортивной жизни иметь выбор. Исследования подтвердили важность физической культуры для обучающихся и призывают принять меры для дальнейшего продвижения и развития.

Список использованных источников

1. Чекунова, А.А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / А.А. Чекунова, Р.Н. Калошин // «Научный Аспект» № 1. – 2017. – Т. 2. – С. 138-147.

2. Белетова, Д.Б. Состояние и перспективы развития физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в Ставропольском крае / Д.Б. Белетова // Вестник Северокавказского федерального университета. – 2015. – С. 152-156.

3. Физическая активность среди студентов. Всемирная организация здравоохранения. – 2022 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 02.11.2023).

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Стецюк Кристина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

*ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье поднимается вопрос о роли физической культуры и здорового образа жизни у студентов. Необходимость решения проблемы недостатка активности, неправильного питания и перенапряжения у студентов, углубление в их суть.

Ключевые слова: физическая активность, правильное питание, стресс, учебная нагрузка, здоровый образ жизни.

Актуальность. Проблема здоровья среди студентов становится все более актуальной, поскольку каждый год их физическое состояние ухудшается.

Результаты медицинских обследований студентов подтверждают это.

Однако, хорошо организованный процесс физического воспитания может стать важным фактором в образовательном процессе, способствуя развитию и формированию физической культуры личности.

Ключевую роль здесь играет стимулирование удовлетворения основных биологических и социальных потребностей каждой отдельной личности в движении, развитии, осознании, самоутверждении и самовоспитании.

Анализ литературы. Статья «Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента» написана авторами Гафаровой А.А., Дубининой А.Ю. и Богдаловой Е.Ю. и опубликована в журнале «Наука и образование» в 2018 году. В ней рассматривается важность занятий физической культурой для студентов и их влияние на здоровье и развитие личности. Авторы рассматривают основные понятия, связанные с физической культурой и ее влиянием на здоровье и развитие личности. Они также приводят результаты предыдущих исследований в этой области. Кроме того авторы представляют результаты своего исследования, которые показывают положительное влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие личности студентов. Они также указывают на то, что регулярные занятия спортом помогают улучшить физическую форму, повысить уровень самооценки, уменьшить стресс и улучшить качество жизни.

В заключение своей работы авторы подводят итоги своего исследования и подчеркивают его значимость для практического применения в учебном процессе. Придя к выводу, что физическая культура служит мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. На занятиях физкультурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач [1]. Таким образом, статья является достаточно полной и информативной.

Авторы приводят не только результаты своего исследования, но и анализируют их, связывают с предыдущими исследованиями и предлагают возможные пути применения полученных данных в практике. Кроме того, статья содержит много ссылок на другие источники, что подтверждает ее научную значимость. Однако следует отметить, что авторы не упоминают ограничения своего исследования, что может немного ограничить общую картину. Также в статье не указаны конкретные рекомендации по внедрению занятий физической культурой в учебный процесс для студентов.

В целом, статья «Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента» является полезным материалом для тех, кто интересуется вопросами здоровья и физической активности студентов. Она дает общее представление о влиянии физической культуры на студентов и может быть использована для дальнейших исследований в этой области.

Кроме того если обратить внимание на работу Павленко А.Д. «Актуальные проблемы физического воспитания студентов» написанная и опубликованная в журнале «Физическая культура и спорт» в 2019 году. В ней рассматриваются основные проблемы, связанные с физическим воспитанием студентов и предлагаются пути их решения.

Автор рассказывает нам о важности физического воспитания, говорит о том, что хоть в учебном плане рассматриваются важные моменты физической части, однако их может не хватить, они не могут в полной мере восстановить дефицит двигательной активности студентов. Кроме того отмечает, что организация самостоятельной работы студентов по физической культуре весьма весомая проблема, предлагая разного рода варианты где можно осуществлять деятельность по разным направлениям.

В конце работы она напоминает о важности выстраивания по физической культуре, в основе которой будет цель – достижение воспитательного эффекта учащихся. Ведь лишь только в том случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, а так же значение при выборе средств физических упражнений для формирования психического

здоровья не меньше чем дидактической деятельности [2].

Цель исследования. Изучение факультативных курсов физической культуры и спорта в университете.

Задачи исследования:

1. Укрепления здоровья и развития физических качеств, навыков и умений студентов, а также повышение их физической подготовленности и спортивных достижений.

2. Создание благоприятных условий для активного и полноценного образа жизни.

3. Способствовать развитию необходимых нравственных черт личности и оказанию положительное влияние на интеллектуальный рост.

Результат исследования. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни будущих профессионалов, воздействуя не только на их профессиональную деятельность, но и на все аспекты их будущей жизни. Они являются комплексным явлением, выходящим за рамки физического развития и оказывающим социальное влияние на общество.

Физическая культура и спорт имеют оздоровительное и культурное значение, играют важную роль в системе воспитания, образования и отдыха.

Все живое на планете существует на одной частоте, известной как «альфа-ритм». Ученые отмечают, что находясь на этой частоте, организм восстанавливается быстрее, что благотворно сказывается на здоровье человека. Эта частота характерна для детей.

Взрослые же переходят на более высокую частоту, называемую «бета ритмом». Она связана с отрицательными эмоциями, повышенной раздражительностью и эгоизмом, а также с процессами старения и ухудшения здоровья. В современном обществе наш ум находится в этом неприродном физиологическом состоянии.

Различные исследования подтверждают, что лыжные гонки являются эффективным средством терапии при сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваниях. Занятия этим видом спорта улучшают функционирование

дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизируют обмен веществ и помогают поддерживать нормальный вес.

Тренировки на свежем воздухе способствуют насыщению крови и лимфы кислородом, что благоприятно влияет на организм. Кроме того, правильное дыхание улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает умственную работоспособность у практикующих этот вид спорта.

Изучив научные работы, связанные с поставленной темой можно прийти к выводу, что по сравнению с годами ранее активность студентов значительно уменьшилась, что приводит к ухудшению состояния здоровья при обследовании студентов (таблица 1) [3].

Таблица 1.

Состояния здоровья студентов при обследовании

Заболевание	Повышение (%)
Высокое артериальное давление	в 4 раза
Астма	в 5 раз
Аллергия	в 7 раз
Ожирение	в 4 раза
Низкое потребление кислорода	в 4 раза
Искривление позвоночника	в 5 раз

Основные проблемы физического воспитания студентов, выявленные в исследованиях, включают в себя [4]:

1. Низкая мотивация к занятиям физической культурой. Многие студенты не видят смысла в занятиях спортом и физическими упражнениями, так как они считают их необходимыми только для профессиональных спортсменов.

2. Неправильная организация учебного процесса. Часто учебные заведения не уделяют достаточного внимания физическому воспитанию студентов, не предоставляют им возможность для занятий спортом и не создают подходящие условия для этого.

3. Отсутствие поддержки со стороны учебных заведений. Многие студенты не получают необходимой поддержки от своих учебных заведений в вопросах физического воспитания и здорового образа жизни.

Для решения этих проблем, исследователи предлагают следующие меры:

1. Изменение подхода к организации учебного процесса. Учебные заведения должны уделять больше внимания физическому воспитанию студентов, включая его в программу обучения и предоставляя возможность для занятий спортом.

2. Внедрение инновационных методик и технологий. Современные технологии могут помочь сделать занятия физической культурой более интересными и доступными для студентов.

3. Повышение мотивации студентов. Учебные заведения должны создать условия, которые будут способствовать формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой.

4. Создание благоприятной обстановки для занятий физической культурой. Учебные заведения должны предоставлять студентам необходимое оборудование и условия для занятий спортом, а также организовывать спортивные мероприятия и соревнования.

Выводы. Таким образом, исследования показывают, что проблемы физического воспитания студентов являются актуальными и требуют немедленных действий со стороны учебных заведений. Необходимо изменить подход к организации учебного процесса и повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, чтобы формировать у них здоровый образ жизни и предотвращать различные заболевания и проблемы со здоровьем [5].

Список использованных источников

1. Гафаровой, А.А. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента / А.А. Гафаровой, А.Ю. Дубининой, Е.Ю. Богдаловой // «Наука и образование» [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta/viewer> (дата обращения: 24.11.23).

2. Павленко, В.Д. Актуальные проблемы физического воспитания студентов / В.Д. Павленко // «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov/viewer> (дата обращения: 24.11.23).

3. Кречетова, Е.А. Повышение уровня здоровья студенческой молодежи в деятельности образовательных учреждений / Е.А. Кречетова, О.М. Пермяков [Электронный ресурс]. – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/19969/1/fksz_2017_037.pdf (дата обращения: 24.11.23).

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гадрики, 2000. – 385 с [Электронный ресурс]. – URL: <https://obuchalka.org/2013031369961/fizicheskaya-kultura-studenta-ilinich-v-i-2000.html> (дата обращения: 24.11.23).

5. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт [Электронный ресурс]. – URL: https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/zdorobie_i_fk_studenta.pdf (дата обращения: 24.11.23).

ВИДЫ И СРЕДСТВА РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чернова Ирина

Руководитель: учитель иностранного языка высшей категории

Чернова Марина Владимировна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматриваются виды и средства рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются основные понятия, такие как «реклама», «рекламная деятельность», «спортивная реклама», а также определяется влияние рекламной деятельности в спортивной сфере жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: реклама, рекламная деятельность, спортивная реклама, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни.

Актуальность. В настоящее время развитие общества охарактеризовано устойчивым влиянием социально-культурной роли спорта не только в рамках понятия «культуры» и сферы деятельности человека, но и как социального

института. В наши дни отмечается рост интереса к спорту в различных сферах его проявления. В то же время наблюдается активное развитие деятельности различных спортивных организаций и сообществ, неотъемлемой частью которых является реклама и рекламная деятельность.

Анализ литературы. В ходе анализа литературы нами было раскрыто основное понятие данной статьи – «реклама». Понятие «реклама» восходит к латинскому слову «reklamare», что обозначает «громко кричать» или «извещать». Главная задача рекламы – это формирование спроса и работа с потенциальными потребителями [1]. С развитием рекламной деятельности в различных отраслях, появилось понятие «спортивная реклама», или «рекламная деятельность в сфере спорта».

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования стало изучение основных понятий как «реклама», «спортивная реклама», а также изучение особенностей спортивной рекламы.

В связи с поставленной целью, были выделены следующие задачи:

- раскрыть основные понятия «реклама», «спортивная реклама», «рекламная деятельность»;
- проанализировать основные виды и группы спортивной рекламы;
- определить влияние рекламной деятельности в спортивной сфере жизнедеятельности человека.

Результаты исследования. Сам термин «спортивная реклама» включает в себя три основных понятия:

- рекламу товаров и услуг, фирм и компаний, которые не имеют непосредственно к спорту никакого отношения, но продвигаются за счёт последнего;
- рекламу самого спорта и физической культуры;
- рекламу товаров, которые имеют опосредованное отношение к спорту.

Например, спортивный инвентарь, туристическое снаряжение, спортивная одежда и обувь и др., что активно используется не только во время соревнований, но и в повседневной жизни [2].

Таким образом, рекламу в спорте можно разделить на три группы: спортивная реклама, коммерческая реклама в спорте и спортивно-коммерческая.

Каждый из этих типов включает в себя виды, формы и средства, которые характерны для каждого типа рекламы в спорте.

Основными видами спортивной рекламы являются:

- реклама на спортивной форме;
- щитовая реклама – на бортиках стадиона;
- название фирмы-спонсора в соревнованиях;
- через ведущих спортсменов;
- через национальную сборную;
- присвоение титула «официальный спонсор федерации» различным компаниям и фирмам;
- участие в мероприятиях, содействующих сбыту продукции спонсора;
- объявления в журналах федерации [3].

Было установлено, что самыми распространёнными являются реклама на бортиках и щитах спортивных арен, что составляет 60%, а также присвоение титула «официальный спонсор федерации» различным компаниям и фирмам, что составляет 71,7% [4]. Разделение рекламы в спорте имеет большое значение, так как оно может сопровождаться материальным и моральным стимулированием спортивной рекламы как социально-значимого явления путём предоставления льгот и приравнивания к социальной рекламе.

В случаях, когда спонсор либо рекламодатель предоставляет товары в качестве рекламы двойного назначения, то следует говорить о спортивно-коммерческой рекламе, и, следовательно, имеют место быть определённые льготы. В качестве товаров двойного назначения могут быть спортивная одежда, спортивная обувь, инвентарь и т.д. Таким образом, коммерческой рекламой в спорте следует считать следующую рекламу:

- товаров и услуг неспортивного назначения, совместимых с традиционными ценностями спорта;

- логотипа, товарного знака фирм-спонсоров, не связанных с производством табачных и винно-водочных изделий;

- частных лиц, движений и т.д., исповедующих образ жизни, совместимый с традиционными ценностями в спорте [3].

Виды спортивной рекламы можно определить следующим образом: спортивные соревнования, конкретный вид спорта, спортивные организации, федерации, клубы, отдельные команды или даже спортсменов, активный образ жизни, спортивные СМИ. К видам спортивно-коммерческой рекламы следует отнести: рекламу спортивной одежды и обуви, а также инвентаря не престижных марок, фирм-производителей товаров «двойного» назначения, при условии, что данная продукция является доступной для различных слоёв населения. Степень доступности, в данном случае, определяется ценой и наличием скидок для широких слоёв населения.

Делая выводы, можно отметить, что виды спортивной рекламы, которой пользуются специалисты в наши дни (на бортиках спортивных арен, на спортивной форме, в названиях соревнований фирм и компаний и т.д.), являются формой рекламы в спорте, и в зависимости от товара или услуги могут принадлежать к различным видам и типам. Естественно, что все виды и типы рекламы в спорте связаны между собой и порой бывает очень сложно разделить их. Так, например, целью спортивного журнала может быть не внедрение в массы спорта и его развитие, а лишь получение прибыли, что является коммерческим интересом. В зависимости от способа воздействия на потребителя и коммерческую, и спортивную рекламу можно разделить напрямую, косвенную и скрытую. Скрытая реклама используется в отдельных случаях, когда в силу различных причин (финансовых, этических, организационных), нельзя прибегнуть к прямой рекламе.

Если рассматривать рекламу с точки зрения выполняемых задач, можно говорить о трёх группах спортивной рекламы:

- внутрифирменная реклама;

- реклама, целью которой является создание имиджа спортивной

федерации, клуба, команды и т.д.;

- реклама, целью которой является расширение сбыта спорта (спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг).

Нужно отметить, что именно спортивная реклама с целью создания собственного имиджа считается «слабым звеном» в деятельности организаций. Поскольку отсутствует анализ постоянно-меняющихся запросов населения в сфере физкультуры и спорта. Таким образом, становится невозможно спрогнозировать будущее и принять необходимые меры по продвижению товаров и услуг. Также, следует говорить о необходимости повышения зрелищности спортивных мероприятий, что ведёт к повышению конкурентоспособности среди таких индустрий, как эстрада, кинематография, телевидение и др.

Выводы. Таким образом, спортивная реклама – рекламная деятельность в спорте. В самом общем своём смысле реклама представляет собой информацию, которую нужно распространить в различных формах, различными способами, с применением различных средств. Спортивная реклама предназначена для неопределённого круга лиц с целью привлечения внимания и его удержания.

Список использованных источников

1. Лебедев-Любимов, А.Н. Психология рекламы / А.Н. Лебедев-Любимов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 384 с.
2. Котлер, Ф. Основы маркетинга / Филип Котлер; перевод с англ. В.Б. Боброва; общ. ред. Е. М. Пеньковой. – Москва: Прогресс, 1991. – 733 с.
3. Гуськов, С.И. Физическая культура и спорт в РФ: сборник статей / С.И. Гуськов // ВНИИК. – М., 2000 г. – С. 143-149.
4. Кулаков, А.М. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения России / А.М. Кулаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 30-32.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Шилова Марьяна

Руководители: ст. преподаватель Попов Михаил Ильич,
профессор Попов Василий Ильич

**ФГБОУ ВО «ДОНБАССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ»**
г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье «Проблемы и пути развития физической культуры и спорта студенческой молодежи» раскрыты тенденции проблем тормозящих развитие физкультурно-оздоровительной деятельности в высших учебных заведениях, такие как: сидячий образ жизни, недостаточный доступ к спортивным объектам, недостаточное финансирование и т.д. А самое главное отсутствие мотивации у студентов заниматься физической культурой и спортом.

В связи с этим в статье определены и сформулированы основные направления и задачи активизации работы по внедрению физической культуры и спорта в жизнь и быт студенческой молодежи. Сформулированы положительные тенденции в части развития студенческого спорта, раскрыты реализованные организационные меры.

Ключевые слова: тенденции, проблемы, пути развития, физическая культура, студенты, спорт, туризм, мотивация.

Актуальность. Физическая культура, спорт и туризм играют важную роль в жизни студенческой молодежи, формируя их физическое и психическое здоровье, активную жизненную позицию и социальные навыки. Однако современная студенческая среда сталкивается с рядом проблем и вызовов в сфере физической активности. Поэтому актуальным встает вопрос выяснить недостатки и проблемы развития физической культуры и спорта найти решения и активизации физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи [1].

Анализ литературы. Вопрос укрепления и сохранения здоровья

студенческой молодежи давно волнует многих ученых, как нашей страны, так и других стран. По данным Всемирной организации здравоохранения четвертая часть взрослого населения России ведет пассивный образ жизни. Вопросы физической культуры и здорового образа жизни студентов освещали в своих трудах М.В. Ильинич, В.А. Маркова и др.

В своих исследованиях такие ученые как И.С. Краснов, С.Ю. Старовойтова, Р.А. Березовская, О.С. Васильева и другие, указывают на то, что современная молодежь, несмотря на важность и полное осознания всех преимуществ здорового образа жизни, все равно не придерживается этого принципа [2].

Цель и задачи исследования. Цель данной работы проанализировать современные проблемы найти и предложить пути развития физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи.

Результаты исследования. Большинство студентов ведут сидячий образ жизни, проводят большую часть времени в учебных заведениях и за компьютером, что приводит к снижению физической активности. Имеется много проблем с материально-технической базой: недостаточное количество спортивных площадок, тренажерных залов и бассейнов на территории вузов, отсюда ограниченный доступ к спортивным объектам.

В связи с переходным периодом в государственном обустройстве ДНР наблюдается низкое финансирование, малое количество бюджетных средств, выделяемых на развитие спортивной инфраструктуры и программ для студентов. Немаловажное значение имеет социальная обстановка, среда, отсутствие мотивации у студентов заниматься физической активностью, отсутствие свежих и интересных программ и мероприятий. В сложившейся обстановке необходимо найти и внедрить следующие пути развития:

1. Создание спортивной инфраструктуры, т.е. необходимо создать и обновить существующие спортивные объекты вузов, обеспечивая студентам легкий доступ к ним.

2. Увеличить финансирования на развитие физической культуры

студентов, что позволит разработать и реализовать новые программы, мероприятия и обновить спортивное оборудование.

3. Немаловажную роль играет информационная работа, проведение информационной кампании о пользе активного образа жизни, физической культуры и спорта для студентов, сведения о доступных возможностях и преимуществах здорового образа жизни.

4. Проведение интересных мероприятий, организация соревнований, спортивных фестивалей и других мероприятий, способствующих привлечению студентов к физической активности, активизировать работу спортивно-оздоровительных лагерей.

5. Необходимо участие студентов в процессе принятия решений, т.е. вовлечение студенческого сообщества в разработку и реализацию программ, направленных на развитие физической культуры, спорта и туризма [3].

На современном этапе развития, который проходит студенческий спорт в ДНР в составе Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой. Также задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью сформировать у обучающихся ценности здорового образа жизни и провести профилактику различных социально негативных явлений, которые имеют место среди молодежи.

Студенческий спорт, равно как и детско-юношеский спорт, является основной реализацией концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации.

Однако необходимо отметить, что в спортивном студенческом движении нашего региона существуют некоторые крупные проблемы. В качестве одной из основных проблем, которая связана с развитием студенческого спорта, можно рассматривать тот факт, что отсутствует действующая нормативно-правовая база. В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим

законодательством за рамки правового регулирования [4]. Однако можно выявить и ряд положительных тенденций. Например, активное развитие получило взаимодействие с международными спортивными организациями студентов. Во многих западных странах именно студенческий спорт принято рассматривать как основу национальной образовательной и спортивной политики. Значительная часть состава сборных команд в этих странах включает в себя спортсменов-студентов. Интеграционные процессы международного студенческого спортивного движения и российского студенческого спорта позволяют создать положительный имидж студенческого спорта в ДНР.

Можно сформулировать следующие основные тенденции, связанные с развитием международного студенческого спортивного движения:

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

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

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ содержит раздел, который посвящен программе развития непосредственно студенческого спорта.
- Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляет собой важную часть стратегии, определяющей молодежную политику в Российской Федерации.
- Минспорттуризм России и Минобрнауки России решили вопрос о том, что необходимо проводить мониторинг того, какой уровень физической

подготовки соответствует нынешним российским студентам. Было введено ежегодное тестирование, целью которого является проверка физической подготовленности студентов исходя из установленных государством нормативов.

– В структуре вузов воссоздаются спортивные клубы, которые осуществляют свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией, кафедрой физического воспитания, студенческими и профсоюзными организациями.

– Создана структура Российского студенческого спортивного союза, который представляет собой активно действующую организацию, которая объединяет усилия регионов в целях развития студенческого спорта в России.

– В структуре Министерства образования был создан департамент, работа которого заключается в том, чтобы организовывать физическое воспитание спортивно-массовую работу в высших и средних учебных заведениях страны. Также решен вопрос о том, чтобы на базе вузов создать центры, в которых проходила бы подготовка сборных команд, участвующих в олимпийских видах спорта [4].

Есть надежда, что все эти преобразования найдут свое отражения и в ДНР. Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствия интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как курение, алкоголизм, наркомания, преступность, а также участие в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность посредством спорта и физической культуры в профилактике негативных социальных явлений в молодёжной среде [3].

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

– Минспорттуризма России включило всероссийские и международные

спортивные соревнования между студентами в Единый календарный план проведения спортивных мероприятий;

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

– была также разработана концепция, которая касается вопросов организации информационной поддержки студенческого спорта [3].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенческий спорт имеет огромное социальное значение. В настоящее время существуют проблемы, которые тормозят развитие студенческого спорта, однако проводимые государством мероприятия показывают на высокую значимость данного вопроса и настрой на его решение.

Список использованных источников

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

2. Папаян, Г.Г. Методика регистрации соревновательной деятельности в футболе / Г.Г. Папаян // Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов. – М., 1993. – С. 118.

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

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

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шматова Элеонора

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физического воспитания на аспекты здоровья и образования обучающейся молодежи. Проанализированы современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье, образование, молодежь.

Актуальность. В современном мире, с учетом сложившейся политической ситуации, сидячий образ жизни большинства молодых людей становится все более ощутимым препятствием для поддержания здоровья. Увеличение времени, проводимого перед экранами компьютеров и мобильных устройств, приводит к снижению уровня двигательной активности. Это, в свою очередь, ведет к увеличению заболеваемости, связанной с гиподинамическими состояниями, такими как лишний вес, сердечно-сосудистые расстройства и т.д.

Согласно отчетам ВОЗ, большая часть молодых людей в мире не достигает рекомендуемых норм физической активности, что является тревожным сигналом для общественного здравоохранения [1]. Проблема снижения уровня физической активности особенно актуальна для молодежи, которая предпочитает пассивные виды досуга.

Актуальным становится вопрос привлечения обучающейся молодежи к регулярным физическим нагрузкам. В этом контексте особое значение приобретают исследования, направленные на изучение мотивации к занятиям по физическому воспитанию и разработку инновационных подходов, которые могут стимулировать молодых людей к более активному образу жизни.

Анализ литературы. Интерес к вопросам повышения качества физического воспитания в современной России подтверждается множеством публикаций. Кравцова Л.М. и Шакамалов Г.М. исследовали проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза [2]. Прокопенко Л.А. рассмотрела особенности применения дистанционных технологий по физической культуре с использованием современных онлайн-платформ и сервисов [3]. Ершкіна С.Б. проанализировала текущие тенденции в сфере физической культуры и спорта за последние годы [4].

Цель исследования. Всесторонний анализ влияния физического воспитания на социальное здоровье и физическую подготовленность обучающихся образовательных учреждений высшего образования.

Задачи исследования:

1. Изучение и анализ статистических данных о физической активности обучающейся молодежи.

2. Поиск инноваций технологий, позволяющих выявить наиболее эффективные способы вовлечения обучающихся в регулярные занятия физическими упражнениями и спортивную деятельность.

Результаты исследования. В ходе исследования были проанализированы различные программы физического воспитания, внедряемые в образовательных учреждениях, и оценено их влияние на здоровье и двигательную активность обучающихся.

Было установлено, что регулярное посещение занятий по физической культуре в рамках учебного процесса, в том числе и в период дистанционного обучения, способствует не только улучшению физического состояния студентов, но и их умственной работоспособности, концентрации внимания и успехам в учебе.

Особенно заметный положительный эффект наблюдался у обучающихся, участвующих в дополнительных мероприятиях, которые включали в себя элементы спортивных соревнований [2]. Эти формы физической активности способствуют не только физическому развитию, но и формированию навыков

лидерства и организации, которые являются важными для личностного развития и будущей профессиональной деятельности.

В то же время были выявлены тенденции и перспективы развития физической культуры в образовательной среде в период дистанционного обучения. Одним из наиболее обнадеживающих направлений является интеграция цифровых технологий и интерактивного контента в процесс физического воспитания. Применение интерактивных подходов способно привлекать внимание студентов и мотивировать их на регулярные занятия спортом [3]. Современные научные работы подчеркивают значимость применения новаторских технологий в сфере физической культуры образовательных учреждений. Информационные технологии открывают новые возможности для привлечения молодежи к физической культуре, делая процесс более интерактивным и увлекательным.

Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что внедрение мультимедийных средств, виртуальной реальности и онлайн-платформ может существенно увеличить интерес к физической культуре и спорту, а также предоставить широкие возможности для самостоятельного изучения и практики различных видов спортивной деятельности. Использование мобильных приложений, онлайн-платформ и виртуальной реальности покажет свою эффективность в повышении интереса к занятиям физической культурой.

Также необходимо отметить, что разработка новых подходов к физическому воспитанию должна учитывать индивидуальные потребности и предпочтения каждого обучающегося. Персонализированные программы, предлагающие выбор двигательной активности, способствуют более глубокому вовлечению молодежи в спортивную деятельность и формированию у них стойких привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями. Программы физического воспитания, адаптированные под индивидуальные потребности и интересы обучающихся, имеют более высокий уровень вовлеченности и положительного отклика. Подходы, основанные на выборе различных видов спорта и физических активностей, позволяют индивидуально,

каждому обучающемуся найти себе занятие по интересу и, как следствие, более регулярно и с большим удовольствием участвовать в физкультурной деятельности.

Исследование подчеркивает важность создания благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, а также необходимость разработки комплексных программ, способных привлечь и удержать интерес обучающихся, независимо от пола, возраста и социального положения. Нужно проводить политику, направленную на повышение уровня всех типов физической активности, в том числе посредством физического воспитания, развивающего грамотность в вопросах физического здоровья, создания возможностей для занятий спортом, активных игр и активного досуга.

Несмотря на положительные результаты, исследование также выявило ряд проблем. Среди них – дефицит квалифицированных специалистов в сфере физической культуры, недостаточное финансирование и отсутствие необходимой спортивной инфраструктуры в некоторых образовательных учреждениях высшего образования. Эти факторы могут существенно замедлять прогресс в области физического воспитания и требуют дополнительного внимания со стороны государственных органов [4].

Образовательные учреждения, как одни из ключевых институтов формирования здорового образа жизни, сталкиваются с задачей интеграции физического воспитания в учебный процесс таким образом, чтобы занятия в рамках учебного процесса были привлекательными и доступными для каждого обучающегося. Это требует не только привлечения квалифицированных специалистов и обеспечения необходимой спортивной инфраструктурой, но и разработки дополнительных рабочих программ, способных адаптироваться к индивидуальным потребностям и интересам обучающихся.

Выводы. Таким образом, изучение научных источников демонстрирует важность создания в образовательных учреждениях высшего образования комплексных программ и стратегий, ориентированных на повышение уровня физической активности обучающейся молодежи, находящейся в

неблагоприятном политическом и социально-экономическом положении.

Проведенный анализ показал, что систематические занятия физической культурой положительно влияют на успеваемость обучающихся, повышают их мотивацию и усиливают вовлеченность в учебный процесс. Однако для достижения этих результатов необходимо применение новых, инновационных методов обучения и воспитания, в том числе с использованием информационных технологий.

Список использованных источников

1. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk#:~:text=> (дата обращения: 17.11.2023).

2. Кравцова, Л.М. Повышение эффективности физического воспитания студентов в условиях вуза / Л.М. Кравцова, Г.М. Шакамалов // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – № 3 (49) [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-v-usloviyah-vuza> (дата обращения: 27.11.2023).

3. Прокопенко, Л.А. Особенности применения дистанционного образовательного курса по общей физической подготовке для студентов вуза / Л.А. Прокопенко // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6-1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32275> (дата обращения: 23.11.2023).

4. Ерошкина, С.Б. Физическая культура и спорт в современной России: статистические факты и тенденции / С.Б. Ерошкина // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sovremennoy-rossii-statisticheskie-fakty-i-tendentsii> (дата обращения: 19.11.2023).

**СЕКЦИЯ II. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

**ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Аматуни Александр

Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Наталья Аркадьевна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

Аннотация. Рассмотрены актуальные вопросы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) как управляемой системы сохранения и укрепления физического, психологического, морального и духовного здоровья населения. Предложены направления формирования ЗОЖ различных групп населения в современных условиях.

Ключевые слова: здоровье населения, здоровый образ жизни, группы населения, профессиональное, социальное, общекультурное развитие человека.

Актуальность. Здоровый образ жизни целесообразно рассматривать как сложное социальное явление.

Результаты исследования. В настоящее время среди населения отмечается повсеместное ухудшение здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, психических заболеваний, обусловленных увеличением нагрузок на организм человека в связи с усложнением социально-общественной жизни. ЗОЖ как часть общей культуры общества ориентируется на ценности, определенные социально-экономической политикой государства.

Правительством России принят курс на заботу о здоровье населения, формирование здорового образа жизни, физическое воспитание и широкое использование здоровьесберегающих технологий, поэтому обеспечение

эффективности ЗОЖ является социально значимой задачей [1, 2].

Формирование ЗОЖ населения охватывает всех участников соответствующих отношений в парадигме «культура здоровья». Это формирует комплексный подход к организации ЗОЖ как части профессионального, социального и общекультурного развития человека [3].

Различные аспекты формирования здорового образа жизни рассмотрены во многих социально-философских, педагогических, социологических работах. Однако ещё недостаточно проработанными остаются вопросы определения, которые направлены на формирования здорового образа жизни.

Анализ литературы и статистических данных по вопросу формирования здорового образа жизни у различных групп населения показал, что решение данной задачи очень разнится для каждой группы. Наиболее благоприятно ситуация складывается для более зрелого возраста, в то время как для студентов среднего и высшего образовательного уровня многие вопросы нуждаются в дальнейшей проработке [4].

Кредитно-модульная форма обучения студентов предполагает одно занятие физической культурой в неделю. Это крайне мало и ведет к снижению физической активности студентов и формированию многочисленных заболеваний, таких как остеохондроз, сколиоз, невроз, снижение умственной и физической работоспособности, перенапряжению функциональных систем организма человека, хроническая усталость.

Современный процесс образования в образовательных учреждениях предполагает наличие значительного объема самостоятельной работы. Поэтому одним из направлений повышения эффективности работы по формированию ЗОЖ у молодежи является формирование мотивации к ведению ЗОЖ, обеспечение необходимого уровня двигательной активности. Формирование ЗОЖ у населения охватывает всех участников соответствующих отношений в парадигме «культура здоровья». Это формирует комплексный подход к организации ЗОЖ как части профессионального, социального и общекультурного развития человека, составной частью которого являются его

социальные аспекты.

Направления формирования ЗОЖ формируются вслед за непрерывным изменениями в социуме под воздействием внешних и внутренних факторов и должен отражать содержание понятия «ЗОЖ» и представлять собой гибкую систему, способную адекватно реагировать на изменения этих факторов, потребности рынка, запросы общества.

В последнее время наметился устойчивый тренд на усиление влияния социального аспекта на жизнедеятельность человека. В современных условиях развития коммуникативных технологий и средств люди сами стали активными участниками процессов формирования общественного мнения и соответственно, подверженными его влиянию на формирование своих ценностей, установок.

Этот объективный социально-экономический процесс формирует вызовы современности, различные для различных групп населения и новые подходы и направления формирования ЗОЖ, где ведущую роль играют мировоззренческие и организационные аспекты [2]. Задачи формирования ЗОЖ представлены на рисунке 1.

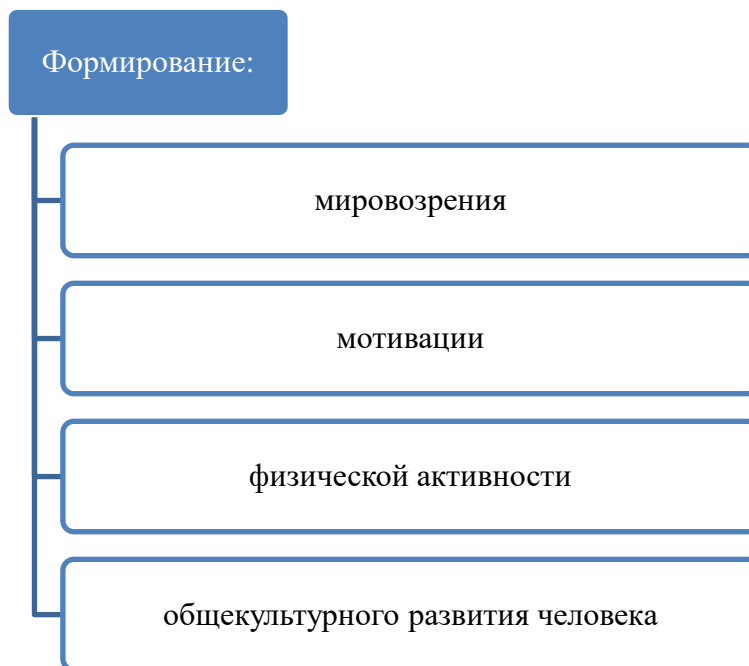


Рисунок 1 – Задачи формирования ЗОЖ

Составляющие здорового образа жизни охватывают все сферы здоровья человека – физическую, психическую, социальную и духовную и определяют задачи формирования ЗОЖ. Наиболее значимые из них – качественное питание, быт (условия для активного и пассивного отдыха, уровень психической и физической безопасности), условия труда (безопасность труда), физическая активность (физическая культура и спорт, оздоровление, восстановление сил после физических и психических нагрузок).

Выводы. В заключение следует отметить, что на сегодня направления ЗОЖ для всех групп населения должны формироваться на внутренней мотивации каждого человека заботиться о физическом и ментальном здоровье.

Список использованных источников

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa (дата обращения: 21.11.2023).

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 21.11.2023).

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - 2-е изд. испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с.

4. Состояние современного физического воспитания в вузе. Атлетика клуб со спортом по жизни [Электронный ресурс]. – URL: atletikaclub.ru (дата обращения: 21.11.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Амиров Андрей

Руководитель: ст. преподаватель Алексеева Ольга Вячеславовна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема о необходимости формирования здорового образа жизни и соблюдения двигательной активности для всех возрастных категорий. Автор придерживается мнения, что для формирования ЗОЖ необходимо создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, сбалансированное питание, пути формирования ЗОЖ, здоровье.

Актуальность. Здоровый образ жизни помогает повышать уровень нашего здоровья, следовательно, улучшать нашу жизнь. Это важно не только для молодого поколения, но и для людей всех возрастов. Глобальные экологические проблемы решаются на всех уровнях, а вот сохранение здоровья находится в собственных руках. Анализ современной ситуации о путях формирования ЗОЖ для всех возрастных категорий и определяет актуальность данной статьи.

Анализ литературы. Человек всегда хотел жить много лет и оставаться здоровым. Сегодня желание быть здоровым в любом возрасте становится модной тенденцией. Каждый понимает стремление к здоровому образу жизни по-своему. Для одних это сбалансированное питание, для других – активный образ жизни. Вопрос о ЗОЖ рассматривается во многих исследованиях, научных статьях, книгах. Согласно исследованиям Г.С. Никифорова [4-5], Ю.П. Лисицына [2-3], Л.В. Доброрадовой [1]. ЗОЖ – это понятие многогранное, которое рассматривается в различных естественных и общественных науках: медицине, биологии, гигиене, социологии, педагогике, психологии и др.

На современном этапе в целях оздоровления населения власти нашей страны целенаправленно продвигают идею здорового образа жизни, которая наряду с разработкой технологий повышения мотивации к здоровому образу жизни, отмечается как одно из приоритетных направлений развития науки [6].

Кроме этого, в современном мире существует достаточно большое количество проектов, основной целью которых является пропаганда здорового образа жизни, заключающаяся не только информировании о положительном и отрицательном воздействии различных факторов, сказывающихся на здоровье, но и в побуждении людей взять ответственность за свою жизнь, за свое здоровье и начать прикладывать определенные усилия для поддержания и сохранения здоровья, профилактике различных заболеваний.

В научной литературе, а также эмпирических исследованиях пока ещё явно недостаточно рассматриваются вопросы ценностного отношения к здоровому образу жизни; направленности личности на ведение здорового образа жизни и мотивации как определяющего фактора поведения; не представлена динамика отношения к здоровому образу жизни в разных возрастных группах.

Цель исследования данной работы можно определить, как исследование проблемы важности и необходимости формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) в любом возрасте, определении влияния двигательной активности на состояние здоровья и продолжительность жизни для любого человека.

В процессе работы решались следующие задачи:

- рассмотреть понятия здоровья в целом и здорового образа жизни для различных возрастных групп;
- определить основные способы его формирования;
- ответить на вопрос: «Почему важно вести здоровый образ жизни?»

Результаты исследования. В Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, которая была утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815 говорится о том, что стратегическим

направлением государственной политики в социальной сфере ДНР является формирование навыков здорового и безопасного образа жизни у молодого поколения граждан, а также ориентации подрастающего поколения на здоровье как на высшую социальную ценность, обеспечивающую в современных условиях профессиональное долголетие, семейное благополучие и обеспеченную старость [7]. Формирование ЗОЖ определяется как деятельность, направленная на поведение человека и населения с целью сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Основные пути формирования здорового образа жизни базируются на рекомендациях Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), которые выглядят следующим образом:

- физическая активность;
- сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- гигиенический уход;
- полноценный сон и отдых;
- оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Формирование ЗОЖ у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается государственными органами, органами местного самоуправления и медицинскими организациями путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения ЗОЖ. Следовательно, для формирования ЗОЖ необходимо создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Если человек ведет здоровый образ жизни, это поможет ему:

- укрепить свое здоровье и повысить иммунитет;
- избавиться от стрессов и депрессии;
- прожить до глубокой старости при физическом и психологическом

здравии;

- иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость;
- подавать правильный пример детям и окружающим людям;
- правильное развитие и здоровье организма в любом возрасте;
- каждое утро просыпаться полным сил и энергии;
- радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.

Попытаемся проанализировать ситуацию и ответить на вопрос: Какая же мотивация лежит в основе формирования ЗОЖ у различных возрастных групп?

Во-первых, это инстинкт самосохранения. В любом возрасте он поможет человеку перейти к ЗОЖ, чтобы сохранить здоровье и полноценную жизнь. Например, если человек знает, что на определенные продукты у него развивается аллергическая реакция, он не будет их есть, мотивируя это следующим образом: «Я не употребляю в пищу мясные продукты, так как они угрожают моему здоровью и жизни».

Во-вторых, это традиции, правила питания и поведения социума, в котором живет человек. На протяжении всего времени существования определенных этнических групп общество отбирало полезные привычки, навыки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды. Например, жители Крайнего Севера едят сырую замороженную рыбу, так как она обеспечивает наиболее полноценное сбалансированное питание. Мотивация: «Я подчиняюсь этнокультурным требованиям потому, что хочу быть равноправным членом общества, в котором живу. От моего здорового образа жизни зависят здоровье и благополучие других».

В-третьих, это свойственное человеку стремление к самосовершенствованию. Мотивация: «Ощущение здоровья приносит мне радость, поэтому я делаю все, чтобы испытать это чувство». Например, водные процедуры за счет изменения кровообращения вызывают приятные ощущения.

Кроме того, здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую. Здоровье дает возможность для сексуальной гармонии, для достижения максимально возможной

комфортности. Мотивация: «Я здоров, меня не беспокоит физическое и психологическое неудобство».

Большое значение в формировании здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества человека. В течение жизни человек проходит через разные мотивации:

- в детстве – этнокультурные требования и получение удовольствия;
- в подростковом возрасте – возможность самосовершенствования и способность к манёврам;
- для молодых людей иногда теряет значение первая мотивация: самосохранение.

Здоровье и сила иногда лишают необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Молодым людям в возрасте 18-25 лет кажется, что ресурс их здоровья неограничен. К сожалению, это ошибочное мнение. Молодой возраст от 12 до 30 лет называют самым аутоагрессивным периодом. Именно в этом возрасте совершаются опасные для здоровья и жизни аутоагрессивные действия: курение, пьянство, эксперименты с наркотиками, случайные половые контакты, ведущие к незапланированной беременности, нежелательному отцовству, венерическим заболеваниям, СПИДу. На этот возраст приходится пренебрежение к элементарным правилам гигиены питания, сна, труда и отдыха, гигиены одежды. В то же время молодежь наиболее восприимчива к обучению. Именно воспитывая у молодежи навыки сохранения и укрепления здоровья, можно сформировать стереотип здорового образа жизни. Для пропаганды здорового образа жизни целесообразно формировать группы:

- по возрастному составу (дети в детском саду, школьники и учащиеся, студенты и т.д.);
- социальному статусу (работающие, пенсионеры);
- профессиональному признаку (работники промышленных предприятий, декретированные группы населения, работники служб безопасности и др.);

– по наличию заболеваний (артериальная гипертония, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.).

Формирование групп необходимо, т.к. в каждом возрастном периоде организм решает свои специфические проблемы, обусловленные особенностями адаптации к условиям жизни; в профессиональной группе имеются профессиональные идентичные вредности и особенности гигиены труда; пациенты с аналогичным заболеванием имеют общую этиологию, клинику, вероятность развития осложнений. Для каждой группы необходим комплекс профилактических мероприятий, включающий идентичную диету, исключение факторов риска, вредных производственных факторов, единые принципы диспансеризации.

При работе с детьми необходимо учитывать особенности возраста:

- для детей дошкольного возраста следует использовать игры, сказки, красочные картинки для привития навыков ЗОЖ;

- в работе со школьниками можно использовать их знания по гигиене, природоведению, биологии, анатомии, привлекать к работе педагогов;

- работа с женщинами, беременными, матерями направлена на подготовку к материнству, обучению контрацепции (например, «Школа грудного вскармливания», «Школа планирования семьи» и др.);

- работа с контингентом промышленных предприятий направлена на ознакомление их с вопросами гигиены труда (борьба с шумом, сварочными аэрозолями, пылью и др.) личной гигиены (профилактика болезней кожи) и использование средств общей и индивидуальной защиты;

- в сельской местности работа направлена на ознакомление населения с правилами работы с химическими удобрениями, ядохимикатами, разъяснение значения своевременной вакцинации против столбняка, важность дезинфекции и т.д.

В данном исследовании предпринята попытка рассмотреть особенности формирования ЗОЖ по возрастному признаку.

До 20 лет: чем чаще молодые люди в этом возрасте занимаются различными видами спорта, тем лучше они чувствуют себя в зрелые годы. Регулярные занятия спортом способствуют не только получению удовольствия от занятий спортом, но и развитию координации, мускулатуры и профилактике травм и заболеваний. Характерно наиболее стабильное состояние различных функций организма. Задачами физического воспитания являются дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как спортивной, так и оздоровительной направленностью.

До 30 лет: получение образования и проблемы с работой не обходят стороной никого, и действуют не только на психику, но и вредят физическому здоровью. Поэтому регулярные занятия спортом оптимальны для молодых людей до 30 лет. Они помогут не только «освободить» голову от ежедневных проблем, но и освободиться от стресса на физическом уровне. Чем многообразнее будет двигательная активность, тем лучше. Людям этого периода зрелого возраста необходимо формировать мотивации постоянных и систематических занятий физическими упражнениями, занятий различными видами спорта, обязательно закаливания, восстановительных и психорегулирующих мероприятий. При этом интенсивность тренировочных нагрузок должна быть невысокой. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Зарядка выполняется ежедневно.

До 40 лет: неуклонное снижение возможностей организма. Фактически организм начинает стареть уже к 30 годам. Но только на данном возрастном этапе эти изменения становятся заметными. Это способствует осознанным занятиям спортом. В этом возрасте идеальны регулярные силовые тренировки. А если для этого не хватает силы воли, то можно заниматься туризмом, плаванием и т.д. хотя бы 2-3 раза в неделю.

До 50 лет: большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем

занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов. Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма. Вместе с тем лицам этого возраста необходимо при занятиях физическими упражнениями учитывать возрастные изменения (снижение функциональных возможностей резервов функций, понижение реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и пр.). Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа с дополнительным занятием оздоровительного или рекреационного характера. Зарядка выполняется ежедневно.

До 60 лет: такие физиологические качества, как работоспособность, максимальные возможности кровообращения и дыхания уменьшаются до 50% тех значений, которые были у того же человека до 30 лет. Существует неоспоримая связь между темпом старения, продолжительностью жизни и интенсивностью обменных процессов. Доказана основополагающая роль занятий физическими упражнениями и связанной с ними интенсификации энергетического метаболизма в средней продолжительности жизни организма. Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, продолжительность жизни зависят от двух противоположных явлений: с одной стороны – угасание, нарушений обмена и функций, с другой – включения адаптационных механизмов, закрепленных в эволюции (адаптационная регуляторная теория старения). На этом этапе онтогенеза следует исключить из программы занятий упражнения скоростного и скоростно-силового характера. В это же время в содержание занятий следует вводить упражнения аэробного характера: лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба и т.д. Зарядка выполняется ежедневно.

В здоровый образ жизни следует включать выполнение приемов восстановления умственной и физической работоспособности: аутогенной тренировки, водных процедур, сауны, массажа, самомассаж и тому подобное.

Конечно, для регулярных занятий спортом нужна сильная воля. Если ее не хватает, можно принимать участи в каких-либо оздоровительных мероприятиях, ходить пешком, заниматься плаванием. Нужно выбрать свой особенный путь к ЗОЖ. И не забывать при этом о главной цели – достижение и сохранение собственного здоровья!

Выводы. В заключение хотелось бы отметить, что формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства на сегодняшний день, и органы здравоохранения, социальной защиты и образования также принимают активное участие в том, чтобы привить населению правильный образ жизни. Конечно, и сам человек должен воспитывать в себе здоровые потребности и заботиться о себе, чтобы прожить счастливую и долгую жизнь. В конце концов, здоровый образ жизни снижает и устраняет заболеваемость, обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, повышает работоспособность организма и производительность труда.

Список использованных источников

1. Доброрадова, В.Л. ЗОЖ как объект исследования в различных отраслях науки / В.Л. Доброрадова // Научная статья по специальности «Психологические науки». – 7 с.
2. Лисицын, Ю.П. Концепция формирования ЗОЖ: сборник научных трудов / Ю.П. Лисицын. – М., 1991. – С. 3-27.
3. Лисицын, Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1982. – 328 с.
4. Никифоров, Г.С. Концепция здорового образа жизни: история становления / Г.С. Никифоров, З.Ф. Дудченко // Ученые записки Санкт Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – 106 с.
5. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
6. Указ Президента В.В. Путина от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до

2024» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027> (дата обращения: 27.11.2023).

7. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815 «Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс]. – URL: http://сггт-днр.рф/vospitat_rab/koncepcija_formirovanija_zdorovogo_obraza_zhizni/pdf (дата обращения: 27.11.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Ахметов Марат

Руководитель: ст. преподаватель Воробьева Ирина Владимировна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос об оказании физической культурой и спортом воздействия на общественное здоровье. Производится анализ текущего состояния развития физической культуры и массового спорта в России, а также рассматривается участие населения страны в данных практиках. Проводится оценка воздействия социально-демографических характеристик индивидов, таких как пол, возраст, уровень образования, доходы и регион проживания, на их отношение к аспектам здорового образа жизни (ЗОЖ), в частности к физической активности. Полученные результаты позволяют выявить тенденции и особенности в различных группах населения, формируя базу для разработки целенаправленных мероприятий по стимулированию здорового образа жизни среди разнообразных социокультурных групп.

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

Актуальность. Формирования здорового образа жизни и стимулирования двигательной активности различных групп населения

обусловлена рядом современных вызовов и тенденций. В условиях ускоренного темпа жизни, сидячего образа работы и всеобщего цифрового взаимодействия, проблемы связанные с физической активностью становятся всё более острыми.

Результаты исследования. Здоровье – ресурс для социального и экономического развития отдельной личности и общества в целом, показатель статуса развитого государства. Закономерно, что сохранение и укрепление здоровья граждан являются одними из главных приоритетов как для населения, так и для государственной политики каждой страны [1].

Для России с ее территориями и демографическими проблемами здоровье граждан, по словам Президента В.В. Путина «Проблема проблем, вопрос вопросов, абсолютно приоритетна я вещь. Сохранить жизни и здоровье людей, потом остальные проблемы мы решим. Все потом к этому приложится».

Факторов, влияющих на здоровье, множество, при этом около 20% – это наследственность и биологические особенности организма, а 80% – социально-экономические факторы, важнейшим из которых является образ жизни человека, нерациональность которого является основной причиной развития множества заболеваний.

Здоровый образ жизни – это правильное питание, отсутствие вредных привычек, двигательная активность, гигиена, предупреждение заболеваний посредством их профилактики, своевременное обращение в медицинские учреждения, правильное сочетание режима труда и отдыха и т.д. Кроме того следует помнить о психологических факторах, влияющих на здоровье, ведь понятие «здоровый образ жизни» гораздо шире понятия «забота о физическом здоровье».

По данным ВОЗ, как минимум четверть взрослого населения мира недостаточно физически активны (20% мужчин и 27% женщин). Причины этого – распространение сидячих форм досуга, а также изменение способов передвижения и урбанизация. Для поддержания здоровья населения организация призывает сократить к 2025 г. распространенность недостаточной физической активности на 10%, так как данный фактор отмечен Всемирным

Банком как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира [2]. Одним из условий ЗОЖ по Росстату является адекватная физическая активность. Двигательная активность является биологической потребностью человеческого организма, важнейшей составляющей его физического и ментального здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. По мнению экспертов упомянутого выше опроса РАГС, физическая культура, спорт, закаливание (68,3%) стоят на втором месте среди факторов ЗОЖ после отказа от вредных привычек (76,3%). По данным исследования кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ (далее СеДОЖ-2019), занятия физкультурой и спортом занимают третье место среди важных элементов здорового образа жизни (табл. 1). Так или иначе, положительное влияние спорта на физическое здоровье и нервную систему человека не подлежит сомнению и научно доказано.

Таблица 1.

Элементы здорового образа жизни (СеДОЖ-2019), по полу, в %

	Элемент ЗОЖ	ОБА ПОЛА	М	Ж
1	Здоровое питание	64,3	60,9	67,9
2	Отказ от вредных привычек	63,2	63,5	63
3	Занятие физической культурой, спортом	43,0	46,1	40
4	Соблюдение режима дня	31,5	29,7	33,3
5	Соблюдение правил гигиены	19,3	18,5	20,1
6	Отсутствие беспорядочной половой жизни	11,4	11,3	11,6
7	Умение справляться со своими эмоциями	11,4	9,9	12,7
8	Регулярное посещение врача с целью профилактики заболеваний	10,4	7,9	12,7
9	Владение достоверной информацией о здоровом образе жизни	4,3	3,9	4,7

Ответ на вопрос: «Что для Вас лично значит выражение «здоровый образ жизни»? (не более трех вариантов ответа).

Физическая активность зависит от многих социально-экономических характеристик населения, таких как пол, возраст, состояние здоровья, уровень образования, убеждения и взгляды, уровень дохода, социальное окружение и

т.п. Некоторые авторы указывают на влияние окружающей среды, инфраструктуры и доступности спортивных сооружений, секций и т.д.

Данные таблицы 2 показывают, что частота занятий физкультурой и спортом снижается с возрастом. В пенсионном возрасте занимаются физкультурой и спортом 17,6% мужчин и 16,8% женщин. Данную ситуацию необходимо исправлять, так как, по мнению специалистов ВОЗ, в любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, она помогает поддерживать хорошее состояние здоровья.

Таблица 2.

Регулярность занятий физической культурой и спортом в зависимости от пола и возраста респондента (СеДОЖ-2019), %

	29 лет и менее		30–39 лет		40–49 лет		50+ лет		Всего	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Не занимаются	15,5	21,4	26	29,3	32,3	37,5	36,8	36,2	30,5	32,4
Каждый день	19,7	15,5	17,7	12,6	13,9	12,6	18,4	22,6	17,5	16,7
Несколько раз в неделю	41,2	34,8	33,8	35,3	29,2	27,1	24,2	17,2	29,7	26,7
Еженедельно	12,1	14,5	12,4	11,6	13,9	11,9	6,9	11,4	10,4	12,1
Раз в месяц	5,6	8,7	5,3	6,3	4,8	5,0	7,4	5,5	6,1	6,1
Раз в год	4,6	2,6	1,7	2,3	2,7	2,4	2,4	3,7	2,1	2,9

Ответ на вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой (делаете зарядку, посещаете спортклуб и т.д.), если да, то как часто?»

Согласно современным исследованиям, такой фактор, как образование, которое, безусловно, предполагает определенные поведенческие стереотипы, социально-экономический статус и образ жизни и ассоциируется с более здоровым образом жизни, может влиять на уровень физической активности как положительно, так и отрицательно. Однако большинство из них все же говорит о позитивном воздействии данной характеристики. Лица с высшим образованием не занимаются физкультурой и спортом в 25,3% (22,9% мужчин, 27,8% женщин), среди менее образованных таких 44% (44,8% мужчин, 43% женщин).

Выводы. Подводя итог, следует сказать, что в целом мы можем наблюдать некую положительную динамику в области развития институтов физической культуры и спорта в России, что крайне важно, так как физическая активность – это развитие физических и нравственных качеств человека.

Проанализированный материал позволяет сделать вывод, что растет как число спортивных сооружений и учреждений, ведущих физкультурно-оздоровительную работу, так и число вовлеченных в различные спортивные практики россиян. Тем не менее, в этой области остается пространство для работы.

В связи с этим необходимо проведение информационно-пропагандистской политики в данной области и меры практического характера, такие как:

- активное внедрение спортивных практик в воспитание и обучение подрастающего поколения, культивировать стремление заниматься спортом;

- увеличение доли лиц третьего возраста, регулярно занимающихся спортом (на настоящий момент это всего около 4%), так как физическая активность данной части населения является важнейшим условием продления активного долголетия, поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья;

- смягчение перекоса в затратах федерального бюджета, более равномерное распределение средств между профессиональным и массовым спортом;

- развитие адаптивного спорта, обеспечение возможностей для участия лиц с ограниченными возможностями в занятиях физической культурой и спортом, строительство специальных сооружений для тренировок и соревнований;

- мотивация работодателей к повышению физической активности сотрудников, например, путем введения налоговых льгот и преференций.

Безусловно, здесь названы лишь некоторые способы вовлечения населения в спортивные практики, которые, тем не менее, помогут улучшить

качество жизни различных групп населения России, поддержать и укрепить здоровье нации, что является основой развития экономики, условием безопасности страны, инвестицией в ее благополучие и процветание.

Список использованных источников

1. Зыбуновская, Н.В. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика / Н.В. Зыбуновская, А.Н. Покида // Социология власти. – 2010. – № 7. – С. 48-55.

2. Хоркина, Н.А. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства / Н.А. Хоркина, А.В. Филиппова // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2015. – № 2. – С. 197-222.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бобрик Анна

Руководители: ст. преподаватель Попов Михаил Ильич,
ассистент кафедры Прибой Елена Николаевна

**ФГБОУ ВО «ДОНБАССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ»**
г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматриваются общие определения здоровья и здорового образа жизни, а также выделяются основные методы их формирования.

Ключевые слова: благополучие, образ жизни, принципы, здоровье, развитие, заболевания, вредные привычки.

Актуальность. Тема формирования здорового образа жизни является актуальной в наше время, когда многие люди страдают от различных заболеваний, связанных с неправильным образом жизни. Недостаточное физическое движение, неправильное питание, употребление вредных привычек и стрессовые ситуации – все это негативно влияет на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни является не только важным фактором

для сохранения здоровья, но и способом улучшения качества жизни. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, чувствуют себя более энергичными, уверенными и счастливыми. Таким образом, статья на тему формирования здорового образа жизни имеет большую актуальность и может быть полезна для всех, кто хочет улучшить свое здоровье и качество жизни.

В наше время вопрос сохранения здоровья остается актуальным как для взрослого поколения, так и для подрастающего. Исследования многих экспертов свидетельствуют о постоянном ухудшении общего состояния здоровья населения в России. Главной причиной этого тренда, по мнению специалистов, является отсутствие у молодежи стремления к здоровому образу жизни. Даже достигнув сознательного возраста, не каждый человек осознает, насколько важно беречь себя и свое тело.

С развитием информационных технологий и ускорением темпов жизни подчеркивается еще большая необходимость задумываться о своей психической и физической выносливости [1].

Анализ литературы. Для решения этой значимой проблемы в нашей стране уделяется значительное внимание пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Активно распространяются статьи, подчеркивающие полезность ЗОЖ, создается социальная реклама, направленная на борьбу с вредными привычками, и расширяется сеть спортивных комплексов и фитнес залов.

В настоящее время каждый человек может обратиться к профессионалу, чтобы разработать индивидуальный план, соответствующий нормам здорового образа жизни. Однако исследования таких ученых, как Р.А. Березовская, О.С. Васильева, И.С. Краснов, С.Ю. Старовойтова и других, указывают на то, что современная молодежь, несмотря на полное осознание всех преимуществ ЗОЖ, все равно не придерживается этого принципа.

Цели и задачи исследования. Основная цель данного исследования заключается в выявлении важности и неотложной необходимости формирования здорового образа жизни. В рамках поставленных задач рассматриваются общие понятия здоровья и здорового образа жизни, а также

выясняются основные методы их формирования.

Результаты исследования. Отвечая на вопрос о смысле здоровья, часто подчеркивают, что это не только отсутствие болезней и хорошее самочувствие, хотя это и важно. Здоровье представляет собой ключевую ценность в жизни, поскольку полноценная реализация физического, репродуктивного, интеллектуального и нравственно-духовного потенциала становится возможной исключительно в здоровом обществе. Здоровье либо есть, либо его нет, и только оно обеспечивает человеку полное участие в различных аспектах общественной жизни [2]. Для некоторых здоровый образ жизни представляет собой форму самовыражения, для других – попытку заботы о собственном организме, в то время как для третьих эта аббревиатура может оставаться беззначимой.

Несмотря на индивидуальное отношение к ЗОЖ, в любом случае, здоровый образ жизни — это активность, направленная на сохранение и улучшение как индивидуального, так и коллективного здоровья. Отсутствие здорового образа жизни может привести к многочисленным проблемам, оказывающим воздействие на общее благополучие человека. Многие, не придерживаясь стиля жизни и поведения, направленных на предотвращение заболеваний, поддаются влиянию отрицательных социальных норм и традиций [3]. Основой здорового образа жизни являются разумное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек, закаливание, умение справляться со стрессами, регулярные медицинские осмотры и многое другое.

Сформировать здоровый образ жизни – это сложная задача, поскольку многие предпочитают рассматривать курение, наркотики, алкоголь и высококалорийную пищу как удовольствие, в то время как процедуры, направленные на поддержание здоровья, кажутся скучными и неинтересными.

Минздравсоцразвития России представил свой проект «Концепция развития здравоохранения», который включает государственные и общественные меры по повышению осведомленности населения о важности качества жизни и формированию здорового образа жизни. Эти меры включают

в себя борьбу с злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и другими вредными привычками, совершенствование медико-гигиенического образования, мотивацию участия образовательных учреждений в формировании здорового образа жизни школьников и студентов, мотивацию граждан к поддержанию здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях, мотивацию работодателей к заботе о здоровье работников, а также профилактику факторов риска неинфекционных заболеваний.

Минздрав также стремится преобразовать центры здоровья страны в центры общественного здоровья, учитывающие влияние факторов, таких как питание, вредные привычки и транспорт, на здоровье. В рамках муниципальных образований реализуются программы общественного здоровья, которые включают в себя комплексные меры по повышению качества питания населения, научные рекомендации по правильному питанию, улучшение доступности необходимых продуктов и проверку их качества с точки зрения принципов здорового питания.

Основные стратегии формирования здорового образа жизни основываются на трех моделях изменения поведения человека: модели убеждения в пользу здоровья, социально-когнитивной теории и транстеоретической модели изменения поведения. Эти модели подчеркивают, что существуют различные этапы в изменении поведения, и что знания, чувства, ценности, самооценка и способности могут изменить поведение человека. Поведение формируется под воздействием окружающей среды и изменяется с течением времени, а также определяется биологическими и психологическими характеристиками человека [4].

Основополагающим принципом формирования здорового образа жизни является в первую очередь поддержка и укрепление того, что благотворно для здоровья, а также ограничение или полный отказ от того, что может причинить вред. Физическая активность, сбалансированное питание с умеренным содержанием жиров и углеводов, а также богатое витаминами и

микроэлементами, и личная гигиена должны занимать центральное место в повседневной жизни человека, в то время как употребление алкоголя, курение и наркотиков должны быть полностью исключены. Система здорового образа жизни каждого человека должна быть индивидуальной, и ее отсутствие в конечном итоге может привести к нарушениям здоровья.

Для разработки своей собственной системы каждый человек должен опробовать различные подходы и методы, оценить их воздействие, эффективность и выбрать наилучшие для себя. Те, кто предпочитает строгий режим дня и последовательные действия, предпочитают четко структурированный график, включающий регулярное время приема пищи, физические упражнения и периоды отдыха. Для тех, кто предпочитает комфорт и более плавный подход, существует более гибкий метод приближения к здоровому образу жизни, который не требует строгого планирования дня, поскольку любое улучшение своего здоровья лучше, чем отсутствие заботы о себе вовсе.

Таким образом, для этой категории людей нормой является уделять внимание своему здоровью хотя бы один раз в неделю [5]. Лишь тщательно взвесив свои возможности, состояние здоровья и доступное свободное время, установив себе цели и задачи перехода к здоровому образу жизни, человек может выбрать программу, соответствующую его индивидуальным потребностям.

Путь каждого к здоровому образу жизни может отличаться по времени и траектории, но конечная цель – обеспечение здорового будущего – остается главной.

Выводы. В заключении стоит отметить, что формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государства, и в этом процессе активное участие принимают органы здравоохранения, социальной защиты и образования. Однако каждый человек также обязан развивать в себе здоровые навыки и заботиться о своем здоровье, чтобы обеспечить себе счастливую и продолжительную жизнь. В конечном счете, здоровый образ жизни снижает

заболеваемость, способствует укреплению семейных отношений, повышает работоспособность и эффективность труда.

Список использованных источников

1. Сухорукова, Н.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Сухорукова, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреев // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – 2018. – С. 231-235.

2. Коргина, А.В. Мы в ответе за наше здоровье / А.В. Коргина, Л.А. Кочарян // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – СПб.: Свое издательство, 2015. – С. 173-175 [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9194/> (дата обращения: 06.12.2019).

3. Бойков, В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту Российского населения / В.Э. Бойков // Социология власти. – 2009, № 2. – С. 27-37.

4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова // ФГБОУ ВО «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». – Самара: ЭБС АСВ, 2013. – 216 с.

5. Штрахова, А.В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления / А.В. Штрахова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2009. – Выпуск 7. – № 42 (175). – С. 86-90.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР

Бреславский Александр

Руководитель: ст. преподаватель Заболотный Валентин Владиславович

*ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Важнейшую роль в формировании здорового образа жизни молодежи, безусловно, играют родители и их воспитание, однако государство тоже призвано обеспечить населению такой уровень жизни, который позволит гражданам свободно развиваться в благоприятных условиях. Ключевую проблему для полноценного развития здорового образа жизни составляет никотиносодержащая и алкогольная продукция, с которой нужно бороться.

Ключевые слова: здоровый образ жизни молодежи, вред курения, вред алкоголя, формирование здорового образа жизни, запрет алкоголя и сигарет.

Актуальность. В наше время многие родители смело утверждают и стараются привить своим детям правильное отношение к собственному здоровью и поступают абсолютно правильно. Для молодежи, к сожалению, собственное здоровье – это не самая приоритетная задача и как следствие процент здоровых подростков существенно снижается. Важнейшими факторами для формирования здорового образа жизни является воспитание с раннего детства, так как напрямую от этого зависит, как человек будет проводить свою жизнь, какие взгляды у него будут на активный образ жизни, спорт и культуру [1].

Результаты исследования. Здоровый образ жизни – это образ жизни, который рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Так же можно отметить, что в рамках такого понимания здоровья, здоровый образ жизни можно описать как мышление и поведение, которые способствуют сохранению и укреплению

физического, психического и социального благополучия человека. Он также включает в себя профилактику серьезных заболеваний и исполнение человеком своих обязанностей перед другими людьми, обществом и государством.

Исходя из этого, можно выделить следующие неблагоприятные факторы, которые напрямую влияют на здоровый образ жизни молодежи по данным экспертов ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) [2]:

- плохая экология – 70,32%;
- нездоровый образ жизни (вредные привычки) – 36,40%;
- условия обучения – 26,15%;
- условия домашнего быта (проживания) – 6,71%.

Согласно современным оценкам экспертов, образ жизни современного человека играет решающую роль в его здоровье, составляя около 50-55%. Генетические особенности вносят вклад примерно в 18-20%, окружающая среда влияет на здоровье человека примерно на 20%, а система здравоохранения составляет около 8-10%.

Важнейшим фактором формирования здорового образа жизни молодежи Донецкой Народной Республики, так же является непосредственно участие государства, ведь согласно Конституции Российской Федерации человек является высшей ценностью и Российская Федерация – социальное государство, политика которого нацелена на создание благоприятных условий, которые позволят обеспечить достойную жизнь и свободное развитие человека. Исходя из этого, стоит затронуть тему алкогольной и табачной продукции, которая разрешена к покупке с возраста 18 лет, что не очень корректно, если государство все же хочет обеспечить здоровый образ жизни молодежи.

Если опираться на опыт других государств, например Соединенные Штаты Америки, то возраст, с которого граждане США могут приобретать алкогольную продукцию, составляет 21 год. В данном случае стоит пересмотреть политику в отношении возраста, с которого разрешено приобретение алкогольной и табачной продукции в сторону его повышения.

Допуская тот факт, что в нашем государстве присутствуют граждане,

которым все же безразличен образ жизни подрастающей молодежи стоит более тщательно уделять внимание контролю в магазинах с табачной и алкогольной продукцией, пресекать возможности участия третьих лиц-посредников между продавцом и подростком-покупателем в покупке и продаже данной продукции [3].

Стоит отметить, что данное посредничество уже пресекается государством, так как статьёй 6.23 КоАП РФ предусмотрено наказание в виде наложения административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до пяти тысяч рублей. Ранее данный штраф был меньше, однако закон об усилении ответственности за нарушения, связанные с продажей табачной и никотинсодержащей продукции, 13 апреля 2023 года Госдума приняла сразу во втором и третьем чтениях соответствующие поправки в КоАП, тем самым повысив размер административного штрафа. Одновременно увеличились штрафы за продажу несовершеннолетнему табачной продукции, табачных изделий, никотинсодержащей продукции, кальянов, устройств для потребления никотинсодержащей продукции. Они возросли с 20-40 тыс. до 40-60 тыс. руб. для граждан, с 40-70 тыс. до 150-300 тыс. – для должностных лиц и со 150-300 тыс. до 400-600 тыс. руб. для организаций [4].

Недавно получили популярность среди молодежи электронные сигареты, которые заменяют обычными по словам тех, кто ввел их в обиход они безвредны в отличие от своего предшественника. Их намного проще приобрести, нет никаких ограничений, так как это относительно новый товар на рынке никотиносодержащей продукции. Для того чтобы лучше разобраться во вреде, который наносят электронные сигареты стоит вернуться к обычным сигаретам, а вернее к их истории. Курить табак начали с дня открытия Америки в 1492 году. Уже через 30 лет табак начали высаживать как полноценную культуру, плантацию основали на о-ве Санто-Доминго. Еще спустя 25 лет Андре Теве вывез ценные семена из Бразилии и посеял их во Франции, близ Ангулема. Очень быстро началась пропаганда табака. Спустя 4 года, в 1560-м, Жан Нико де Вильемен основал моду на табак в высшем обществе. Считалось,

что это очень полезное лекарственное средство от нефрита, дизентерии, колик, истерии, разных видов боли. А 27 лет спустя голландцы опубликовали книгу о табаке под названием «Растительная панацея». Но не все шло так хорошо, как казалось на первое время, так как первые существенные заявления о вреде табака были сделаны королем Англии Яковом I Стюартом, который был одним из самых образованных людей своего времени.

В 1604 году он опубликовал работу под названием «Возражения против табака», в которой выразил свое негативное отношение к табаку. Король утверждал, что табак вызывает разрушение мозга, опасен для легких и является отвратительным для глаз и носа. Он также сравнил дым от табака с «дымом в аду». Однако первые обоснованные научные возражения против свободного использования табака были представлены натуралистом Джоном Хиллом в 1761 году. В своей работе «Аргументы против свободного использования табака» он указал на связь нюхания табачных изделий с раковыми опухолями в области носоглотки.

Выводы. Исходя, из вышеперечисленного можно сделать вывод, что вред от табачного изделия является пролонгированным действием. Изначально человечество восхваляло табак, и придавала ему оздоровительные способности, однако спустя 269 лет с момента открытия Америки и начала активной пропаганды курения до официальных обоснованных научных возражений Джоном Хиллом в 1761 обнаружили вредные свойства табака.

Если провести аналогию между сигаретами и электронными сигаретами, то можно понять, что электронные сигареты только появились и досконально они не изучены. Есть какие-то медицинские выводы, но данное средство курения не изучено, а значит, человечество до конца не знает всех последствий от данного вида курения, то есть электронные сигареты, тоже имеют пролонгированное действие и последствия могут быть известные через пару десятков, а то и сотен лет, как в случае с сигаретами, однако соответствующие запреты на продажу и приобретение электронных сигарет уже введены Федеральным законом от 28.04.2023 № 178-ФЗ.

Федеральный закон от 28.04.2023 № 178-ФЗ вводит значительные ограничения и запреты на продажу различных устройств, предназначенных для использования никотинсодержащей продукции [5]. Этот закон определяет такие устройства как электронные сигареты (вейпы), моды, испарители и другие, электронные и механические приборы, которые позволяют получать никотинсодержащей или безникотиновый аэрозоль и пар, вдыхаемые потребителем. Запрещается продажа их через автоматы, дистанционно, на ярмарках и выставках с 1 июня 2023 года.

Список использованных источников

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья, 2000. – 138 с.

2. Арасланова, Б.В. Здоровье молодежи в современном обществе / Б.В. Арасланова, С.В. Кудинова, С.В. Кузнецова // Образование и здоровье - проблема XXI века: Поиски, пути решения: материалы межрегиональной научно-практической конференции (22-23 октября 2003г.) под ред. Г.А. Ворониной. – Киров, 2003. – 527 с.

3. Журавлева, Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин, Н.Н. Симачкова, И.П. Чупина // Образование и право. – 2020. – № 9 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-v-otsenках-molodezhi> (дата обращения: 29.11.2023).

4. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/ (дата обращения: 29.11. 2023).

5. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 28.04.2023 № 178-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202304280052> (дата обращения: 29.11.2023).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Бугаева Светлана, Забудский Алексей

Руководители: ст. преподаватели Бешевли Александр Павлович,
Войтова Валентина Анатольевна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровый образ жизни как образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Система и правильное поведение человека, обеспечивает душевное, физическое и социальное благополучие в окружающей среде и жизненное долголетие.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие, качество жизни, укрепление здоровья, состояние окружающей среды.

Актуальность. Здоровый образ улучшает условия для нормальных физиологических и психических процессов, которые снижают риск заболеваемости, и увеличивает жизнедеятельность человека. Отличное состояние здоровья, укрепляется и поддерживается самим человеком, которое дает возможность прожить долгую и полноценную жизнь, а также для успешной деятельности и самочувствия человека.

Результаты исследования. Здоровье – это бесценное богатство людей в отдельности и всего человечества [1]. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Например, режим дня студента определяется учебным планом занятий в вузе, для военнослужащего – распорядок дня, утверждается командиром воинской части, режим рабочего – началом и концом рабочего дня. Это установленный распорядок жизни, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Режим жизнедеятельности человека должен быть рассчитан, прежде всего, на его трудовую деятельность. Человек, который работает, живет в определенном ритме: он встает по времени, выполнять свои обязанности, принимает пищу, отдыхает и спит. Все эти процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому режиму: чередование времени года, ночь сменяется на день, день снова меняется на ночь [2].

В трудовой деятельности человека его организм участвует во всех процессах как единое целое. Трудовой ритм задает ритм, физиологический: в определенное время организм получает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а потом появляется чувство усталости; в другое время и другой день, когда нагрузка снижается, наступает отдых, после утомления, восстанавливаются силы. Грамотное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Отдых – это состояние покоя или активная деятельность, ведет к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в процессе восстановления работоспособности организма является активный отдых, который позволяет, умело использовать свободное время. Грамотное чередование видов работы, в сочетании умственного и физического труда, физической культуры обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Каждый человек нуждается в полноценном отдыхе: ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Стремление людей к здоровому образу жизни и работоспособности, большое внимание уделяется рациональному питанию как важному компоненту здорового образа жизни. В процессе питания организм получает необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины, минеральные вещества, воду и энергию для осуществления процессов жизнедеятельности. Что позволяет ему расти, развиваться и размножаться.

Нужно отметить, что нет таких продуктов, которые сами по себе были бы плохими или хорошими. Питательной ценностью обладают все пищевые

продукты. Характерно не только то, что мы едим, а, когда принимаем пищу и в каких сочетаниях, и в каком количестве едим те или иные продукты.

Основные типы питательных веществ, необходимых организму:

1. Углеводы – это природные органические соединения, состоящие из молекул углерода и воды. Содержащиеся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой.

2. Витамины – вещества органической природы, поступающие извне или синтезирующиеся в организме, участвуют в построении ферментов и гормонов, они необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам.

3. Цитрусовые – группа субтропических плодов, к которым относятся лимоны, апельсины, мандарины, померанцы, грейпфруты. Все они используются в пищу в свежем, сококонцентрированном состоянии, консервированном виде, а также в виде цедры или масла (бергамоты, лиметта). Цедра – это отличный источник витамина С. Необходимое количество витамина С полученное из фруктов и овощей поддерживает иммунную систему. Для укрепления иммунитета очень важен цинк – он отвечает за рост и развитие костной и мышечной тканей, принимает участие в формировании полноценного иммунного ответа, секреторной активности сальных желез, а также поддержании здоровья кожи, волос, ногтей, зубов. Кроме того, цинк обеспечивает нормальную работу мозга, стимулирует умственную активность и процессы запоминания, способствует процессам регенерации и заживления ран, необходим для регулирования более 300 ферментов, он имеет противовирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из неочищенного зерна и пивных дрожжей, а так же из морепродуктов. Необходимо при приеме пищи употреблять белок, из которого строятся защитные факторы иммунитета – антитела (имунноглобины). Если в малом количестве употреблять в пищу молочные продукты, рыбу, яйца, мясо, орехи то антитела не смогут образовываться.

4. Вода – это один из важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы, которая является главным компонентом всех биологических жидкостей. Вода служит растворителем питательных веществ и шлаков. Важная роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного баланса, вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Организм человека – это сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько он получает энергии и сколько ее расходует и как гармонично при этом работают его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности.

Физическая культура является важной частью здорового образа жизни. Регулярная физическая активность помогает улучшить физическое здоровье, повысить уровень энергии и настроения, а также уменьшить риск развития различных заболеваний. Она оказывает одно из важнейших воздействий на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям [3].

Занятия физической культурой – лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании. Постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвергаются стрессу, лучше справляются с беспокойством, волнением, угнетением, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированным людям легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Тот, кто уделяет время регулярным занятиям физической культурой, внешне выглядят более привлекательным. Обязательный минимум физической нагрузки на день – это ежедневная утренняя зарядка.

5. Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на

повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции. Что позволяет предупредить простудные заболевания и укрепить иммунитет, и на долгие годы сохранять трудоспособность и активный образ жизни. Закаливание оказывает на организм человека положительное действие. Оно повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, и нормализует обмен веществ. Одна из распространенных форм закаливания – это вдыхание свежего воздуха. В любое время года полезны длительные прогулки на свежем воздухе, сон в проветриваемом помещении. Более сильный фактор закаливания – вода. Помимо температурного фактора, вода оказывает механическое воздействие на кожу человека, где является своеобразным массажем и улучшает кровоснабжение организма. Его можно проводить в виде обтирания или обливания водой. Начинать закаливание водой нужно при температуре воды не ниже 33-35 градусов и потом через каждые 6-7 дней воду охлаждают на один градус. Если в организме не возникает никаких изменений, тогда температуру воды можно довести до температуры водопроводной (10-12 градусов). Отличным закаливающим действием обладают купания на свежем воздухе в открытых водоемах. Физические упражнения на воде улучшают кровообращение в организме, нормализуя давление. Без чрезмерной нагрузки на сердце во время плавания улучшается работа дыхательной системы и повышается обеспеченность организма кислородом. Продолжительность купания в холодное время года должна быть 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут. Во время продолжительного купания в холодной воде может развиваться переохлаждение организма, что является серьезным состоянием и может привести к гипотермии, обмороку и другим опасным последствиям. В результате вместо закаливания человек наносит вред своему здоровью.

Выводы. Здоровый образ жизни – это оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная длительная активность,

соблюдение правил личной гигиены, закаливания, отсутствие пагубных привычек и положительное восприятие жизни [4].

Правильный образ жизни в значительной мере позволяет раскрыть ценные качества личности, которые необходимы в условиях современного динамического развития. Прежде всего, это, высокая умственная и физическая работоспособность, активный образ жизни, творческое долголетие. Сознательное отношение к своему здоровью, должно стать нормой жизни.

Список использованных источников

1. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Н.Д. Ющук, И.П. Маев, К.Г. Гуревич. – Москва, 2012. – С. 207-222.
2. Толстых, В.И. Образ жизни. Понятие, реальность, проблемы / В.И. Толстых. – М., 2010. – 119 с.
3. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
4. Степанов, А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5 – С. 62.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Булатова Аделя

Руководители: ст. преподаватели Воробьева Ирина Владимировна,
Залялиева Ольга Владимировна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается формирование здорового образа жизни и двигательной активности студентов для обеспечения полноценного физического развития.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность,

студент, физическое развитие.

Актуальность. Тема формирования здорового образа жизни и развития двигательной активности студентов является актуальной по нескольким причинам.

Во-первых, здоровье студентов имеет большое значение не только для их личного благополучия, но и для эффективного функционирования общества в целом. Здоровые студенты способны лучше усваивать знания, достигать успехов в учебе и работе, а также вносить вклад в развитие общества.

Во-вторых, современный образ жизни многих студентов характеризуется гиподинамией, неправильным питанием и стрессом, что может привести к различным заболеваниям и снижению качества жизни. Формирование здорового образа жизни может помочь студентам улучшить свое физическое и психическое здоровье, повысить работоспособность и устойчивость к стрессовым ситуациям.

В-третьих, развитие двигательной активности у студентов способствует формированию у них необходимых физических качеств и навыков, которые могут быть полезны в будущей профессиональной деятельности. Например, занятия спортом могут помочь развить координацию движений, силу, выносливость, гибкость и другие качества, необходимые в различных профессиях.

Наконец, формирование здорового образа жизни у студентов может стать примером для подражания другим членам общества, особенно молодежи. Если студенты научатся ценить свое здоровье и заботиться о нем, это может способствовать изменению отношения к здоровью и активному образу жизни в обществе в целом.

Анализ литературы. Роль физической культуры и здорового образа жизни студента в своих трудах рассматривали М.Я. Виленский, А.Г. Горшков и В.К. Бальсевич. Здоровьесберегающим технологиям в образовательном процессе уделяли внимание следующие авторы: С.А. Цабыбин, В.А. Иванченко [1-6].

Результаты исследования. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность привычек и действий человека, направленных на поддержание и укрепление своего здоровья. Двигательная активность является одним из ключевых компонентов ЗОЖ, так как она способствует укреплению физического и психического здоровья, улучшению качества жизни и профилактике различных заболеваний. Занятие спортом является неотъемлемой частью активной и здоровой жизни студентов. Этот физический и умственный процесс не только способствует поддержанию физической формы, но и оказывает положительное влияние на различные сферы жизни студентов [1].

В данном тексте рассмотрим основные плюсы занятия спортом у студентов. Во-первых, спорт имеет огромное значение для физического благополучия студентов. Регулярные тренировки и активные физические нагрузки помогают укрепить мышцы и суставы, улучшить координацию движений и гибкость. Это позволяет студентам быть в хорошей физической форме и сохранять здоровье на долгие годы.

Кроме того, занятие спортом положительно влияет на умственные способности студентов. Физическая активность стимулирует работу мозга и улучшает когнитивные функции. Регулярные тренировки способствуют улучшению памяти, внимания и концентрации, что полезно в обучении и повседневной жизни студентов. Спортивные занятия также помогают студентам развивать лидерские качества и командный дух. Участие в командных видах спорта требует сотрудничества со своими товарищами по команде, а также способности принимать решения в условиях соревнования. Это развивает у студентов такие навыки, как лидерство, ответственность и стрессоустойчивость, которые пригодятся им в будущем, как в профессиональной, так и в личной сфере. Кроме того, занятие спортом помогает студентам справляться с эмоциональным напряжением и стрессом, что особенно важно в период учебы. Физическая активность способствует выработке гормона счастья – эндорфина, который повышает настроение и уровень энергии. Это помогает студентам бороться с депрессией и улучшает их

психологическое состояние.

В целом, занятие спортом имеет множество плюсов для студентов. Оно способствует поддержанию физической формы, улучшает когнитивные функции, развивает лидерские качества, помогает бороться со стрессом и улучшает психологическое состояние. Поэтому, рекомендуется всем студентам уделять время физической активности и занятиям спортом, чтобы в полной мере получить все преимущества этого замечательного занятия [2].

Спорт также имеет положительное и значительное влияние на психическое здоровье. Вот некоторые из его преимуществ [3]:

1. Уменьшение стресса: физическая активность, связанная со спортом, помогает снизить уровень стресса, поскольку она стимулирует выработку эндорфинов, естественных анальгетиков и антидепрессантов организма. Это позволяет улучшить настроение, снизить тревожность и бороться с депрессией.

2. Улучшение самооценки: занимаясь спортом, люди часто получают новые навыки, улучшают физическую форму и достигают поставленных целей. Это помогает повысить самооценку и уверенность в себе, что благоприятно влияет на психическое состояние.

3. Улучшение когнитивных функций. Исследования показывают, что физическая активность, которая сопровождается спортом, улучшает память, концентрацию, решение проблем и когнитивные способности в целом. Это связано с улучшением кровообращения и поступлением кислорода в головной мозг.

4. Социальная поддержка: спорт способствует формированию социальных связей и участию в коллективе, например, командных видах спорта или групповых тренировках. Это позволяет улучшить социальные навыки, развить чувство принадлежности и получить поддержку со стороны окружающих, что важно для психического благополучия.

5. Улучшение сна: регулярная физическая активность, связанная со спортом, помогает регулировать сон и бороться с проблемами бессонницы. После физической нагрузки организм расслабляется, что способствует

качественному и глубокому сну. В целом, спорт является эффективным и доступным средством для поддержания психического здоровья. Рекомендуется заниматься физической активностью регулярно, по крайней мере, 150 минут в неделю.

Первое и наиболее очевидное влияние спорта на физическое состояние тела – это укрепление мышц и улучшение силы. Регулярная физическая активность способствует развитию и увеличению мышечной массы. От простых упражнений до интенсивных тренировок с использованием отягощений – все это стимулирует рост и укрепление мышц. В результате, человек приобретает лучшую физическую форму, увеличивает выносливость и становится более сильным. Спорт также положительно влияет на нашу сердечно-сосудистую систему. Бег, плавание, велосипедная езда и другие кардиоупражнения улучшают работу сердца и легких [4]. При выполнении спортивных тренировок пульс увеличивается, что стимулирует более интенсивное кровообращение и увеличение объема кислорода, поступающего в организм. В результате, сердце качественно работает лучше, кровоснабжение органов и тканей становится эффективнее, а общая физическая выносливость повышается. Другой важный аспект влияния спорта на физическое состояние тела – это поддержание оптимального веса и улучшение обмена веществ.

Физическая активность помогает сжигать калории, что способствует похудению и поддержанию нормального веса. Она также стимулирует обмен веществ в организме, улучшает переваривание пищи и усиливает потребление энергии. Благодаря этому, спорт помогает предотвращать возникновение ряда заболеваний, связанных с избыточным весом, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Наконец, спорт оказывает положительное влияние на наше общее самочувствие и психическое благополучие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. Они помогают снижать стресс, улучшают настроение и способствуют более позитивному восприятию окружающего мира. Регулярные спортивные занятия также содействуют улучшению сна, уменьшению риска развития депрессии и

повышению самооценки.

Существует несколько причин, почему некоторые студенты могут быть не заинтересованы в спорте [5]:

1. Отсутствие времени: многие студенты заняты обучением и другими активностями, что оставляет у них мало времени на занятия спортом. Они могут считать, что уделять спорту время – это не эффективно с точки зрения своего графика.

2. Отсутствие подходящих возможностей: некоторые студенты могут не иметь доступа к спортивным объектам, тренерам и командам. Если ресурсы для занятия спортом ограничены или неудобно расположены, это может снизить интерес студента к участию в спортивных мероприятиях.

3. Негативный опыт: студенты, которые имели негативный опыт в прошлом, будь то негативный опыт соревнований или тренировок, могут потерять интерес к спорту и избегать его. Травмы, разочарования или неприятные впечатления могут сделать спорт менее привлекательным для этих студентов.

4. Низкая мотивация: некоторым студентам просто не интересно заниматься физической активностью. Мотивация может быть низкой из-за общего отсутствия интереса или недостатка понимания о том, как спорт может быть полезным в их жизни.

5. Негативное отношение, связанное со спортом: некоторые студенты могут иметь негативное отношение к спорту из-за социальных норм или стереотипов, связанных со спортивными активностями. Они могут считать спорт необходимым только для физически сильных или соревнующихся людей, чего себя не соответствующим.

6. Отсутствие поддержки: если студенты не получают достаточной поддержки от своих семей, друзей или образовательных учреждений, это может повлиять на их мотивацию и интерес к занятиям спортом. Без поддержки может быть сложно, развиваться и оставаться заинтересованным в спорте. Это лишь некоторые причины, и каждая ситуация индивидуальна. Важно оценить

конкретные причины незаинтересованности студентов в спорте, чтобы найти пути поощрения их участия в физической активности.

Способы решения незаинтересованности в спорте у студентов:

1. Широкий выбор дисциплин. Одной из причин незаинтересованности в спорте у студентов может быть монотонность и однообразие тренировок. Для устранения данной проблемы стоит предлагать студентам широкий выбор дисциплин, чтобы они могли выбрать то, что больше всего подходит их интересам. Например, это может включать такие виды спорта, как футбол, баскетбол, волейбол, теннис, плавание, йога и т.д. Разнообразие позволит повысить вероятность нахождения того, что заинтересует каждого отдельного студента.

2. Индивидуализация тренировок. Подход, основанный на индивидуализации тренировок, является еще одним способом преодоления незаинтересованности в спорте у студентов. Вместо стандартных универсальных тренировок, которые могут не всем подходить, стоит адаптировать занятия к потребностям каждого отдельного студента. Это может быть как изменение расписания, или нагрузки, так и введение различных игровых элементов в тренировки.

3. Разнообразие соревнований и мероприятий. Организация разнообразных соревнований и мероприятий является важной частью создания интереса к спорту у студентов. Регулярные турниры, спортивные дни, экскурсии и другие мероприятия должны стать неотъемлемой частью студенческой жизни. Это поможет студентам войти в спортивную атмосферу, чувствовать себя частью команды и почувствовать азарт от соревнования.

4. Популяризация достижений. Признание и популяризация достижений спортсменов студенческой команды поможет повысить интерес к спорту среди студентов. Организация церемонии награждения, объявление результатов спортивных событий и создание доски почета – все это способы поддерживать и поощрять студентов, что может стать дополнительной мотивацией для занятий спортом.

Выводы. Таким образом, активное внедрение и развитие программ по формированию здорового образа жизни и двигательной активности студентов необходимо для обеспечения их полноценного физического и психологического развития [6].

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2020. – 172 с.
6. Иванченко, В.А. Занятия в системе дополнительного образования как средство формирования здорового образа жизни / В.А. Иванченко. – М.: Профиздат, 2019. – 288 с.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Буянова Карина

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Данная статья посвящена социальным аспектам формирования здорового образа жизни. В ней рассматриваются ключевые факторы, влияющие на здоровый образ жизни, а также анализируются

последние исследования и публикации в этой области. Целью исследования является выявление социальных факторов, которые способствуют формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальные факторы, привычки, здоровье.

Актуальность. Актуальность данной темы заключается в том, что здоровый образ жизни становится все более популярным и важным для людей в современном мире. Однако не всегда удается соблюдать здоровый образ жизни, и причина этого не только в личных привычках и убеждениях.

Существуют социальные факторы, которые оказывают влияние на наше здоровье, и понимание этих факторов может помочь нам лучше соблюдать здоровый образ жизни. Проблемой же является то, что не все люди имеют равные возможности для здорового образа жизни из-за социальных факторов, таких как социальный статус, образование, культура и традиции. Эти факторы могут создавать барьеры для доступа к здоровому питанию и физической активности, что может привести к негативным последствиям для здоровья. Поэтому важно изучить социальные аспекты формирования здорового образа жизни и выявить способы устранения социальных неравенств в этой области.

Анализ литературы. Существует множество исследований и книг, посвященных социальным аспектам формирования здорового образа жизни. Одним из авторов, занимающихся данной темой, является В.О. Морозов. В своей книге «Физическая культура и здоровый образ жизни» он подчеркивает, что здоровый образ жизни не является просто отсутствием болезней, а представляет собой комплексное понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное благополучие человека.

В книге «Социальная медицина» А.В. Мартыненко обращает внимание на то, что социальные факторы могут влиять на здоровье не только через доступ к здоровому питанию и занятиям физической активностью, но также через стресс и недостаток социальной поддержки. Он отмечает, что люди из высоких социальных слоев также могут иметь проблемы со здоровьем из-за стресса и

неправильного образа жизни.

Также стоит отметить книгу «Социальные аспекты здоровья и болезни» Лесли Дэвисон. В своей работе автор анализирует социальные факторы, которые могут влиять на здоровье и болезни. Она обращает внимание на то, что социальное окружение может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье, и что социальная поддержка может быть ключевым фактором в поддержании здорового образа жизни.

Таким образом, современная литература подчеркивает значимость социальных аспектов в формировании здорового образа жизни, но также указывает на необходимость комплексного подхода и участия государственных и общественных организаций в достижении этой цели. Кроме того, литература обращает внимание на значимость образования и доступности информации о здоровом образе жизни.

Цель исследования. Целью данного исследования является выявление факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни, а также разработка практических рекомендаций для его поддержания.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи: провести теоретический анализ понятия «здоровый образ жизни», рассмотреть социальные аспекты формирования здорового образа жизни, а также разработать практические рекомендации для его поддержания.

Результаты исследования. В современном мире здоровый образ жизни становится все более актуальным. Люди все больше начинают задумываться о своем здоровье и стремятся к здоровому образу жизни. Однако не всегда это удается. Почему? Какие социальные аспекты влияют на формирование здорового образа жизни? Какие меры необходимо принимать для повышения эффективности программ по формированию здорового образа жизни? В данной статье мы рассмотрим результаты исследования по этой теме.

Социальные факторы, такие как образование, доход, социальный статус и культурные убеждения, оказывают значительное влияние на формирование

здорового образа жизни. Люди с высоким уровнем образования и дохода чаще придерживаются здорового образа жизни, чем те, у кого эти показатели ниже [1]. Культурные и религиозные убеждения также могут повлиять на привычки и поведение людей в отношении здоровья.

Исследование подтверждает, что здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, достаточный отдых и уход за здоровьем. Также была выявлена взаимосвязь между здоровым образом жизни и психологическим благополучием [2].

Люди, которые придерживаются здорового образа жизни, чувствуют себя более уверенно и счастливо. Семья, друзья и общественные организации играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Поддержка со стороны близких и участие в общественных мероприятиях, направленных на повышение здоровья, могут стимулировать людей к заботе о своем здоровье. Однако анализ эффективности государственных программ по формированию здорового образа жизни показал, что большинство из них имеют недостаточную эффективность. Необходимо учитывать социальные аспекты при разработке и реализации таких программ [3].

СМИ также оказывают значительное влияние на привычки и поведение людей в отношении здоровья. Реклама вредных продуктов и услуг может способствовать формированию негативных привычек, тогда как информационные материалы о здоровом образе жизни могут повысить осведомленность людей и стимулировать их к заботе о своем здоровье.

В современном мире люди все больше сталкиваются с проблемами здоровья. Среди них – ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие. Все это связано с неправильным образом жизни, который может быть обусловлен социальными факторами. Например, люди с низким уровнем дохода не могут позволить себе покупать качественную и полезную пищу, а также посещать спортивные залы или бассейны. Кроме того, культурные и религиозные убеждения могут запрещать определенные виды пищи или

активности.

Однако, несмотря на все эти сложности, здоровый образ жизни – это не только возможно, но и необходимо. Люди должны понимать, что забота о своем здоровье – это инвестиция в будущее. Здоровый образ жизни может улучшить качество жизни, повысить продуктивность труда и уменьшить риск различных заболеваний.

Какие меры можно предпринять для формирования здорового образа жизни?

Во-первых, необходимо проводить информационную работу среди населения. Это может быть как государственная программа, так и работа общественных организаций. Необходимо объяснять людям, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на качество жизни.

Во-вторых, необходимо создавать условия для здорового образа жизни. Это может быть как строительство спортивных объектов, так и развитие экологически чистых территорий. Также необходимо поддерживать производство качественной и полезной пищи, которая будет доступна для всех.

В-третьих, необходимо стимулировать людей к заботе о своем здоровье. Это может быть как материальная, так и моральная поддержка. Например, государство может предоставлять субсидии на спортивные занятия или на покупку полезных продуктов. Также необходимо организовывать конкурсы и мероприятия, которые будут стимулировать людей к заботе о своем здоровье [4].

Здоровый образ жизни – это не только мода, но и необходимость. Социальные факторы, такие как образование, доход, социальный статус и культурные убеждения, оказывают значительное влияние на формирование здорового образа жизни.

Выводы. В современном мире здоровый образ жизни становится все более актуальным, и социальные факторы играют важную роль в его формировании. Люди с высоким уровнем образования и дохода чаще

придерживаются здорового образа жизни, а культурные и религиозные убеждения также могут повлиять на привычки и поведение людей в отношении здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, достаточный отдых и уход за здоровьем, а также связан с психологическим благополучием. Семья, друзья, общественные организации и СМИ играют важную роль в формировании здорового образа жизни.

Однако большинство государственных программ по формированию здорового образа жизни имеют недостаточную эффективность, и необходимо учитывать социальные аспекты при их разработке и реализации. Для повышения эффективности программ по формированию здорового образа жизни необходимо проводить информационную работу среди населения, создавать условия для здорового образа жизни и стимулировать людей к заботе о своем здоровье.

Здоровый образ жизни – это не только мода, но и необходимость, инвестиция в будущее, которая может улучшить качество жизни и уменьшить риск различных заболеваний.

Список использованных источников

1. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 43-47 с.

2. Мартыненко, А.В. Социальная медицина: учебник для вузов / А.В. Мартыненко [и др.]; под редакцией А.В. Мартыненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – С. 45-70.

3. Лесли Дэвисон. Социальные аспекты здоровья и болезни: учебное пособие / Лесли Дэвисон. – Изд.: Медицина, 2013. – С. 23-45.

4. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие для студентов медицинских вузов / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич; под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича. – Москва: Практика, 2015. – 47 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Васильева Анжела

Руководители: ст. преподаватель Попов Михаил Ильич,
ассистент кафедры Прибой Елена Николаевна

**ФГБОУ ВО «ДОНБАССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ»**
г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассмотрены основные способы, средства и методы физической культуры и применение их различными группами населения. Для выработки для себя здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, благополучие, физическая культура, активность, здоровье.

Актуальность. К формированию здорового образа жизни относятся физическая активность и здоровое питание, которые являются наиболее универсальными способами улучшения физического и духовного здоровья человека. Их можно отметить как одних из основных средств борьбы с социально-экологической усталостью, стрессовыми и социальными заболеваниями с этой точки зрения, целесообразного формирования культуры здоровья на разных этапах возрастного развития личности. В этой статье мы рассмотрим разные возрастные группы населения и формирование у них здорового образа жизни средствами физического воспитания.

Анализ литературы. Сохранение и укрепление здоровья населения путем формирования здорового образа жизни является одним из приоритетов государственной политики в Российской Федерации. Ключевым фактором повышения уровня здоровья является оптимальная физическая активность людей разных возрастных групп. Вопросы физической культуры и здорового образа жизни освещали в своих трудах М.В. Ильинич, В.А. Маркова и др.

В своих исследованиях такие ученые как И.С. Краснов, С.Ю. Старовойтова, Р.А. Березовская, О.С. Васильева и другие, указывают на то, что современная молодежь, несмотря на важность и полное осознания всех

преимуществ здорового образа жизни, все равно не придерживается этого принципа.

Цель исследования – выявить важность и необходимость занятий физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни в различных возрастных группах.

Задача исследования: рассмотреть понятие здорового образа жизни в целом, а также определить основные способы его формирования.

Результаты исследования. Физическое воспитание человека надо начинать с самого раннего возраста, а еще лучше до его рождения. Интересные данные получены в последнее время при наблюдении за детьми 4-5 месяцев, которых учат плавать. Оказывается, в младенческом и раннем дошкольном возрасте у ребенка есть значительный потенциал физического развития, который раньше практически не использовался, так как возможности использования физических упражнений в этом возрасте очень ограничены. Для этого возраста плавание оказалось наиболее эффективным средством физического воспитания, для развития мышц, (недоразвитый скелет и позвоночник не нагружаются) сердечной, легочной и нервной систем. Кроме этого, плавание оказывает закаливающее и гигиеническое действие на кожу. Дети, которые плавают с младенчества, физически лучше развиваются и в дошкольном возрасте.

Дошкольный возраст – самый важный период в развитии ребенка. Именно в это время закладываются основы здорового образа жизни, формируется характер. В это время формируются и совершенствуются двигательные навыки, обогащается двигательный опыт, развиваются функциональные системы организма и физические качества, укрепляется иммунитет. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, интеллектуальным, эстетическим, нравственным развитием ребенка [1].

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, образования и воспитания.

К оздоровительным задачам относятся:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. Повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.

4. Развитие двигательных способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Так же можно выделить образовательные и воспитательные задачи, которые включают в себя воспитание морально-волевых качеств, умственного и трудового воспитания.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Поэтому для детей такого возраста игровая форма – лучшая форма воспитания для развития физической формы. Для совершенствования навыка бега у детей дошкольного возраста важно проводить игры, в которых дети могут проявить свои скоростные способности,

например, ловля и бег. Хорошо известно, что равновесие является необходимым компонентом любого движения. Упражнения на равновесие способствуют развитию координации движений, ловкости, смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются физические качества: сила, быстрота, равновесие, глазомер, координация движений. Прыжки помогают воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, преодолению боязни, а также повышают эмоциональное состояние детей.

Метание – это скоростно-силовое упражнение. Оно укрепляет основные группы мышц и развивает силу, скорость, ловкость, зрение, гибкость и равновесие. Предметы для метания могут быть различные, например, мяч.

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют физического напряжения [2].

Значение физического воспитания школьников заключается в том, чтобы заложить основы общего физического развития, укрепления здоровья и формирования различных двигательных навыков и умений. Гиподинамия значительно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы и не гарантирует полноценного физического развития. Поскольку пик естественного развития приходится на школьный возраст, основные физические и функциональные возможности можно эффективно совершенствовать именно в школьном возрасте. Этот период чувствителен ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества достаточно сложно. Кроме того, школьный возраст – наиболее подходящий период для освоения различных двигательных навыков, чтобы в дальнейшем человек мог быстрее выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Основные средства физического воспитания закреплены в программах учебных заведений. Широкий спектр физических упражнений предусматривает их использование с учетом основных положений, отраженных в общих принципах отечественной системы физического воспитания.

В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координировано, точно, красиво.

2. Плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном, невесомом положении, поэтому позвоночник не перегружается, а многие мышцы расслабляются, обеспечивая легкость движений. В то же время в непрерывном попеременном гребковом движении задействованы практически все мышцы человеческого тела, многие из которых в обычных условиях практически не работают. Плавание также является прекрасным способом тренировки дыхания.

3. Легкая атлетика. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

4. Ходьба на лыжах. Этот вид физических упражнений является высокоэффективным средством прикладного, развивающего и оздоровительного физического воспитания. При ходьбе на лыжах задействованы буквально все мышцы тела, работают сердце, кровообращение и дыхание.

5. Игры. Характерной особенностью игр является то, что в содержании игры важную роль играют движения (например, бег, прыжки, броски, передача или ловля мяча, сопротивление и т.д.). Двигательные движения направлены на преодоление различных трудностей и препятствий, стоящих на пути к достижению целей игры.

При назначении тренировочных нагрузок детям школьного возраста обязательно следует учитывать не только климатические, географические и социальные факторы, но и индивидуальную чувствительность организма к ним, суточные и сезонные ритмы, возрастные особенности. Когда все это соблюдено они способствуют гармоничному физическому и психическому развитию, расширяют двигательные возможности, усиливают защитно-приспособительные реакции, повышают устойчивость организма к негативному воздействию внешних факторов, воспитывает оптимизм и жизнелюбие у детей [3]. Физическая культура оказывает существенное влияние на профессиональную деятельность бакалавров и специалистов, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности и укрепление здоровья – все это преимущества физической культуры.

К 17 годам самосознание человека достаточно сформировано. С этого момента игровое начало в спорте приводит к серьезному и полному осознанию пользы и удовольствия от занятий физической культурой и спортом. Положительный аспект заключается и в том, что спорт способствует развитию общительности, помогает избавиться от комплексов. Физическая активность и энергичные занятия спортом очень полезны для успешной умственной работы и не являются лишними для студента. Вместе с этим возникает необходимость самостоятельно оценивать свои физические возможности и реально рассчитывать свои силы на этой основе [4].

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Процесс физических упражнений повышает работоспособность. Об этом свидетельствует способность выполнять больший объем работы за определенное время. При увеличении работоспособности частота сердечных сокращений в состоянии покоя мышц снижается. Человек начинает больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, в частности,

сон полностью используются организмом. Профессиональная деятельность студентов связана с физическим трудом, поэтому они должны быть в хорошей форме и здоровы. Для этого необходимо регулярно заниматься спортом и физической культурой [5].

К 20-21 годам биологическое формирование организма в основном завершается, что создает благоприятные возможности для развития мышечной силы и выносливости. Зрелость характеризуется относительно стабильными морфологическими показателями и функционированием органов опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих их систем организма.

После 30 лет показатели физической подготовленности снижаются, а уровень физического потенциала человека медленно, но неуклонно падает. В первую очередь это связано с уменьшением эластичности связок, окостенением многих элементов позвоночного столба и снижением подвижности суставов. С возрастом значительно снижаются координационные способности, а также способность к освоению новых движений.

После 30-35 лет начинается постепенное снижение подвижности, только у занимающихся физической культурой это снижение начинается позже. Так как их двигательная активность систематична, имеет достаточное количество и оптимальную для каждой возрастной группы интенсивность. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с лицами первого периода зрелого возраста решаются следующие задачи:

- поддержание достигнутого уровня здоровья, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных влияний окружающей среды, сохранение физической и психической работоспособности;

- поддержание достаточно высокого уровня морально-волевых качеств, двигательных навыков, умений и физических качеств, соответствующих требованиям профессии и современной жизни;

- формирование специальных знаний о воздействии физических упражнений, выполняемых в процессе производственной деятельности и в свободное время.

Во втором периоде зрелого возраста задачи физкультурно-оздоровительных занятий заключаются:

- в обеспечении оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям и поддержания необходимого уровня возможностей организма;

- обеспечение необходимого уровня важных двигательных способностей, необходимых для повседневной деятельности человека;

- в расширении знаний о значении физических упражнений и направлений укрепления здоровья и на этой основе стимулировать интерес к добровольным или организованным занятиям физическими упражнениями в свободное время [6].

Выводы. В заключение следует подчеркнуть, что здоровый образ жизни является одним из ключевых элементов полноценной жизни в быстро меняющемся мире.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на нравственных принципах, рационально организованный, активный, трудоемкий и в то же время защищенный от негативного воздействия.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, но и нормальная, здоровая жизнь в целом, которая открывает новые возможности для проявления сил и талантов. Это тот путь, который выбирают разумные люди, чтобы сделать жизнь плодотворной и приносящей радость себе и окружающим.

С увеличением ритма жизни возрастает потребность в физической активности и физической подготовке. Постоянно возрастающая в течение жизни нагрузка требует более высокого уровня физического совершенства, которое должно достигаться с помощью физической культуры [7].

Список использованных источников

1. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и

родителе. – 3-е изд., испр. и доп. / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2006. – 96 с.

2. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорусский гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. – 178 с.

3. Вишневский, В.А. Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении / В.А. Вишневский // Теория и практика Физической культуры. – М.: Академия, 2003. – № 4. – С. 39-42.

4. Маркова, В. Здоровый образ жизни студентов / В. Маркова. – М., 1998 г. – С. 280-281.

5. Ильинич, М.В. Физическая культура студентов: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

6. Лещинский, А.В. Берегите здоровье / А.В. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.

7. Белорусова, В.В. Педагогика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. – М.: «Физкультура и спорт», 2004. – 309 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

Викторова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

**ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»**

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В условиях современной городской среды все больше людей сталкиваются с проблемами, связанными со здоровьем. Осознавая важность заботы о своем здоровье в городской среде, можно создать основу для долгой и активной жизни без серьезных заболеваний и проблем со здоровьем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, городская среда, физическая

активность, физическая форма.

Актуальность. Актуальность формирования здорового образа жизни в условиях городской среды неоспорима. Современный городской ритм жизни, характеризующийся постоянными стрессами, сидячей работой и загрязненной окружающей средой, негативно сказывается на физическом и психическом состоянии людей. Задержка воздуха, малоподвижный образ жизни и неправильное питание приводят к ухудшению здоровья и возникновению различных болезней. В таких условиях особенно важно осознать необходимость принятия мер для поддержания своего организма в хорошей форме. Формирование здорового образа жизни является актуальной задачей для каждого человека, чтобы предотвратить развитие серьезных заболеваний и повысить качество своей жизни.

Анализ литературы. Анализ литературы является важным шагом в изучении и понимании формирования здорового образа жизни в условиях городской среды. В данном подразделе рассмотрены научные исследования, статьи и публикации, связанные с этой тематикой. Один из основных аспектов, который поднимается в литературе, это влияние городской среды на физическую активность людей. Многие авторы отмечают негативное воздействие густонаселенного мегаполиса на способность людей заниматься спортом или просто двигаться.

Большинство горожан проводят большую часть времени за работой или учебой, что ограничивает возможности для занятий спортом. Также исследования указывают на проблемы доступности экологически чистых продуктов питания для жителей города. Ввиду скопления промышленных предприятий и загрязнения окружающей среды, качество пищевых продуктов может быть низким или содержать опасные химические добавки. Большое внимание уделено психологическому воздействию городской среды на здоровье и благополучие людей. Стрессы, вызванные шумом, загазованностью и давкой в мегаполисе, могут привести к различным психическим расстройствам [1].

Цели и задачи исследования. Целью данного исследования является осведомление о возможных негативных последствиях неправильного образа жизни в городской среде.

Одной из задач исследования является определение факторов, которые могут способствовать формированию здорового образа жизни в городской среде. Это могут быть различные программы по пропаганде здорового питания и регулярной физической активности, организация спортивных мероприятий на открытом воздухе или улучшение экологической обстановки в городах [2]. Вторая задача заключается в изучении эффективности различных методик по формированию здорового образа жизни в условиях городской среды. Также важной задачей исследования является определение преград, которые мешают людям приобрести здоровый образ жизни в условиях города [3].

Результаты исследования. Формирование здорового образа жизни в условиях городской среды может принести значительные результаты для здоровья и благополучия людей. Основные результаты такого образа жизни включают улучшение физической формы, снижение риска развития хронических заболеваний, повышение общего уровня энергии и настроения.

Регулярная физическая активность, проведение времени на свежем воздухе, правильное питание и баланс между работой и отдыхом – основные составляющие здорового образа жизни. Последствия таких изменений станут ощутимыми уже через некоторое время: лучшая выносливость, улучшенное самочувствие и менее вероятность возникновения серьезных заболеваний.

Оптимальный график работы и отдыха поможет избежать переутомления и стресса. Регулярные перерывы в работе способствуют повышению производительности при сохранении высокого уровня концентрации. Качественным сном можно предотвратить различного рода проблемы со здоровьем, а также улучшить общую эмоциональную и физическую форму.

Осознание важности здорового образа жизни и принятие соответствующих решений позволят каждому человеку достичь значительных результатов в поддержании своего здоровья и благополучия.

Выводы. В современном мире, городская среда представляет собой особое пространство, где люди активно осуществляют свою деятельность. Однако, зачастую жизнь в городе может стать причиной формирования неправильного образа жизни и ухудшения здоровья. Поэтому актуальной проблемой нашего времени является формирование здорового образа жизни в условиях городской среды. Систематический стресс, недостаток движения, плохая экология и неправильное питание – все это факторы, которые негативно отражаются на здоровье горожан. В таких условиях особенно важно осознанно подходить к своему образу жизни и делать все возможное для поддержания своего организма в хорошей физической и психологической форме. Формирование здорового образа жизни в городской среде поможет не только улучшить состояние организма, но и повысить его иммунитет к различным болезням. Активные способы передвижения, регулярные физические упражнения, правильное питание и рациональный режим дня – все это комплекс мер, которые помогут поддержать здоровье в городских условиях. Кроме того, стоит обратить внимание на экологию: снижение контакта с загрязненной атмосферой и увеличение времени, проведенного на природе, могут положительно сказаться на самочувствии и общем состоянии организма.

Будучи осведомленными о возможных негативных последствиях неправильного образа жизни в городской среде, мы можем активно стремиться к созданию благоприятной для здоровья окружающей нас атмосферы.

Список использованных источников

1. Как привести города в форму? Популяризация здорового питания и активного образа жизни в городской среде. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/31-08-2022-how-can-cities-shape-up-encouraging-healthy-diets-and-active-lifestyles-in-urban-environments> (дата обращения: 25.10.2023).

2. Абдурашитова, Ш.А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Ш.А. Абдурашитова // Молодой ученый. – 2017. – № 7 (141). – С. 128-131

[Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/141/39497/> (дата обращения: 25.10.2023).

3. Ksanka_alt. Психология: Что мешает здоровому образу жизни? / Ksanka_alt // Сообщество о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://bodyroom.ru/psychology/chto-meshaet-zdorovomu-obrazu-zhizni.html> (дата обращения: 25.10.2023).

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Власова Варвара

Руководители: ст. преподаватели Фалеева Светлана Александровна,
Воробьева Ирина Владимировна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. Основные тенденции поведения студентов к дисциплине физической культуры и спорта, причины пренебрежения двигательной активностью в пользу других предметов, рекомендации построения программы занятий дисциплины «Физической культуры и спорта».

Ключевые слова: индивидуально-ориентированная физическая культура, личная физическая культура, здоровый образ жизни.

Актуальность. В современной среде получения высшего образования студенты совмещают деятельность по различным академическим дисциплинам и внеурочной занятости. В таких условиях важно дать студентам понять важность поддержания оптимального двигательного режима и здорового образа жизни. Образ и авторитет преподавателя физической культуры и его отношения со студентами должны благоприятно влиять на восприятие студентами данного вопроса.

Цель исследования. Изучить способы формирования здорового образа жизни у студентов через индивидуально-ориентированную физическую культуру.

Задачи исследования:

1. Изучить причины пренебрежительного отношения студентов к физической культуре.

2. Изучить статус физической культуры и спорта как дисциплины в учебных заведениях.

3. Изучить влияние образа преподавателя и его отношений со студентами как способ формирования положительного отношения к дисциплине.

4. Привести рекомендательные меры по реформированию подхода преподавания дисциплины физической культуры в учебных заведениях.

Результаты исследования. Исследователи отмечают возрастающую важность физического образования среди молодежи в системе высшего образования. Они считают, что физическая культура способствует развитию физического и функционального потенциала человека, улучшению жизнедеятельности, социальной и творческой активности [1]. Однако существуют негативные тенденции современного психологического развития общества: недостаточная физическая активность, плохое состояние здоровья, употребление наркотических средств, замена духовных ценностей материальными и вовлечение в субкультуры, пропагандирующие насилие и контркультуру.

Физическая культура и спорт как академическая дисциплина представлена в большом разнообразии как высокоспециализированная система физической подготовки индивида. Сейчас процесс знакомства и вовлечения студентов в спорт в образовательной среде все еще не отличается эффективностью повышения духовных и психологических возможностей с формированием необходимого творческого потенциала. Данная дисциплина тесно связана с другой студенческой деятельностью, что оказывает большое воздействие на физическое состояние и образ жизни студентов.

Негативное последствие на здоровый образ жизни студентов исходит от узкого представления о роли процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Среди всех студентов доля тех, которые вынуждены посещать специальные медицинские группы, достигает более 30%.

Согласно экспертам по физической культуре, продолжение линии личной заинтересованности в поддержании ЗОЖ возможно при существовании единой нормы содержания дисциплин в школах и университетах. Необходимо создать единую систему, которая отвечает потребностям и интересам молодежи и общества [2]. Сохранение творческой составляющей занятия спортом остается актуальным вопросом научного исследования, несмотря на подтверждения, которые мы находим в опыте поколений о всеобщем положительном эффекте физической активности: улучшение физической и когнитивной деятельности, формирование личных качеств, достижение оптимального активного режима и прочие. В данном вопросе важным становится вклад преподавателя физической культуры, который воспринимает студентов как личностей, которым необходимо всестороннее развитие различных качеств. Сложность процесса отбора техник формирования индивидуально-ориентированной физической культуры в образовательных учреждениях представлена в неверно сформированном отношении обучающихся к дисциплине «Физическая культура».

Основа проблемы – недостаток консультативного аспекта преподавания, который создает осознанность о предназначении физической культуры среди студентов. Установление близкого контакта преподавателя со студентами по данной теме позволяет определить условия и методы освоения дисциплины физической культуры, а также расположить студентов к активному участию [3].

Компетентность, авторитетность и образ спортивного человека у преподавателя играют важную роль в образовательном процессе, влияя на статус физической культуры в системе образования и отличая ее от остальных академических дисциплин. Выбор педагогических методов и техник является важной частью организации образовательного процесса. На сегодняшний день

исследователи отдают предпочтение дифференцированному подходу в преподавании. Этот подход предполагает наличие конкретной информации о состоянии организма и его функционировании. Важно уделить внимание характеру физической активности и избегать неадекватных методов преподавания. Для правильного отбора методов воздействия на мотивацию студентов к физической активности необходимо: проводить регулярные опросы и исследования среди студентов, определять тенденции в технике выполнения различных упражнений и вовлеченности в различные физические активности. Кроме того нужно чаще выстраивать личный контакт со студентами во время и после занятий, использовать объективные методы оценки функционального состояния. Составление индивидуальных программ занятий может стать перспективным способом повышения вовлечения студентов в образовательный процесс. Занятия могут быть составлены согласно делениям на группы, но индивидуальные программы позволят преподавателям брать во внимание личные предпочтения студентов и помогать им, достигать их цели через персонализированные физические упражнения. Этот подход воплощает решение когнитивной и исследовательской проблемы – авторитетность преподавателя обретает функциональную основу; он становится личным наставником и координирует самостоятельную физическую активность студентов, направленную на ведение более здорового образа жизни.

В процессе преподавания дисциплины можно заметить повышение стараний студентов, которое часто мотивировано сравнительно высокими результатами исполнения программы дисциплины их одноклассников, друзей и спортсменов. Однако конкретное эмоциональное состояние не является постоянным стимулом. Регулярное успешное исполнение нуждается в адекватной мотивации. Принуждение с отсутствием объяснений во время занятий могут ухудшить образовательный процесс. Важно сформировать систему добровольного образования, которая создаст благоприятную психологическую среду во время занятий.

Исследования мотивации к физической активности у студентов показывают, что многие из них предпочитают заниматься спортом в первую очередь ради рекреационных целей, рассматривая физическую активность как форму активного отдыха. Спорт также представляется им как повод для межличностного общения, а также как средство улучшения здоровья и эмоционального состояния. Мотивы, связанные с развитием личности через занятия спортом, реже всего становятся стимулом для учащихся.

Формирование мотивации к физической активности подразумевает рассмотрение косвенных потребностей в спорте, таких как активные игры, развлечения, эстетическое удовольствие, комфорт, отдых, эмоциональная разгрузка и самоутверждение [4]. Участие в спортивных мероприятиях и успех в учебной деятельности рассматриваются как показатели активной творческой личности, формирующейся в процессе образования. Оценка состояния здоровья и пересмотр уровней физической активности позволяют более точно распределять обучающихся по группам, что способствует их интересу к саморазвитию. Однако для многих студентов недостаток теоретических знаний препятствует формированию здорового образа жизни и адекватного баланса учебы и отдыха. Образование в области физической культуры проходит в три стадии: эмоциональное восприятие и частичная рефлексия, развитие специальных навыков и личная оценка физического состояния, увеличение знаний и поиск способов саморазвития. Оценка учебных достижений отражает все аспекты образовательного процесса, включая организационные, общеобразовательные, методические и практические аспекты. Для формирования интереса и творческой личности через физическую культуру необходимо поддерживать постоянство в организации образовательного процесса на всех уровнях обучения, а также популяризировать спортивную деятельность и досуговые активности [5]. Важно сформировать программы в соответствии с оценкой физических стандартов и интересов обучающихся.

Выводы. Можно подвести итог о том, что дифференцированный подход на всех этапах преподавания изучаемой дисциплины может иметь эффективное

влияние на индивидуальную физическую культуру и формирование здорового образа жизни студентов.

Список использованных источников

1. Korzun Dmitry L., Kaliada Viktor A. Physical education as a basis for healthy and creative personal development of school and university students // Вестник ТГУ. – 2022. – № 1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/physical-education-as-a-basis-for-healthy-and-creative-personal-development-of-school-and-university-students> (дата обращения: 10.11.2023).

2. Виленский, М.Ю. Физическое воспитание / М.Ю. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Кнорус, 2016. – 214 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания (Введение в теорию физического воспитания; Общая теория и методика физического воспитания) / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 520 с.

4. Рахматов, А.П. Некоторые аспекты повышения интереса к физической культуре у студентов высших учебных заведений / А.П. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. – № 5 (20). – С. 68-70.

5. Соловьев, В.Н. Роль физической культуры вуза в социализации будущего специалиста / В.Н. Соловьев // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5. – С. 101-105.

АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Галимов Ильназ

Руководители: ст. преподаватели Эмирусайинов Бекир Ибрагимович,
Нуруллин Ильшат Фаридович

**ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСТОКОВЕДЕНИЯ**
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. Наиболее активное и перспективное звено общества – это студенческая молодежь, и она может стать самым значительным участником движения по популяризации здорового образа жизни ради благополучного

будущего своей страны. Поэтому сегодня большое значение имеет то, насколько развита и привита у студентов потребность к физической активности и здоровому образу жизни (ЗОЖ) во время обучения в ВУЗах или ССУЗах.

Ключевые слова: здоровье, спорт, фактор, спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. Спорт является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Стимулирование активной спортивной деятельности, привитие навыков, потребности в занятиях физическими упражнениями выработок «нормы» физической нагрузки адекватной каждому возрастному этапу, регулирование объема движений в настоящее время является не только актуальной социальной задачей, но и фундаментальной общебиологической проблемой, направленной на утверждение здорового образа жизни.

Цель исследования. Выявить значимость спортивной деятельности студенческой молодежи для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи исследования:

1. Сформировать у студенческой молодежи понимание необходимости соблюдения личностного ЗОЖ.

2. Способствовать достижению физического совершенства на основе занятий спортом.

3. Воспитывать проявление активной жизненной позиции, гражданственности и патриотизма, а также потребность в использовании физических упражнений и спорта как факторов здорового образа жизни, в процессе всей жизнедеятельности.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни становится сегодня в России все более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни, и все большую популярность получают спорт и активный ЗОЖ. Это связано с тем, что, плохая экология, развитие технического прогресса, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Здоровый образ жизни – это особый образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека, от которой зависит качество и продолжительность жизни, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1].

ЗОЖ сегодня – это достояние пока относительно небольшой части цивилизованного сообщества, возникающее в результате целенаправленной деятельности человека по преобразованию самого себя в соответствии с законами природы на основе сформированных у него потребностно-мотивационных установок и ценностных ориентаций [2].

Технический прогресс изменил образ жизни человека. Сегодня от человека требуется высокий профессионализм, мобильность, креативность, привлекательность, коммуникативность и др. В ряде исследований установлено, что, регулярные занятия физическими упражнениями и активной спортивной деятельностью полезны для самих студентов, для учебного заведения, в котором они учатся и страны, в которой живут. Для совершенствования физической формы, поддержания своего здоровья, развития силы воли и чувства дисциплины, укрепления уверенности, нужно регулярно заниматься спортом. А при грамотной организации спортивной деятельности, систематические спортивные тренировки, прививают привычку к здоровому образу жизни, нацеливают на успех и здоровье в будущем [3].

Нужно отметить, у студента, который регулярно занимается спортом, более развита сила воли и чувство дисциплины, соответственно, он лучше учится и успешнее сдает экзамены. Кроме того, увлекающийся спортом студент, менее подвержен чужому влиянию, он ценит свое время и не тратит его на пустые развлечения, имеет меньше шансов связаться с дурной компанией.

Рассмотрим деятельность по привлечению студентов к спорту и ЗОЖ в Республике Татарстан (РТ). Тенденция стимулировать у студенческой

молодежи желание заниматься спортом – очень актуальна в нашей республике. Республика Татарстан сегодня, бесспорно, является одним из крупнейших в Российской Федерации научно-образовательных и студенческих центров. Казань – столица Татарстана – является лидером в области развития спорта и физической культуры. Достаточно отметить, что в настоящее время в ВУЗах и ССУЗах республики обучается более 200 тысяч человек, что составляет треть всей молодежи республики в возрасте от 16 до 29 лет – эта самая многочисленная категория молодежи.

Позитивной тенденцией является то, что в Татарстане популярность ЗОЖ и активной спортивной деятельности растет с каждым годом. В связи с чем, одним из приоритетных направлений государственной молодежной политики осуществляемой Министерством по делам молодежи, спорту и туризму РТ, является работа со студенчеством, развитие студенческого спорта. Для продвижения этих идей были приняты стратегии развития физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2020-2024 годы и на период до 2030 года. Миссия данной стратегии: повышение качества жизни населения Республики Татарстан через физическую активность и спорт.

В ее рамках в республике строится, и вводятся в эксплуатацию большое количество спортивных объектов, принимаются меры для развития массового спорта в республике. Руководству ВУЗов и ССУЗов республики важно поймать и поддержать эту позитивную тенденцию. И, Казань является лидером в России по числу студентов, которые занимаются спортом. На сегодняшний день из 30 объектов завершены уже 25 спортивных объектов. Из 17 объектов, передаваемых ВУЗам и ССУЗам, завершено строительство 16, из них для организации физического воспитания студентов, проведения внеучебных занятий, для учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ используются 12 спортивных объектов. В этом Казань является хорошим примером. Сейчас спортивные объекты активно используются университетами для соревнований, об этом отмечает президент Международной федерации студенческого спорта (FISU) Олег Матыцин.

В Татарстане существует множество популярных видов спорта, которые активно практикуются студенческой молодежью республики. Динамично развиваются студенческие футбольная, баскетбольная, волейбольная и хоккейная лиги. Команды студентов по этим видам спорта созданы в 27 ВУЗах и 48 ССУЗах Татарстана.

Таблица 1.

Топ 5 самых популярных видов спорта в Татарстане

№	Вид спорта	Статистика
1.	Футбол	Ежегодно проводятся множество турниров и чемпионатов по футболу, как среди профессиональных команд, так и среди любителей и детей.
2.	Баскетбол	Множество спортивных клубов, школ и команд занимаются этим видом спорта. Регулярно проводятся чемпионаты и турниры по баскетболу.
3.	Волейбол	Волейбол является одним из любимых видов спорта в Татарстане. Волейбол очень популярен среди школьников и студентов.
4.	Национальная борьба	Национальная борьба является одним из старейших видов спорта и имеет свою популярность в Татарстане.
5.	Хоккей	Ежегодно проводятся чемпионаты мира по хоккею среди молодежных клубных команд.

Сегодня в Республике Татарстан 84% студентов систематически занимаются физкультурой и спортом, 10 тысяч человек регулярно участвуют в Международных и Всероссийских универсиадах, различных турнирах, где наши спортсмены-студенты обычно становятся лидерами. Студенческий спорт на подъеме. У Татарстана большая ресурсная база и у нас большой спортивный резерв.

Выводы. Здоровье современного студента – это индикатор общественного развития, отражение социально-экономического благополучия трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, а также компонент благосостояния. Но, на сегодняшний день нельзя не заметить низкий уровень здоровья студентов ВУЗов и ССУЗов.

Статистика показывает, что постоянно растет число студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. С чем же это может быть связано? Основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов –

дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья. Для того чтобы увлечь студентов спортом, нацелить их на спортивную деятельность нужно организовать очень грамотно. Прежде всего, необходима хорошая материально-техническая база, удобные, просторные спортивные площадки, укомплектованные современным оборудованием. Есть и еще несколько моментов, которые интересуют студентов при выборе спортивных занятий и принятии решения о посещении этих занятий: стоимость, целесообразность, удобство, возможность совмещать спортивные занятия с учебным графиком, то есть, предоставить студенту возможности для занятий спортом с учетом его возможностей, потребностей и особенностей. Для того чтобы стимулировать студентов на регулярные занятия спортом, нужно предложить удобный для них вариант: при регулярном посещении какой-либо из секций зачет по занятиям физической культурой ставить автоматически; предложить специальную стоимость спортивных занятий, т.е. безлимитную карту сроком от месяца до года. Считаем, что это и есть возможность посещать любые из существующих тренировок и занятий, выбирая для себя удобный график, который будет сочетаться с учебой.

Человек, прошедший в студенческом возрасте через упорные спортивные тренировки, будучи зрелым, становится более успешным, ему легче добиваться поставленных результатов, преодолевать трудности. Для достижения этого необходимо сформировать у студенческой молодежи понимание необходимости соблюдения личностного ЗОЖ, знания наиболее продуктивных путей и методов оздоровления, и овладение умениями и навыками по выявлению, отбору и применению здоровьесберегающей информации в жизни. А это значит, создание спортивной деятельности играет большую роль в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.

Студент, который регулярно занимается спортом и ведет ЗОЖ, является ценным звеном общества. С уверенностью можно сказать, он вносит свой вклад в здоровое будущее своей страны, он будет, лучше учиться, а в будущем

становится более грамотным, востребованным специалистом [4].

Список использованных источников

1. Ветков, Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – Т. 2. – № 8. – С. 126-142.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков // Феникс. – 2014. – С. 40.
3. Новикова, А.Д. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева // Физкультура и спорт. – 1967. – Т. 1. – С. 526.
4. Горянина, К.Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / К.Д. Горянина // Молодой ученый [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/157/44511/> (дата обращения: 16.11.2023).

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Гарипова Карина

Руководители: ст. преподаватели Залялиева Ольга Владимировна,
Фалеева Светлана Александровна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. В статье анализируется важность спорта в повседневной жизни студента в условиях современного общества. Рассматриваются различные виды физических активностей, возможных к осуществлению студентами.

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

Актуальность. Проблема снижения двигательной активности среди населения на сегодняшний день является одной из главных. По результатам исследования Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) [1], более четверти взрослого населения мира (1,4 миллиарда взрослых) недостаточно физически активны. Большему риску снижения физической

активности подвержены студенты, которым приходится сидеть по 3-4 пары в день (длительность каждой из которых – 1,5 часа), без учета заданий во внеучебное время. Возникает необходимость поддержания определенного уровня физической культуры. Возрастные особенности, своеобразность учебной деятельности и повседневности студентов обуславливают необходимость выделения студенческого спорта как отдельной категории.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является выявление значимости спорта для студентов и его положительного влияния на здоровье, а также разработка практических рекомендаций по интегрированию спорта в учебный график обучающихся.

К задачам исследования следует отнести следующее:

1. Исследовать влияние спорта на здоровье студентов.
2. Представить различные виды спорта и их преимущества для студентов.

Результаты исследования. Условия труда и темп жизни ставят студентов под угрозу развития особых состояний организма – гипокинезии и гиподинамии, в которых наблюдается снижение функциональности и работоспособности организма [2]. Так, встает вопрос об определенном уровне двигательной активности, определяющем стабильно-позитивное развитие и существование различных структур человека. Стоит отметить, что, в целом, двигательная активность в умеренном систематическом формате улучшает регуляторные механизмы, увеличивает резервы организма на уровне сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем, тесно связанных с опорно-двигательным аппаратом, гормональной и выделительной системами [3].

Говоря о необходимом минимуме, следует обратиться к рекомендациям ВОЗ [1]. Так, для взрослых в возрасте 18-64 лет нужно:

1. Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю / высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю.
2. Также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие

мышечной силы всех основных групп мышц.

3. Следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, заменяя физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности).

По К.В. Чедову [4], среди форм двигательной активности, благоприятно сказывающихся на организм студентов, можно выделить некоторые из них:

1. Регулярная утренняя гигиеническая гимнастика – способствует креплению двигательного аппарата, здоровья в целом, борьбе с гиподинамией.

2. Физкультурная пауза – обеспечивает активный отдых и поддерживает работоспособность, схожа с утренней гигиенической гимнастикой, отличается включением упражнений для глаз и дыхания.

3. Индивидуальные двигательные действия (в частности – передвижение пешком) – представляет собой дополнительную физическую нагрузку.

4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (рекомендации: 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа).

Исходя из информации, полученной в рассмотренных источниках, обозначим следующие практические рекомендации для студентов по поддержанию должного уровня физической активности:

1. Уделяйте время занятиям утренней гимнастикой на регулярной основе (таблица 1):

Таблица 1.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики

№	Упражнение	Практическая значимость	Кол-во повторений
1.	Ходьба на месте	Подготовка к последующей физической нагрузке	15-20 сек
2.	Поднимание рук вверх / в стороны	Выпрямление позвоночника, улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	15-20 раз
3.	Пружинящие приседы	Увеличение подвижности суставов ног	10-15 раз
4.	Пружинящие наклоны вперед	Укрепление мышц туловища, спины и живота, улучшение подвижности позвоночника	10-15раз
5.	Отжимания от стула / края кровати и т.д.	Развитие мышц рук и плечевого пояса	6-12 раз

6.	Махи ногами вперед	Увеличение подвижности мышц ног	по 6-10 раз для каждой ноги
7.	Прыжки на месте	Усиление обмена веществ, активизация органов дыхания и кровообращения	10-15 раз
8.	Круговые движения головой влево-вправо	Улучшение кровообращения в шейном отделе позвоночника	10-15 сек

2. Предпочтите пешее передвижение до места работы-учебы передвижению на общественном и любом другом виде транспорта.

3. Избегайте длительного сидения или стояния. С этой целью делайте перерывы во время труда посредством физкультурной паузы (таблица 2):

Таблица 2.

Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы

№	Упражнение	Кол-во повторений
1.	Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» – вдох, руки опустить – выдох	6-12 раз
2.	Ногу отставить в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох	
3.	Руки вытянуты вперед. Приседая, руки вниз – выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки – вдох	
4.	Прыжки на месте	
5.	Руки в стороны, повороты туловища и головы вправо-влево	
6.	Поднимая руки вверх, прогибназад – вдох, затем наклон вперед, держа руки на поясе – выдох	

4. Подберите для себя наиболее привлекательный вид активности для занятий не менее 2-х раз в неделю. Таковыми могут быть: танцы, йога, туризм, плавание и т.д.

Выводы. Таким образом, на основе данного исследования, можно утверждать, что поддержание определенного уровня двигательной активности играет большую роль в сохранении и развитии здоровья, общего состояния организма студентов и требует определенного подхода к организации повседневной физической активности.

Список использованных источников

1. Хохлова, Е.С. Влияние двигательной активности на здоровье студентов / Е.С. Хохлова // Наука-2020: электронный журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://nauka-2020.ru/> (дата обращения: 02.11.2023).
2. Сухинина, К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учебное пособие / К.В. Сухинина. – Иркутск: ГОУ ВПО «Иркутский государственный университет», 2009. – 114 с.
3. Физическая активность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 03.11.2023).
4. Чедов, К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / К.В. Чедов. – Пермь: ПГНИУ, 2022. – 104 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Гатауллина Ралина

Руководители: ст. преподаватели Волкова Резеда Фатхрахмановна,
Серазетдинова Лариса Ильбаровна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие здорового образа жизни, а также понятие двигательной активности. Подчеркиваются особенности формирования здорового образа жизни, двигательной активности различных групп населения.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, различные группы населения, формирование здорового образа жизни.

Актуальность. Актуальность настоящего исследования состоит в том, что сегодня сложилась ситуация, когда помимо врожденных патологий и патологий, обусловленных вредным воздействием окружающей среды, велика

доля людей, болеющих по причине непонимания и игнорирования принципов здорового образа жизни.

Огромное значение современные специалисты в области валеологии как науки о здоровье в целом, придают физической культуре и спорту как одному из средств достижения более высоких показателей функционального статуса людей, а также привития норм здорового образа жизни.

Анализ литературы. Тема в целом широко представлена в отечественной литературе. Особое значение имеют теории, определяющие направленность формирования здорового образа жизни, двигательной активности различных групп населения, разработанные Асмоловой А.Г., Басовым А.В., Громько Ю.В., Зиньковским А.К., Лисицыным Ю.П., Малыгиным А.М., Новиковым В.В., Тихомировым Л.Ф. и др.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется с одной стороны низкими показателями здоровья и приверженности людей к здоровому образу жизни, а с другой стороны – необходимостью разработки и применения простых, доступных и эффективных методов формирования здорового образа жизни.

Цель и задачи исследования. Цель работы состоит в изучении формирования здорового образа жизни, двигательной активности различных групп населения.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие здорового образа жизни, двигательной активности.
2. Изучить особенности формирования здорового образа жизни, двигательной активности различных групп населения.

Результаты исследования. Формирование активного образа жизни и двигательной активности различных групп населения является одной из важнейших задач современного общества. Активный образ жизни способствует улучшению физического и психического здоровья, повышению качества жизни, а также снижению риска развития многих хронических заболеваний. Поэтому

развитие двигательной активности среди населения становится приоритетной задачей для многих государств.

Педагогическая практика деятельности указывает на то, что разнообразие заболеваний и индивидуальных особенностей организма вызывают некоторые особенности во время организации и проведения занятий по физической культуре, и прежде всего в вопросах подбора физических упражнений и форм проведения занятий. Проведение занятий на основании общепринятых методов не всегда может дать нужный результат в развитии физических качеств, двигательной активности.

Верный подбор физических упражнений, которые будут нацелены на формирование профессионально значимых качеств, дает возможности для максимального развития занимающихся. Во время сопряженного функционального развития каждой системы организма во время занятий физической культурой появляются как количественные, так и качественные изменения.

В качестве главной цели занятий физической культурой определяют основное укрепление здоровья, а также иммунитета, увеличение физической активности, а помимо этого работоспособности и порой снижение симптомов некоторых заболеваний.

В качестве значимого принципа современного обучения выступает лично-ориентированный, дифференцированный подход в вопросах физического развития, который является самым целесообразным на основании того, что исполнение дифференцированной коррекции физического развития, это обязательный показатель в вопросах реализации принципов физического развития.

В качестве средств физического воспитания, а также сохранности нужной степени функциональной подготовленности определяют дозированные физические нагрузки, а помимо этого естественные показатели окружающей среды, а также гигиену режима дня, которые способны обеспечить здоровьесберегающий эффект, который исключает пагубные привычки,

разнообразные нарушения в приемах пищи, выполнение режима труда и отдыха и так далее. В качестве главного средства поддержки здоровья, а также функциональных показателей выступают физические упражнения.

Способ дозирования нагрузки, основанный на анализе по субъективному самочувствию, заключается в отсутствии неприятных ощущений, свободном дыхании, желании продолжать занятия. Все это – признаки хорошей переносимости нагрузки. Один из показателей адекватности нагрузки – так называемый разговорный темп. Он характеризуется возможностью во время нагрузки, например бега, легко вести непринужденную беседу. Если же бегун начинает задыхаться и отвечать односложными фразами, значит, интенсивность нагрузки выше оптимальной. Важной характеристикой интенсивности нагрузки может также служить так называемая степень усилий, определяемая субъективно [1].

Важно знать, что не все субъективные показатели отражают суть уровня двигательной подготовленности и общего психофизического состояния организма. Так, усталость может быть выражена не только плохим настроением, но и патологическим изменением в организме. Настроение, самочувствие, сон, активность и другие показатели, которые являются следствием функционального изменения сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, могут быть использованы в качестве первоначальной диагностики основных отклонений в организме.

Объем выполняемых физических упражнений необходимо дозировать так, чтобы была обеспечена правильная «загрузка» занимающихся на учебно-тренировочном занятии. «Загрузка» занимающегося считается правильной тогда, когда проявляются зримые симптомы утомления, и они ощущаются в течение определенного времени и после учебно-тренировочных занятий. Оценить меру «загрузки» на занятиях можно по сосредоточенности занимающихся при выполнении в заключительной части упражнений на внимание и координацию [2].

Одной из основных целей формирования активного образа жизни

является пропаганда здорового образа жизни и физической активности среди населения. Для этого необходимо проводить информационно-просветительскую работу, организовывать мероприятия, направленные на привлечение внимания к важности занятий спортом и физической активности. Это может быть проведение спортивных мероприятий, фестивалей, конференций, семинаров, а также различных акций и программ, направленных на повышение интереса к здоровому образу жизни.

Важным аспектом формирования активного образа жизни является создание условий для занятий спортом и физической активности. Необходимо развивать спортивную инфраструктуру, строить спортивные объекты, оборудовать спортивные площадки и тренажерные залы, чтобы люди могли заниматься спортом и физическими упражнениями в любое удобное для них время. Также важно предоставлять доступ к спортивным секциям, клубам и группам, где можно заниматься под руководством опытных тренеров.

Для успешного формирования активного образа жизни необходимо также проводить систематическую работу по привлечению различных групп населения к занятиям спортом и физической активностью. Это может быть работа с детьми и молодежью, организация спортивных секций и кружков, проведение спортивных мероприятий и соревнований. Также важно обращать внимание на работу с людьми пожилого возраста, организация специальных программ для поддержания физической активности и здоровья.

В условиях здорового образа жизни, молодежь формирует ответственность за свое здоровье, что является неотъемлемой частью его общекультурного развития. Эта ответственность проявляется в единстве особенностей поведения и способности строить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценном нравственно-духовном и физическом отношении к жизни [3]. Кроме того, для успешного формирования активного образа жизни необходимо проводить работу по изменению общественного мнения о значимости занятий спортом и физической активностью. Важно создавать позитивный имидж спорта, популяризировать

успешные примеры спортсменов, проводить информационные кампании о пользе занятий спортом для здоровья [4].

Выводы. Таким образом, в заключении можно сделать вывод о том, что формирование активного образа жизни и двигательной активности различных групп населения является важной задачей, требующей комплексного подхода и систематической работы. Она направлена на улучшение физического и психического здоровья людей, повышение качества жизни и создание благоприятной среды для развития общества при учете индивидуальных особенностей организма можно:

- достичь высокого уровня здоровья, максимального продления активной жизнедеятельности;
- совершенствовать жизнеобеспечивающие функции и системы организма;
- повышать устойчивости организма к ряду соматических заболеваний и вредных воздействий внешней среды;
- улучшать психоэмоциональное состояние;
- развивать и поддерживать необходимые для обеспечения жизнедеятельности человека физические, психические и психофизиологические качества;
- получить высокий уровень физической подготовленности;
- приобрести прикладные двигательные умения и навыки.

Список использованных источников

1. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер. – Москва: Инфра-М, 2018. – 543 с.
2. Моргунов, Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов. – Москва: «МАМИ», 2020. – 253 с.
3. Волкова, Р.Ф. Здоровый образ жизни как основа здоровья и культуры студента / Р.Ф. Волкова, Н.Ю. Шафикова // Глобализация науки: проблемы и перспективы: материалы Международной научно-практической конференции.

– Уфа, 2014. – С. 117-119.

4. Махриева, М.И. Методика обучения и воспитания по профилю «Физическая культура»: курс лекций / под редакцией М.И. Махриевой. – Магас, 2020. – 173 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Грановская Дарья
Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор
Фалькова Наталья Ивановна

*ФГОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В работе представлены современные подходы к физической культуре студентов и укреплению здоровья, поскольку они неотъемлемая часть общей человеческой культуры и представляют собой отдельную сферу.

Ключевые слова: молодежь, студент, образ жизни, спорт, здоровье, социализация, физическая культура, генезис, личность.

Актуальность. Культура здоровья студента – один из важнейших разделов возрастной валеологии. Он включает в себя проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья на определенном этапе индивидуального развития организма, приходящегося на период обучения индивида в ВУЗе. Этот этап онтогенеза является биологически кризисным и переломным периодом интенсивной социализации вузовского учащегося [1].

Вселенский принцип объединения индивидуального и общего, организма и окружающей среды в биологической и социальной плоскости – основополагающий аспект.

В контексте этого принципа ЗОЖ – это рациональная система управления человеческой жизнедеятельностью, основанная на эволюционно сложившихся биологических и социальных формах поведения. Гармоничное взаимодействие между ними определяет высокую жизнедеятельность и здоровье организма

человека. Однако в иерархии студенческих потребностей, здоровье непрерывно теряет свои позиции в пользу других факторов. Отсюда – отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность), будет и соответствующее поведение.

Анализ литературы. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Как и любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в разнообразных сферах: в быте, идеологии, образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе. Вместе с тем, культура здоровья имеет свою привилегию и прежде всего в том, что она вбирает в себя многие области человекознания, синтез достижений которых привел к возникновению междисциплинарной отрасли науки, практики и образования, получившей название валеологии [2, 5].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть становление личности студента посредством физической культуры, поскольку физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, в частности студента, как одного из главных субъекта (и объекта) исторического процесса генезиса.

Результаты исследования. Исходя из принципа единства организма и среды, индивидуальное здоровье формируется на протяжении всей жизни в конкретных условиях социального окружения, которое носит динамический характер. Это окружение представляет собой поэтапную смену одной

педагогической системы другой: семейной, дошкольной, школьной, вузовской. Вузовская педагогическая система коренным образом отличается от школьной. Она характеризуется повышенными требованиями к уровню знаний обучающихся при ориентации на самостоятельное творческое усвоение и осмысление большого объема и значительной сложности информации, а также применению ее на практике. Новые вузовские условия оказываются для студента экстремальными [1, 2].

Таким образом, в достижении социального прогресса возникает противоречие между потребностью в высоком уровне знаний и состоянии здоровья молодого поколения, с одной стороны, и имевшим место их снижением, в связи с его кризисными возрастными биологическими особенностями и экстремальностью окружающей среды [1].

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [3].

Выводы. Здоровье – начало всех начал, обеспечивающее благополучие в будущей семье, карьерный рост и пролонгацию жизни. Над его сохранением, развитием и совершенствованием необходимо постоянно трудиться самому, не

перекладывая эту заботу на государственные структуры.

Основополагающей идеей теоретического раздела программы по физической культуре и смежным дисциплинам должна быть установка на то, что здоровье является хотя и главной, но переходящей ценностью, а не неким даром природы, который получен в постоянное пользование на условиях беспроцентной ренты. В общественном сознании актуализация проблемы здорового образа жизни в большей мере обусловлена идеей государственного масштаба – идеей здоровья нации, в генетической памяти которой сохранилась самобытная культура, сила духа, физическая крепость предков. Принятие студентом парадигмы здорового образа жизни, безусловно, лежит в области его сознания, но надеяться на то, что он сам придет к ее практическому воплощению, будет непростительной ошибкой. Необходимо ему в этом помочь. Необходимо способствовать формированию у студентов культуры здоровья независимо от получаемой специальности.

Список использованных источников

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

2. Лавренчук, С.С. Структурные элементы реализации программы ВУЗа по формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов / С.С. Лавренчук, Г.А. Чернец, М.И. Шейкова // Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: материалы II научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию кафедры физического воспитания, г. Луганск, 26 мая 2022 г. – Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – С. 156-160.

3. Фалькова, Н.И. Инновационные образовательные и здоровьесберегающие технологии в физической культуре обучающихся / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, А.А. Лавренчук // Психология человека и общества. – 2020. – № 10 (27). – ГОУ ВПО «Донбасская аграрная академия». – С. 5-8.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Диденко Диана

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматриваются компоненты здорового образа жизни, особое внимание уделяется физической активности и её влиянию на организм человека. Также было проведено исследование, в ходе которого, были выявлены основные рекомендации для повышения подвижности в течение дня.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, подвижность.

Актуальность. Современный образ жизни характеризуется сидячей работой, пассивным отдыхом и неправильным питанием, в этих условиях необходимость активности для поддержания и укрепления физического и психологического здоровья резко возрастает и остается главной проблемой в современном мире.

Анализ литературы. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Оно дается нам изначально, однако в условиях современного мира нужно уметь его поддерживать.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы национальной системы здравоохранения. Так, образ жизни человека имеет наибольшую долю влияния на его здоровье, значит можно считать, что для укрепления здоровья нужно вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – сознательное санитарное поведение, направленное на укрепление, сохранение и восстановление здоровья,

обеспечение работоспособности и активной продолжительности жизни.

Основные компоненты, составляющие понятие «здоровый образ жизни», можно объединить следующим образом:

- высокая социальная и медицинская активность;
- высокий уровень общей, гигиенической культуры;
- высокая трудовая активность, удовлетворённость трудом;
- физический и душевный комфорт, гармоничное развитие физических, психических, интеллектуальных способностей;
- оздоровление окружающей среды, высокая экологическая активность, экологически грамотное поведение;
- оптимальный двигательный режим, высокая физическая активность, спорт;
- рациональное сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курения, наркотиков и пр.);
- поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [1].

При этом физическая культура является не просто одной из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде постоянных утренних гимнастик, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, а также двигательной активности, которая направлены на сохранение и улучшения здоровья.

Согласно последним исследованиям сегодня более 80% подростков и 27% взрослых не соответствуют рекомендуемым ВОЗ уровням физической активности [2]. Такая тенденция может способствовать развитию различных негативных последствий для здоровья человека. Отсюда вытекает проблема соблюдения физической культуры у населения. Это и послужило основанием для выбора темы исследования и его проведения.

Цель исследования – оценка связи между уровнем физической активности и другими показателями здоровья.

Задачи исследования:

- оценить влияние физической активности на здоровье человека;
- определить оптимальные уровни физической активности для разных возрастных групп;
- разработать рекомендации по повышению физической активности среди населения;
- исследовать взаимосвязь между физической активностью и другими факторами, влияющими на здоровье.

Результаты исследования. В результате исследования удалось выяснить, что регулярная физическая активность способствует сохранению здоровья, а именно снижает риск развития диабета, различных видов рака, гипертонии, ишемической болезни сердца, депрессии, а также улучшает состояние мышечной и кардиореспираторной системы и помогает поддерживать нормальный вес тела. Так мы видим, что физическая активность – важнейшая составляющая здоровья, однако злоупотребление ей также может приводить к негативным последствиям, например, к ослаблению иммунитета, и чтобы этого избежать следует знать оптимальный уровень активности именно для вас.

В основном рекомендации по уровню физической активности варьируются по возрасту, например:

– Детям от 6 до 17 лет рекомендуется ежедневно заниматься физической активностью, такой как умеренные и интенсивные физические упражнения, игры на свежем воздухе, занятия спортом или активные виды досуга в течение минимум 60 минут. Не стоит пренебрегать и упражнениями для развития силы, гибкости и координации.

– Взрослым от 18 до 64 лет рекомендуется в неделю провести не менее 150 минут умеренно интенсивных аэробных упражнений, это может быть быстрая ходьба, бег, велосипед или 75 минут интенсивных аэробных упражнений. В такую нагрузку следует включать упражнения для укрепления мышц и поддержания гибкости. По возможности стоит минимизировать сидячий образ

жизни, регулярно вставать и двигаться.

– Пожилым людям от 65 лет рекомендуется заниматься физической активностью, которая учитывает их физическое состояние и здоровье. Им следует выполнять умеренно интенсивные аэробные упражнения в течении минимум 150 минут или интенсивные аэробные упражнения в течение 75 минут в неделю, а также включать упражнения для укрепления мышц и поддержания равновесия. Также можно проводить растяжку для поддержания гибкости [3].

Эти советы являются общими и желательными к выполнению, однако в темпе современной жизни далеко не у всех есть возможность и желание ходить в зал и выполнять там упражнения, поэтому с целью поддержания здоровья и повышения уровня подвижности были разработаны следующие рекомендации:

- ходите больше пешком, например, выйдете на одну-две остановки раньше и пройдите это расстояние;
- окажитесь от лифта, поднимайтесь по лестнице;
- уборка в доме также отлично подойдет в качестве активности;
- танцуйте под любимую музыку;
- если у вас есть велосипед, то можно использовать его для поездок по городу или на работу;
- делайте перерывы в работе для выполнения легкой гимнастики, чтобы размять суставы;
- активизируйте семью на выходных, сейчас существует множество мероприятий, куда можно сходить.

Активностью никогда не стоит пренебрегать, ведь она отвечает не только за хорошую физическую форму, но и оказывает влияние на другие составляющие здорового образа жизни, такие как правильное питание, сон и активность в течение дня. Так физическая нагрузка помогает улучшить качество сна, умеренные или интенсивные физические упражнения способствуют утомлению организма, что помогает быстрее заснуть, улучшает глубину и продолжительность сна.

Поддержанию здорового аппетита и регулированию метаболических процессов в организме также способствует физическая активность. Регулярные тренировки способствуют увеличению потребности в энергии и питательных веществах, поэтому важно правильно питаться, чтобы обеспечить организм нужными ресурсами. Благодаря регулярному выполнению упражнений повышается уровень энергии и общей физической формы. Тренировки укрепляют мышцы, суставы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, что имеет прямое влияние на вашу активность.

Выводы. Таким образом, формирование здорового образа жизни состоит из многих факторов, однако ведущую роль среди них занимает именно физическая активность, она способствует физическому и психологическому благополучию человека. Регулярные занятия помогают улучшить качество жизни, предотвращать развитие многих заболеваний, а также имеют существенное влияние на другие компоненты здорового образа жизни, такие как сон, правильное питание и активность в течение дня. Поэтому включение физической активности в повседневную жизнь должно быть приоритетом для каждого, кто стремится к здоровому образу жизни. Однако не стоит забывать, что каждый человек уникален и следует рассчитывать нагрузку исходя из своих возможностей и возрастной группы.

Список использованных источников

1. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебно-методическое пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
2. Кривец, И.Г. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи / И.Г. Кривец / Физическая культура и спорт: теория и практика. Научно-методический журнал № 1-2 (7), 2020 г. Донецк, ГОО ВПО «ДИФКС». – С. 19-27.
3. Global Status Report on Physical Activity 2022 // World Health Organization [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022> (дата обращения: 19.11.2023).

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕЕ ПОНИМАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Душутина Диана

Руководители: ст. преподаватели Фалеева Светлана Александровна,
Залялиева Ольга Владимировна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В статье анализируются проблемы связанные с формированием здорового образа жизни и отношением к здоровью на примере молодежной среды, как наиболее подверженной влиянию негативных стрессогенных факторов социальной группы.

Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, вредные привычки.

Актуальность. Современный образ жизни большей части людей предполагает сидячую работу и небольшую физическую активность. Ситуация усугубляется также частыми приёмами высококалорийной пищи (фаст-фуд) и вредными привычками. Молодёжь наиболее подвержена этим факторам риска в силу большой загруженности на учебе и желанием успеть как можно больше. Однако формирование здорового образа жизни среди молодёжи крайне важно, т.к. это может привести к серьёзным последствиям для будущих поколений, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания.

Анализ литературы. Изучению данной тематики посвящен широкий круг работ отечественных авторов. Среди наиболее актуальных из них необходимо выделить исследование А.Н. Изосимова, где наиболее важным фактором в контексте ухудшения образа жизни автор предлагает отсутствие у студентов практических навыков укрепления здоровья [1]. Разработкой данной темы занимается также А.А. Шабанова, которая предлагает для решения данной проблемы усиливать профилактическую работу с молодёжью [2].

Цель исследования – изучить отношение молодёжи к здоровому образу жизни, и выявление факторов, негативно влияющих на это отношение.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Понять какие взгляды молодежь имеет о здоровом образе жизни.
2. Рассмотреть факторы, оказывающие непосредственное воздействие на образ жизни молодежи.
3. Изучить виды деятельности, направленные на популяризацию здорового образа жизни.

Результаты исследования. Повышение уровня здоровья населения, является приоритетным направлением общества. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье – это общественное здоровье через 10-30 лет. Первостепенной задачей в этом должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа каждого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью [3]. Ведь известно, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 25% от факторов окружающей среды, на 15% от наследственности и всего на 10% от здравоохранения.

Социологические исследования, проведенные среди молодежи, показывают, что каждый из молодых людей имеет свою собственную трактовку здорового образа жизни, исходя из субъективных предпочтений, ценностей и приоритетов. Но в основном все указывают на такие аспекты здорового образа жизни, как правильное питание, физическая активность, регулярные медицинские обследования, отказ от вредных привычек и поддержание психологического благополучия, а также назывались, такие составляющие, как ощущение счастья, гармония с собой и окружающей средой, хорошее настроение.

В общем, данные ответы совпадают с научными и медицинскими определениями, в которых понятие здорового образа жизни, кроме основных критерий, включает также в себя систему отношений к себе, к жизни в целом, и осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Необходимо, как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование

всего спектра факторов, методов и технологий в формировании установки на здоровый образ жизни [3].

Государство в данное время уделяет большое внимание физическому воспитанию населения и молодежи в частности, восстанавливая и создавая необходимые условия для доступности занятий физической культурой – открывается много спортивных сооружений, рекреационных зон, обустраиваются парки, где каждый желающий может повысить свою двигательную активность. Однако остается нерешенной проблема формирования культуры здорового образа жизни среди молодежи.

В современном обществе многие молодые люди ведут сидячий образ жизни, проводят много времени за компьютером, употребляют фаст-фуды и вредные продукты питания, не занимаются физической активностью и испытывают стресс.

Другой социальный аспект – влияние окружающей среды, друзей и семьи, которое может быть негативным и способствовать развитию вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Еще один фактор – это нехватка времени. Современная жизнь постоянно насыщена занятиями, включая работу, учебу, социальные обязательства и развлечения. Из-за этого молодые люди не могут уделять достаточно времени для занятий спортом, подготовки здоровой пищи и отдыха.

Следствием всего вышеперечисленного, стало тревожное повышение показателей хронических заболеваний органов зрения, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, также ожирения, депрессии и психических расстройств среди молодежи.

Одной из основных причин таких проблем является ограниченная информированность молодежи о важности здорового образа жизни и его позитивном влиянии на физическое и психическое состояние, а также отсутствие знаний о правильном питании, регулярных физических нагрузках, умения управлять стрессом и формирования долгосрочной мотивации.

Культурологи убеждены, что в здоровом образе жизни человека можно

выделить два уровня:

Первый уровень есть собственно культурный, на котором разрабатываются модели и нормы поведения, а затем усваиваются в готовом виде из конкретной культуры. Он имеет двустороннюю проявленность в содержательном и выразительном планах, что позволяет ему быть репрезентированным в некоторых стандартах красоты, пропорциональности и эстетики, а также обладать культурным смыслом современности: отвечать здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, укреплять адаптационные возможности организма, выполнять функции биологического воспроизводства.

Второй уровень включает восприятие человеком собственного тела, чувственную окраску этого восприятия и то, как, по его мнению, оценивают его окружающие [4].

Деятельность по формированию культуры здоровья личности приобретает большую общественно полезную значимость, поскольку ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Физкультурная деятельность не ограничивается лишь развитием и формированием физического состояния человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью [5].

Здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества» [1]. Как отмечают в своей работе Н.Р. Терехина и П. Теодорос, чрезвычайно важна роль семьи и личного примера родителей в воспитании детей, и ничто не может более сильно повлиять на формирование сознания ребенка необходимости и целесообразности ведения здорового образа жизни. Семья выступает как первый воспитательный институт, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, раскрываются внутренний мир и индивидуальные качества личности [4].

Следующей ступенью, обеспечивающей социальное развитие личности, является такая государственная структура, как система образования, которая состоит из дошкольных образовательных, общеобразовательных учреждений и ВУЗов. Целью каждой организации на разных этапах развития индивида является решение, как специальных задач, так и задач по сохранению физического, психического и нравственного здоровья молодого поколения. Необходимо создать условия и сформировать внутреннюю среду, ориентированную на ценности здорового образа жизни, посредством внедрения комплекса образовательно-просветительских программ для обучающихся, направленных на приобретение знаний, умений сохранения и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья.

Для решения проблемы здорового образа жизни молодежи необходимо принять совокупность мер, причем важно разработать актуальные формы работы именно с молодым поколением, которое является вечным «генератором» инноваций и перемен, поэтому необходимы уникальные идеи, различные проекты, которые могут вдохновить молодежь, стимулировать их на самые смелые свершения.

Во-первых, необходимо проводить регулярные предупреждающие программы и образовательные мероприятия, направленные на повышение осведомленности молодежи о важности здорового образа жизни – это могут быть различные форумы, конференции и прочие просветительские кампании.

Во-вторых, необходимо обеспечить доступность спортивных объектов и инфраструктуры для повышения физической активности, организацию и проведение различных спортивных событий и мероприятий для молодежи – спартакиад, мастер-классов и т.д.

В-третьих, важно создать информативную поддерживающую среду, где молодежь будет получать поддержку и мотивацию от своей семьи, друзей и общества – в настоящее время разработаны различные мобильные приложения, устройства, создаются профессиональные контенты на различных платформах, которые помогут следить за своим здоровьем и двигательной активностью.

Выводы. В завершении укажем, что здоровый образ жизни должен стать хорошей привычкой. Но повлиять на формирование этой привычки у молодежи должны взрослые, более опытные люди: родители, педагоги, старшие друзья и товарищи, так отношение к здоровому образу жизни – является следствием процесса социализации молодого поколения. Здоровый образ жизни для молодежи должен основываться на принципах социальной важности, нравственности и рациональности, а также осознания важности сохранения физического нравственного и психического здоровья.

Таким образом, проблема здорового образа жизни молодежи требует комплексного подхода и внимания со стороны общества. Совместные усилия образовательных, здравоохранительных и социальных институтов позволят создать условия, в которых молодежь сможет развиваться физически и интеллектуально, принимая здоровый образ жизни.

Список использованных источников

1. Изосимов, А.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в системе ценностных ориентиров / А.Н. Изосимов // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. – 2021. – № 4 (45). – С. 89-95.

2. Шабанова, А.А. Здоровый образ жизни и молодежь / А.А. Шабанова // Достижения науки и образования. – 2021. – № 8 (80). – С. 40-41.

3. Петрова, Т.Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т.Э. Петрова, А.А. Караешкин // Интеграция образования. – 2005. – № 4. – С. 150-154.

4. Терехина, Р.Н. Компоненты основ культуры здорового образа жизни / Р.Н. Терехина, П. Теодорос // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12. – С. 78-82.

5. Галимов, Г.Я. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении / Г.Я. Галимов, М.Д. Кудрявцев, В.А. Стрельников // Вестник Бурятского госуниверситета. – 2012. – С. 97-105.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Жеванов Василий

Руководитель: ст. преподаватель Жеванова Марина Васильевна

**ФГБОУ ВО «ДОНБАССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ»**

г. Макеевка, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В современном обществе физические нагрузки и спорт становятся популярными среди молодежи, детей и взрослой части населения. Однако физическая активность может повлиять не только на физическое здоровье спортсмена, а также и на воспитание с развитием социальных и психических навыков, черт и свойств личности.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, физическая культура, личность, стрессоустойчивость.

Актуальность. Теоретические аспекты данной темы являются актуальными так, как характеризует особенности спорта в современном мире, где главным будут победные результаты, большое их количество и дух соперничества. Высокие мировые результаты приближаются к пределам всех возможностей человека, напряженность соревновательных событий, требует больше всего устойчивости и мобильности всех ресурсов организма.

Самоконтроль, как ведущая характеристика победителя, выдвигает психологическую подготовленность спортсмена в выбранной дисциплине, которая внесет весомый вклад в историю спортивного мастерства и достижений.

Цель и задачи исследования. Цель работы является выявление особенности личности спортсмена.

Задачами исследования, являются:

- проведение анализа учебников и исследований по изучению личностных характеристик человека и его достижений в спорте;

- выявление ведущих характеристик, особенностей и свойств характера спортивной личности.

Результаты исследования. Хороший и необходимый инструмент для воспитания полезных качеств личности играет спорт и физическая подготовка. Учащиеся, проводя основное время на занятиях, проходят определённую школу воспитания. Одним из базовых предметов является физическая культура, которая играет важную роль в спортивной деятельности учащегося. В процессе тренировки проходит ряд систематических и комплексных действий, которые должны сформировать систему навыков: умение работать в команде, целеустремлённость, устойчивость и гибкость мышления. Во всех видах спорта важны целенаправленные и эффективные действия, которые быстро нужно применить в конкретных условиях [1].

Психолого-педагогическое развитие растущего поколения представляет собой целенаправленную работу с обучающимися. Данная деятельность направлена на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, способность управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом [2].

При серьёзных нагрузках и стрессовых ситуациях у спортсмена проявляются психологические установки на избежание поражения или достижение победы. Те, кто больше думает, об успехе в соревнованиях, рискуют проиграть в острых и неожиданных моментах поединка.

Спортивные игры, в которых участвуют команды, требуют определённые свойства психологического темперамента каждого участника, к примеру: быстрота реакции, подвижность нервных процессов, адаптации к быстроменяющимся условиям и умение взаимодействовать со всеми участниками команды. Сплоченность и подходящие темпераменты друг к другу, улучшают командную работу. Тренер должен учитывая индивидуальные особенности каждого игрока ставить его на более выгодные позиции, чтобы дополнять недостатки других игроков. Такой комплексный полноценный подход приведёт команду к победе. Личность, обладающая определённой

целостностью, что весьма важно, обеспечивает интегрирующую функцию ЭМОЦИИ, МОТИВОВ и ВОЛИ.

Индивидуальные особенности личности в спорте характеризуются его психологическим развитием. Особенно свое влияние оказывают главные качества для спортсмена: систематические тренировки, усердный труд, максимальное напряжение физических сил спортсмена, стрессоустойчивость, соревновательный характер к борьбе, высокая мотивация и желание достигать результаты. Благоприятный результат, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях по физической культуре в учебном учреждении, находится в зависимости от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, какие возникают, путем проведения различных конференций, формальных и неформальных дебатов, на которых студенты могут, открыто поговорить о проблемах физического воспитания в университете и предложить свои идеи и пути решения проблем. Кроме того, необходимо продемонстрировать значимость ведения здорового образа жизни не только как средства получения рельефных мышц и подтянутого тела. А именно как комплекса факторов, помогающих студенту быть здоровым [3].

Имеет смысл проведения учебных занятий на свежем воздухе, например, игр (волейбол, футбол, бадминтон и т.д.), различных эстафет, развивающих соревновательный дух. Необходимо закрепить мотивацию для ведения здорового образа жизни через семинары и курсы.

На основе системного анализа, личностного, индивидуального, группового и иных подходов допустимо формирование реальной мотивации как на достижение спортивных успехов. Самосовершенствование проявляется в стремлении учащихся форсировать с помощью занятий спортом темпы своего развития с тем, чтобы занять среди своих товарищей и сверстников достойное положение по наиболее важным для них физическим качествам и свойствам личности. А именно, это стремление проявляется в желании как можно быстрее укрепить здоровье или устранить недостатки в телосложении, в развитии физических качеств (силы, ловкости и других), овладеть жизненно важными

двигательными навыками. А также проявлять в деятельности такие морально-волевые свойства личности как смелость, мужество, умение постоять за себя и товарища и так далее [4].

С развитием человека как личности расширяются его потенциальные возможности, необходимость в самовыражении никогда не может быть полностью удовлетворена. Глубокое и пристальное изучение мотивационной сферы учащихся позволило понять сущность этого явления, выявить многообразие взглядов ученых на определение и классификацию мотивов.

Физическая подготовка учащегося ориентирована на развитие физических свойств, многостороннее формирование организма и улучшение самочувствия, с целью формирования крепкой многофункциональной основы с целью абсолютно всех других разновидностей подготовки к высоким достижениям в выбранном спорте [5].

Всестороннее развитие личности учащегося необходимо обязательно дополнять физическими упражнениями и спортом. Особенно это важно в подростковом и юношеском возрасте. Педагоги обязаны правильно использовать свойства личности к каждой категории возрастов. Так как важно следить за физическими возможностями и личностными интересами спортсмена.

Сейчас возможно сделать заключения, что необходима направленная деятельность согласно приобщению учащихся также студентов к физической культуре как одного из важнейших слагаемых в формировании здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья у студентов.

Таким образом, изучив психологические качества, определяющие деятельность спортсмена, можно сделать следующие выводы:

1. Стабильные и длительные занятия, которые имеют комплексный характер, а также определённый вид соревновательной спортивной деятельности формируют важные качества личности, которые пригодятся во всех сферах жизни. Они же позволяют успешно функционировать в обществе и

в выбранной сфере деятельности. Профессиональная продуктивность включает в себя данные личностные характеристики для максимальной эффективности и продуктивности в работе.

2. Победные результаты в настоящее время требуют больших усилий и стрессоустойчивости в соревновательной борьбе среди конкурентов за лучшие победные результаты. Это наиболее характерно в так называемом массовом спорте, где множество людей могут попробовать свои физические и психологические силы для достижения победы.

3. Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к личностным характеристикам человека, его характеру и его потенциальным возможностям. Улучшая перечисленные психические процессы, можно добиться успеха, а иначе невозможно. Однако неверно говорить, что развитие личностных качеств происходит самостоятельно, ведь ее можно тренировать и развивать до нужных показателей.

4. Ориентация на моральные ценности позволяет спортсмену быть более избирательным в отношении физического и духовного развития без утверждённых и правильных ценностей к занятиям спортом.

5. Мотивация, как инструмент влияния на человеческие предпочтения, может использоваться разнообразно в зависимости от сложности характера и возраста. Спортсмен должен в своей деятельности быть максимально подготовленным к стрессовым ситуациям, трудностям и постоянной работе, если хочет получить высокие результаты в спорте [5].

Выводы. Проблема физического образования – это многоуровневая проблема, требующая многостороннего рассмотрения. Нужно детальное рассмотрение и внесение корректировок в комплексный подход занятий по физической культуре. Необходимо в корне изменить отношение к спорту и к здоровому образу жизни. Физическая культура не только позволяет повысить силовые качества, улучшить внешний вид, но и является основным фактором укрепления здоровья, богатым источником повышения не только физической, но и интеллектуальной работоспособности.

Список использованных источников

1. Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. – СПб.: Санкт-Петербург, 2018. – 516 с.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун. – Москва: Академия, 2019. – 288 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2017. – 246 с.
4. Мудрик, А.В. О воспитании старшеклассников / А.В. Мудрик. – Москва: Академия, 2019. – С. 107-110.
5. Рубинштейн, С.Л. Принципы и пути развития психологии / С.Л. Рубинштейн. – Москва, 2019. – С. 140-141.

РОЛЬ ХОДЬБЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Закирничная Арина, Гильмиярова Алия

Руководители: ст. преподаватель Салахияев Ринат Расифович,
преподаватель Попова Мария Борисовна

**ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»,
ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация**

Аннотация. Спортивная ходьба, при правильном ее исполнении, является профилактикой, а иногда и лечением для многих болезней современности, которые могут грозить в особенности студентам, с учетом особенностей их вынужденного образа жизни.

Ключевые слова: ходьба, спортивная ходьба, бег, спорт, здоровье, студенты.

Актуальность. Научно-технический прогресс ведет к снижению двигательной активности человека, а в особенности студентов, вынужденных много времени проводить, сидя за книгами и компьютерами, что приводит к росту числа заболеваний, связанных с гипокинезией.

Недостаток двигательной активности, который возникает в современном обществе, можно успешно преодолеть при помощи естественного физического упражнения – ходьбы.

Цель и задачи исследования. Всесторонне изучить оздоровительное влияние ходьбы на организм студентов.

С учетом поставленной цели, данный труд направлен на достижение следующих основных задач:

1. Изучить оздоровительное влияние ходьбы на организм занимающихся.
2. Провести сравнительный анализ влияния бега и оздоровительной ходьбы на организм человека.
3. Изучить методику занятий оздоровительной ходьбой.

Результаты исследования. Ходьба – это высокоавтоматизированный двигательный процесс, который развивается у ребенка на основе врожденного шагательного рефлекса. Этот рефлекс проявляется впервые месяцы его жизни и заканчивается формированием прямохождения и ходьбы к году. Подвижность ребенка, которая выражается в различных двигательных актах, таких как ходьба, бег и прыжки, отражает его потребность проявить жизненную энергию, что является необходимым условием нормального развития [1]. Частые повторения этих актов становятся тренировочным моментом, подкрепляемым физиологической активностью.

На основе проведенных исследований ученые пришли к выводу о том, что быстрая ходьба, повторяемая 4 раза по 15 минут в течение дня, может стать эффективным и приятным оздоровительным средством для лечения расширения вен. Это особенно важно, учитывая высокий процент пожилых людей, страдающих от этого заболевания. Во время активной ходьбы мышцы бедра активно выталкивают кровь, которая накопилась в сосудах нижних конечностей, и направляют ее к сердцу.

Однако не вся ходьба одинаково полезна. Например, медленная вразвалочку на протяжении продолжительного времени может только вызвать усталость. В свою очередь, энергичная и быстрая ходьба, с участием рук в

ритмичном движении и правильным дыхательным режимом через нос, считается наиболее благоприятной для нашего организма. Она способствует развитию мышц рук, ног и туловища, улучшает дыхание и кровообращение, а также активизирует обмен веществ. Постепенно введение систематической ходьбы в свой ежедневный режим, с дистанцией не менее 1,5 км, и ее регулярность круглый год, вне зависимости от погодных условий, принесет ощутимую пользу. Если, конечно, в холодные или дождливые дни сократить дистанцию и время ходьбы, но, ни в коем случае не отменять тренировку. Важно контролировать нагрузку, чтобы получать удовольствие от ходьбы и ощущать прирост энергии. Если после прогулки вы ощущаете значительное утомление, значит, вы преувеличиваете интенсивность нагрузки [2]. Также следует помнить о правильной осанке во время ходьбы, поддерживая голову и туловище в прямом положении.

Характеристика оздоровительной ходьбы:

- очень медленная ходьба: 60-70 шагов в минуту (2,5-3 км/час);
- медленная ходьба: 70-90 шагов в минуту (3-4 км/час);
- средний темп ходьбы: 90-120 шагов в минуту (4-4,5 км/час);
- быстрая ходьба: 120-140 шагов в минуту (5,5-6,5 км/час);
- очень быстрая ходьба: более 140 шагов в минуту (свыше 6,5 км/час).

Среднюю длину оздоровительного шага принято считать 70-80 см.

Активные прогулки на свежем воздухе способствуют активизации кровообращения, укреплению сердца и костей, придают тонус мышцам, улучшают сон и работу легких. Кроме того, они помогают снять напряжение и бороться со стрессом. Для достижения наилучшего результата рекомендуется заниматься быстрой ходьбой 30-60 минут каждый день.

Необходимо активно ходить, так как медленная прогулка не будет считаться тренировкой, если вы хотите улучшить выносливость или сжечь калории. Шаги должны быть энергичными, чтобы кожа покрывалась легким потом. Скорость можно увеличивать постепенно, а при появлении одышки следует снизить темп. Оптимальное расстояние для прогулки составляет от 6 до

10 километров [3].

В 2016 году ученым из Национальной лаборатории Лоуренса Беркли в Калифорнии удалось доказать, что быстрая ходьба является более эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, чем бег. В ходе исследования были сравнены показатели бегунов возрастом от 18 до 80 лет и людей, предпочитающих регулярные прогулки быстрым шагом. Оказалось, что ходьба уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 9%, тогда как бег – на 4,5%. Кроме того, при ходьбе нагрузка на суставы ниже, что особенно важно для пожилых людей.

Бег в настоящее время является одной из самых популярных форм физической активности. Это простой и доступный способ поддерживать физическую форму. Однако, по мнению некоторых экспертов, быстрая ходьба может быть гораздо полезнее для здоровья, помогая предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и имея меньше противопоказаний. Бег прекрасно укрепляет мышцы и повышает выносливость, однако имеет несколько противопоказаний:

- Избыточный вес, так как высокая нагрузка на позвоночник и коленные суставы может негативно сказаться на здоровье.
- Сердечно-сосудистые заболевания, включая гипертонию, ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность и другие.
- Проблемы с суставами, такие как остеохондроз, межпозвоночная грыжа и артрит.
- Варикозное расширение вен.

Ходьба, в свою очередь, практически не имеет ограничений. Она является оптимальной нагрузкой даже для людей, страдающих сахарным диабетом и астмой.

Выводы. Таким образом, повышение уровня физической активности является решением проблем различных групп населения. Оздоровительная ходьба является непревзойденным средством предотвращения различных заболеваний, связанных с работой сердечно-сосудистой системы,

пищеварительной системы, костно-мышечной системы, дыхательной системы и мочеполовой системы [4]. В отличие от других форм физической активности, спортивная ходьба обладает уникальными свойствами, которые невозможно воспроизвести иначе. Прежде всего, она благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, особенно на самую мельчайшую ветвь сосудов – артериолы, вены и капилляры. Недостаток движений у современного человека, в частности – студента, приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей.

Спортивная ходьба активизирует неиспользуемые капилляры, а также способствует росту новых капилляров в обедненных и поврежденных болезнью областях, что является крайне значимым.

Регулярные тренировки в ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока лимфы в суставы из-за недостаточной физической активности может негативно сказаться на питании хрящевой ткани, ухудшить гибкость связок, снизить амортизационные свойства суставов и способствовать развитию артроза [5]. Чтобы достичь положительного эффекта от ходьбы на здоровье суставов, необходимо правильно дозировать нагрузку, постепенно увеличивая ее во время тренировок и не превышая возможности суставов и двигательного аппарата. Именно поэтому оздоровительная ходьба имеет, столько полезных свойств и поэтому ей может заниматься большое число людей, особенно студентов.

Список использованных источников

1. Лямина, Н.П. Клинико-экономическая эффективность программ длительных физических тренировок у больных ишемической болезнью сердца / Н.П. Лямина, И.Б. Разборова, Е.В. Котельникова // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2012. – С. 15.

2. Снигирев, А.С. Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / А.С. Снигирев, С.И. Логинов,

А.А. Пешков, Н.М. Ахтемзянова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С. 63-66.

3. Лебедева, Н.Т. Ходьба начинается с первого шага / Н.Т. Лебедева // Мир спорта. – Мн., 2007. – С. 18-21.

4. Что полезнее: бег или ходьба? Мнение учёных, исследования [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4090005-что-полезнее-бег-или-ходьба-мнение-учёных-исследования.html> (дата обращения: 21.11.2023).

5. Научные данные: почему ходьба – самое полезное упражнение [Электронный ресурс]. – URL: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=4390> (дата обращения: 21.11.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Зубкова Елизавета

Руководитель: доцент кафедры Лавренчук Александр Александрович

ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В настоящее время сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи. К ним относят ухудшение показателей физического развития; проблемы с массой тела – от дистрофии до избыточного веса и ожирения; ухудшение рациона питания; увеличение заболеваемости; распространенность наркомании и токсикомании, эмоциональные и психологические перегрузки. Данная статья рассказывает о решении данных проблем.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, проблемный вес, заболеваемость, ЗОЖ, масса тела, рацион питания.

Актуальность. Сегодня одной из актуальных проблем психологии является определение ценностей современной молодежи. Многие ученые и практики говорят о нестабильности системы ценностей школьников и

студентов. Действительно, проявления бездуховности, неуважение к труду, к людям пожилого возраста часто демонстрируют представители молодого поколения. Но исследования показывают, что у молодежи все-таки сформирована определенная система ценностей, которая отражает их взгляд на мир. Молодежь отражает основные сложившиеся устои общества, в котором происходит взросление. Как отмечает А.А. Ларина, «молодежь – зеркало, в котором отображается та социальная действительность, в условиях которой она живет. С молодежью может произойти только то, что уже произошло с обществом; молодежь такая, какое общество, которое вырастило ее» [1].

Результаты исследования. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, является одним из главных ценностей жизни. Под благополучием понимается состояние, когда гармонично сочетаются социальные, духовные, физические, интеллектуальные, психические, и эмоциональные факторы.

На сегодняшний день состояние здоровья современной молодежи вызывает серьезную тревогу. Состояние здоровья молодежи серьезным образом влияет на их социальную активность в различных сферах жизнедеятельности, таких как образование, работа, организация досуга и активного отдыха, физическое и культурное развитие, труд и быт. На здоровье подрастающего поколения в основном влияет их образ жизни. Полезные привычки, такие как продуманный режим дня, правильное питание, занятия спортом, помогают формированию развитой личности.

К вредным привычкам относят нерациональный режим дня, употребление вредных продуктов питания, низкая физическая активность. Но наиболее вредными являются употребление наркотиков, курение, а также злоупотребление алкоголем. Со временем эти привычки способны существенно изменить и испортить жизнь человека. Неспособность отказаться от них часто приводят к неблагоприятным последствиям, как для самого человека, так и для общества в целом [2].

Повышение значимости здоровья как ценности в глазах молодежи

обусловлена несколькими факторами. С одной стороны, молодежь находится в группе риска по здоровью. Дети ведут пассивный образ жизни. Они мало гуляют на улице, предпочитая компьютерные игры. В результате развиваются множество хронических заболеваний (ожирение, падение зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.). Помимо этого пассивный образ жизни ведет к психическим нарушениям (игровой зависимости, боязни живого общения, стрессам и др.), что серьезно мешает социализации подростков. К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании. С другой стороны, благодаря неустоявшейся системе ценностей есть возможность активного формирования здорового образа жизни.

Через системы обучения и воспитания имеется возможность передать молодому поколению идею поддержания здорового образа жизни. Формирование установок на необходимость занятий спортом, правильного питания, борьбы с вредными привычками является важной задачей современного общества. Влияние на формирование установки здорового образа жизни может быть реализовано в работе ключевых социальных институтов: школы, вуза, дополнительного образования. Социально значимая информация может быть донесена до молодежи такими информационными ресурсами как интернет, телевидение, кино и др.

Рассматривая учебный процесс в школе или вузе как источник информации о здоровом образе жизни, можно сказать, что в рамках учебных предметов могут быть сообщены знания о способах оздоровления, о необходимости борьбы с вредными привычками, о культуре питания. Педагоги должны при преподавании учебных предметов ориентироваться на возрастные, морфофизиологические и психологические особенности школьников и студентов. Только в этом случае можно стимулировать интерес к вопросам здоровья доступными для понимания детей средствами.

В результате воспитание здорового образа жизни станет организованным, целенаправленным и систематическим процессом. Практически любой учебный

материал может рассказывать о здоровье и способах его поддержания. Получая информацию, ребенок принимает ценности здорового образа жизни и начинает жить по новым правилам. Особое внимание следует обратить на лица, которые уже пристрастились к вредным привычкам. Для работы с ними следует привлечь психологов, которые могут повлиять на лиц с отклоняющимся поведением. Основными направлениями работы в данном случае будет:

- 1) ориентация на формирование потребности преодоления вредных привычек;
- 2) формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- 3) просвещение подростков и их родителей о возможных последствиях вредных привычек;
- 4) деятельность по социальной реабилитации ребенка, имеющего психическую или физическую зависимость и др.;
- 5) посредническую деятельность между ребенком и окружающим им социумом по преодолению явлений дезадаптации [4].

Правильное питание составляет основу здорового образа жизни. Ухудшение питания молодежи связано с тем, что молодое поколение использует в своем рационе некачественные, вредные, а порой даже и опасные для своего организма продукты питания. К ним относят «Фаст-Фуд», еду быстрого приготовления, сладкие газированные напитки и соки, конфеты, пирожные и другие кондитерские изделия.

Для того чтобы начать вести здоровый образ жизни, необходимо, в первую очередь, отказаться от быстрого питания, а также исключить из своего рациона вредные продукты, заменяя их действительно полезными. Для нормального функционирования нервной системы и всего организма человеку необходим полноценный сон. Время, необходимое для сна в среднем составляет около 8 часов. Систематическое недосыпание может привести к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

На сегодняшний день спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни.

Среди молодежи не теряют популярности такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и плавание. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. С психологической точки зрения, человек становится более здоровым, чувствует себя комфортно и уверенно [4].

Выводы. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи.

Список использованных источников

1. Ларина, А.А. Основные ценности современной молодежи / А.А. Ларина // Территория науки. – 2015. – № 5. – С. 67-72.

2. Кобылкин, Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян / Р.А. Кобылкина // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания: сборник статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – С. 327-330.

3. Пилюшенко, А.В. Аксиологическое содержание здорового образа жизни в аспекте категорий «человеческий капитал» и «качество жизни» / А.В. Пилюшенко, отв. ред. В.Б. Соловьев // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва, 2015. – С. 137-141.

4. Куправа, А.Д. Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни в воспитании учащейся молодежи / А.Д. Куправа // Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Краснодар, 2005. – 23 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кердяшова Ольга

Руководитель: ст. преподаватель Залялиева Ольга Владимировна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются, какие имеются проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры спорта и туризма студенческой молодежи, так как спорт занимает важное место в жизни человека.

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

Актуальность. В настоящее время развитие системы образования в области физической культуры и спорта, а также туризма тесно связано с поддержанием и укреплением здоровья студенческой молодежи. Физическое воспитание современного студента отражает новый этап в формировании его личности. Отношение к физическому воспитанию, как неотъемлемой части гармоничного развития личности, приобретает характер целенаправленного воздействия [1].

В современных реалиях достаточно актуальна и популяризирована тема «активного образа жизни» и многие начали ходить в спортзал, в различные спортивные студии для поддержания здоровья и тела в тонусе, но, тем не менее, в рамках учебной программы многим тяжело дается на регулярной основе посещать физическую культуру. Исходя из этой проблемы, можно сказать, что спорт и туризм являются теми аспектами, которые необходимо подкорректировать и вызвать мотивацию у студентов к спорту не только вне вуза.

Анализ литературы. Проблемы и перспективы развития сферы спорта и туризма очень интересуют многих студентов. Аркин Е.А., Лубышева Л.И., Лесгафт П.Ф. и другие исследователи внесли значительный вклад в изучение данной проблематики. Изучая работы этих авторов, можно получить полное

представление о том, как спорт и туризм влияют на жизнь молодежи, какие проблемы существуют в сфере физической культуры и какие перспективы ее развития.

Цель и задачи исследования. Целью и задачами исследования является теоретическая разработка, изучение проблем и перспектив в сфере физической культуры и спорта, а также туризма у молодежи.

Результаты исследования. Спорт и туризм являются доступными способами поддержания и сохранения здоровья и работоспособности студентов. Учебная программа предоставляет все возможности для поддержания спортивного образа жизни и дает различные формы занятий физическими упражнениями. Однако интерес к ним со стороны молодежи и студентов остается низким.

Сейчас спорт становится настолько важным в вузах, что можно считать его одним из основных видов студенческой деятельности. Занятия физической культурой являются обязательными и возможности пропустить их, без уважительной причины нет. Так увеличивается количество студентов с отклонениями здоровья, ведь многие не выдерживают нагрузки, которая присутствует в рамках учебной программы.

Исходя из своего опыта и пообщавшись с другими студентами, именно обязательная регулярность посещений физической культуры приводит к демотивации студентов посещать занятия. У студентов должна присутствовать мотивация именно эта проблема решалась с помощью нормативов ГТО. Ведь за успешное прохождение студентов поощряли и многие, видя свои результаты, мотивировались ими и продолжали стараться в том же духе, а кого не особо радовал результат – старались улучшить свои физические навыки.

Особую роль в формировании и развитии физических и психофизических качеств студента для сохранения и укрепления здоровья играют занятия туризмом. Формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов при занятиях туризмом имеет важное социальное значение и

предполагает использование широкого спектра средств и методов для воспитания физических качеств [2].

Что касается туризма для студентов, то активный туризм можно использовать как способ активного отдыха, способствующий развитию образовательной, рекреационной и культурно-патриотической сферы студентов. Сегодня активные способы передвижения в рамках туризма становятся все более популярными, удовлетворяя социальные, биологические и психологические потребности.

Для изучения значения спорта и туризма для студенческой молодежи было проведено исследование среди студентов. Был проведен опрос среди 100 студентов, включая 50 девушек и 50 юношей.

В ходе опроса студентам задавались различные вопросы, включая вопрос о значимости физической культуры в их жизни. Были получены разнообразные ответы, но наиболее распространенными оказались ответы о поддержании физического здоровья, достижении красивой фигуры и получении зачета. Меньшее количество студентов указали такие ответы, как похудение и просто отдых. Затем им был задан вопрос о том, какие изменения они бы хотели внести в эти занятия. Практически все студенты ответили, что они хотели бы добавить разнообразия в виде соревновательных игр и включить в занятия различные фитнес упражнения (в особенности девушки), а также проводить занятия в тренажерных залах (особенно юноши). Также студентам задавался вопрос о туризме и многие ответили, что просто не осведомлены о возможности принять участие в различных туристических мероприятиях.

Также выяснилось, что многих студентов, особенно первокурсников, пугает перспектива невозможности достижения контрольных нормативов. Причиной этого признается недостаточная физическая подготовленность абитуриентов, поступающих на первый курс.

Однако при работе со студентами выявляются следующие факторы, влияющие на их низкую физическую подготовку: неправильное учет

индивидуальных способностей при формировании учебных групп по видам спорта, низкая концентрация усилий на тренировках, применение в занятиях лишь средних по величине нагрузок, что в значительной степени снижает их эффективность.

Выводы. Итак, чтобы укрепить здоровье студентов и стимулировать их к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, необходимо разнообразить занятия, которые будут стимулировать студентов посещать занятия, а также учитывать их физическую подготовку, ведь некоторым из них тяжело даются занятия спортом, даже если они полностью здоровы. А если они будут слышать обвинения преподавателей в свой адрес, то интерес к занятиям совсем пропадет и они будут через силу посещать физическую культуру. Это как раз таки к тому, что важно учитывать выявленные мотивы, различные типы личности студентов, их отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения и факторы, которые могут помешать заниматься физическими упражнениями.

Главная цель – удовлетворение интересов и потребностей студентов, так как это будет способствовать их здоровью и мотивации к посещению занятий.

Список использованных источников

1. Акишина, А.М. Здоровый образ жизни студентов в современных условиях / А.М. Акишина, Е.В. Кетриш // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. – С. 10-14.

2. Агейкин, Т.М. Студенческий туризм 2021 / Т.М. Агейкин // Студенческий вестник. – 2021. – № 34-1 (179). – С. 20-21.

ЗНАЧИМОСТЬ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Комендантов Владислав
Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор
Фалькова Наталья Ивановна

*ФГОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются мотивация и приоритеты рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность, физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. Рекреативно-оздоровительные формы физической культуры предлагают доступные и эффективные способы улучшения здоровья и восстановления работоспособности. Главная цель такой деятельности заключается в разумном использовании свободного времени для поддержания духовного и физического благополучия человека. От правильного заполнения свободного времени молодежи зависит их социальное благополучие, поэтому следует уделять особое внимание его качественной стороне. Рекреативно-оздоровительная деятельность играет важную роль в жизни обучающихся, позволяя сбалансировать умственный и физический труд, что способствует повышению успехов в учебе, активизации творческой потенциальной, укреплению здоровья и повышению общей работоспособности. Как результат, успешная интеграция такой деятельности в повседневную жизнь молодежи имеет большое значение для их будущей трудовой деятельности, где физическая культура будет играть важную роль. Изучение проблемы актуализации рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи, освоение студентами ее социокультурного потенциала и формирование осознанной потребности в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью имеет важнейшее значение. Создавая условия для решения задачи повышения уровня физической активности молодых

людей, общество решает такие глобальные задачи, как сохранение генофонда нации и обеспечение национальной безопасности страны.

Анализ литературы. Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у молодых людей определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции [1]. Система физического воспитания, действующая в настоящее время, не полностью соответствует требованиям общества в области адаптации студентов к социальной среде и формирования здорового образа жизни. Существующие методики, предназначенные для формирования здорового образа жизни молодежи, фактически ориентированы на коллективный подход к решению задач физического воспитания молодого поколения, где каждый участник процесса воспринимается лишь как часть большой цепи. Однако современные условия формирования здорового образа жизни молодых людей требуют от педагогов глубоких профессиональных знаний и навыков, чтобы развить индивидуальные способности каждого молодого человека с учетом его физических и психических особенностей. Необходимо уделить особое внимание личностному подходу к каждому члену процесса оздоровления. На сегодняшний день ВУЗ слабо ориентирован на создание условий для индивидуального развития личности, не учитывая изменений в системе мотивов и потребностей молодежи [2].

Цель и задачи исследования: обоснование социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, как в образовательных учреждениях, так и

использоваться для собственного поддержания здоровья.

Задачами данного исследования являются изучение отношения студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности и определение степени ее актуализации.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы показывает, что в основном студенческая молодежь располагает от 2 до 3 часов свободного времени в режиме дня, 28,8% имеют от 4 до 6 часов вакантного времени. Наиболее удобным временем занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью для большинства студентов является вечернее (72,1%), 13,1% испытуемых ответили, что утреннее, для 7,6% приемлемо любое время и 7,2% указали дневное время [3]. Данная картина демонстрирует, что в целом зависимость между лимитом свободного времени студентов и частотой посещения занятий существует: чем большим бюджетом свободного времени обладают студенты, тем чаще они расходуют это время на занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью. Если рассмотреть эту зависимость относительно студентов, не занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью, то следует отметить, что 22,6% данной группы ежедневно располагают более 6 часами свободного времени, 26,8% имеют от 4 до 6 часов, у 29,5% есть от 2 до 3 часов ничем не занятого времени и у 15,8% бюджет свободного времени составляет менее чем 2 часа в день. Также были выявлены основные факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Среди наиболее значимых барьеров рекреативно-оздоровительной активности, студенты отмечают нехватку времени (37,5%) и усталость, лень, нежелание заниматься (29,7%), на третьем месте – низкое материальное положение студенческой молодежи (21,3%) и на четвертом – некачественная организация занятий (11,5%) [3].

Выводы. Исследование организационных основ рекреативно-оздоровительной деятельности, а также потребностей, интересов и приоритетов

современной молодежи позволит создать систему формирования здорового образа жизни и воспитания социально активных граждан посредством внедрения рекреативно-оздоровительных занятий в их повседневную жизнь.

Список использованных источников

1. Фалькова, Н.И. Социальные технологии оптимизации учебно-тренировочного процесса занимающихся физической культурой и спортом / Н.И. Фалькова, С.С. Лавренчук, М.И. Шейкова // Донецкие чтения 2022: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VII Международной научной конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета (Донецк, 26–28 октября 2022 г.). – Том 6: Педагогические науки. Часть 3 / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022. – С. 279-282.

2. Вагнер, Р.Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.

3. Лавренчук, А.А. Основные направления развития ценностей спорта и физической культуры студенческой молодежи / А.А. Лавренчук // Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 5. – С. 263-268.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: УСТРАНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Копеина Лада

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

**ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф.РЕШЕТНЕВА»**

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматриваются вредные привычки молодежи, причины, вызывающие их, и превентивные меры по устранению вредных привычек.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, тревожность, вредные привычки, методы, диаграмма Парето.

Актуальность. Вопрос здравоохранения всегда актуален в обществе, поскольку это не только индивидуальная ценность, но и социальная: низкий уровень здоровья населения не может быть обеспечен надежностью для государства. В основном это касается молодежи, которая является ключевым показателем благосостояния общества и страны.

Анализ литературы. Проанализировав литературу по теме исследования, можно сказать, что основными составляющими здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек, правильное питание и спорт [1]. Комплекс этих составляющих обеспечивает повышение уровня физического и морального здоровья населения только в том случае, если человек соблюдает эти полезные привычки на ежедневной основе.

Цель исследования. Целью статьи является определение вредных и привычек и предложение мер по их устранению посредством физической активности.

Задачи исследования:

1. Анализ и определение мероприятий, которые смогут популяризовать ЗОЖ и повысить уровень здоровья молодежи.
2. Изучение научно-методической литературы.
3. Проведение анкетирования, анализ собранной информации и определение методов.

Результаты исследования. Для проведения исследования нами была разработана анкета, состоящая из 13 вопросов и включающая в себя вопросы о вредных и полезных привычках, питании, спорте и экологии города Красноярск. Анкетирование прошло 92 человека в возрасте от 17 до 30 лет, преимущественно студенты. Для анализа собранных данных был использован статистический метод анализа данных – диаграмма Парето. На рисунке 1 представлен анализ вредных привычек.

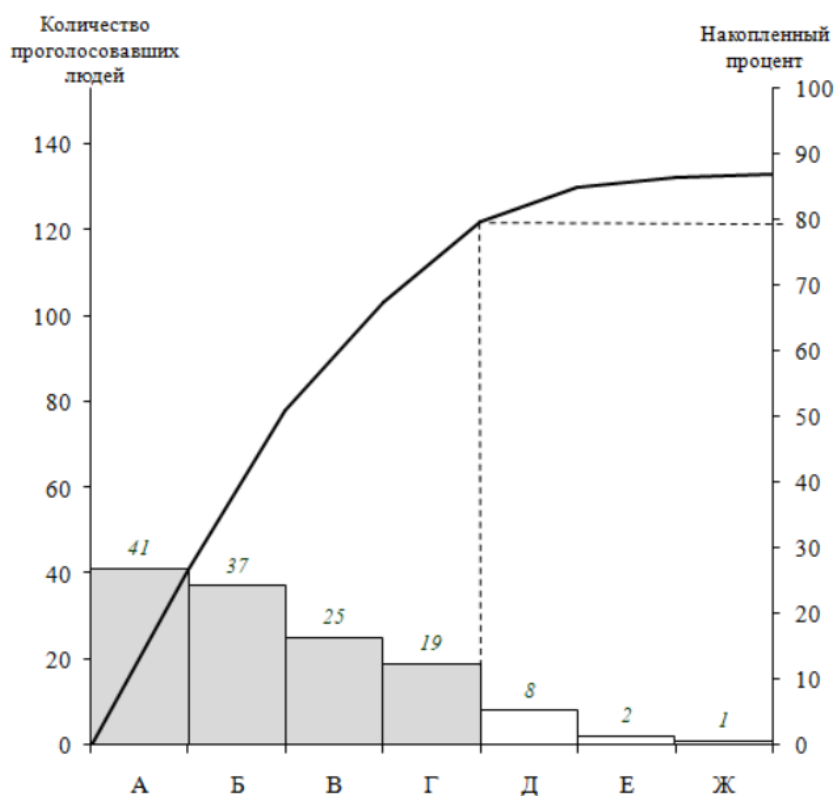


Рисунок 1 – Диаграмма вредных привычек

В данной диаграмме А – курение, Б – зависимость от гаджетов и социальных сетей, В – фаст-фуд, Г – вредные привычки отсутствуют, Д – алкоголизм, Е – наркомания, Ж – прочее.

Рассматривая получившуюся диаграмму, можно сказать, что первые три группы данных (А, Б, В, Г) – наиболее распространенные группы проблем, напрямую влияющие на здоровье молодежи. Прежде чем искать решение выше указанных проблем, нужно определить источник, вызывающий эти проблемы, то есть нужно провести определенные корректирующие действия.

Для этого в анкетировании был создан вопрос о проблемах, влияющих на здоровье молодежи, результаты проанализированы и представлены на рисунке 2 в виде диаграммы Парето.

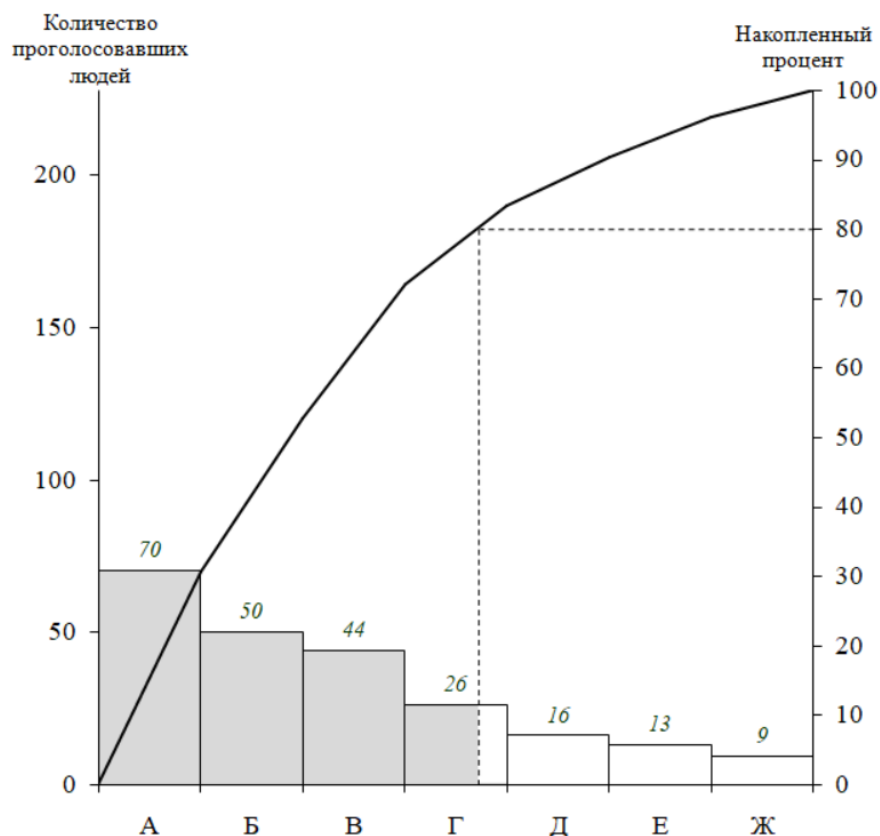


Рисунок 2 – Диаграмма здоровья

В данной диаграмме А – недостаток сна, Б – переработка (загруженность на учебе или работе), В – экология, Г – недостаток двигательной активности в течение дня, Д – климатические условия, Е – источник болезни в коллективе, Ж – прочее. Первые три группы данных (А, Б, В) – причины проблем, оказывающие воздействие на здоровье молодежи.

Интегрируя полученные данные, можно определить какие причины вызывают вредные привычки. Вредные привычки А и Б вызываются непосредственно проблемами здоровья А и Б. Недостаток сна напрямую зависит от загруженности и усталости, вследствие повышается уровень тревожности и стресса, что заставляет человека снижать его с помощью ярлыков – вредных привычек [2]. В таком случае человек либо начинает употреблять табачные изделия, либо не может отказаться в их употреблении. Зависимость от гаджетов и социальных сетей строится по тому же принципу, стресс вызывает потребность умственной и эмоциональной разгрузки, и именно социальные сети становятся более

доступным и быстрым вариантом для удовлетворения этой потребности.

Таким образом, молодежи нужно предоставить возможность для снижения уровня стресса посредством внесения полезных привычек в жизнь. Самый лучший способ снижения тревожности и стресса – физические упражнения, благодаря этому формируется необходимость доступной спортивной среды [3].

Решением будет обеспечение бесплатных и удобных по графику занятий, например: посещение спортивного зала в определенное время со скидкой, розыгрыш абонементов на посещение спортивных объектов (бассейны, ледовые арены и т.д.), проведение турниров с материальными призами (абонементы). Кроме того, необходимо внедрение инфраструктуры для повышения двигательной активности: удобные тротуары, парковые зоны со спортивными площадками и безопасные велосипедные дорожки.

Выводы. Проведенное исследование показало, что молодежь обладает повышенным уровнем усталости и стресса, но она проявляет оптимизм в отношении здорового образа жизни [4]. Кроме того, нами было выявлено, что здоровье молодежи зависит от психологического состояния. Популяризация здорового образа жизни зависит от подхода государства и общественности и используемых ими методами. Полученные результаты могут стать основой для мониторинга и задать новые векторы для улучшения здоровья молодежи.

Список использованных источников

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
2. Акумова, Н.В. Уровень жизни личности на основе здорового образа жизни / Н.В. Акумова, В.Г. Ярмольчук // Бизнес в законе. – 2008. – № 4. – 278 с.
3. Дэбэева, Т.Б. Состояние здоровья и медицинского обслуживания учащейся молодежи Республики Бурятия: особенности, проблемы, пути совершенствования / Т.Б. Дэбэева, Е.Ю. Башкуева. – Ойкумена, 2016, № 3. – 104 с.
4. Тюлькина, О. Основные принципы ЗОЖ / О. Тюлькина // Основы

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ПАМЯТИ

Кривец Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной работе представлены различные типы физических упражнений и рассмотрены механизмы их влияния на улучшение когнитивных функций и памяти. Предложены практические рекомендации влияния физической активности на когнитивные функции и память для разных возрастных категорий.

Ключевые слова: физические упражнения, когнитивные функции, память, механизмы влияния, типы физической активности, возрастные особенности, практические рекомендации.

Актуальность. В последние годы проводится множество научных исследований, посвященных связи между физической активностью и когнитивными функциями. Эти исследования вносят значительный вклад в наше понимание механизмов, по которым физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные процессы и память. Всё это является научным обоснованием для использования физических упражнений в качестве интервенции для улучшения когнитивных функций. В целом, тема о влиянии физической активности на когнитивные функции и память имеет большую актуальность в контексте здоровья, образования, профессиональной деятельности и качества жизни. Поэтому, есть все основания считать, что данная тема является актуальной и на сегодняшний день.

Анализ литературы. Многие исследователи указывают на связь между физической активностью и когнитивными функциями, вопрос о том, какие

конкретные физические упражнения наиболее эффективны для оптимизации когнитивных способностей и памяти, остается нерешенным. Одни исследователи (Дэли Э., Любаев А.В., Никонова Н.С., Шлемова М.В. и др.), например, могут обнаружить, что аэробные упражнения, такие как бег или плавание, способствуют улучшению когнитивных функций, включая память и внимание. Другие исследователи (Пасашкова О.Ю., Завлина Ю.И., Столяр К.Э.) могут сосредоточиться на силовых тренировках и их влиянии на когнитивные способности [1-3]. Кроме того, неясно, какие механизмы лежат в основе этой связи между физической активностью и когнитивными функциями. Некоторые предположения указывают на то, что физическая активность может способствовать увеличению притока крови и кислорода в мозг, стимулировать рост новых нейронов и связей между ними, а также улучшать функционирование нейро-трансммиттеров, таких как серотонин и дофамин, которые влияют на настроение и когнитивные процессы. Решение этой проблемы требует дальнейших исследований, проведения контролируемых экспериментов и анализа данных, чтобы определить оптимальные типы физических упражнений, интенсивность, длительность и регулярность тренировок для достижения максимальных выгод для когнитивных функций и памяти. Кроме того, важно изучить механизмы, лежащие в основе этой связи, чтобы лучше понять, как физическая активность воздействует на мозг и помогает улучшить когнитивные способности.

Цель исследования – рассмотреть влияние использования физических упражнений для улучшения когнитивных функций и памяти, поиск эффективных методов и понимания механизмов, по которым физическая активность может положительно влиять на работу мозга и улучшать память.

Результаты исследования. Итак, физические упражнения оказывают многостороннее воздействие на мозг и когнитивные функции через улучшение кровообращения и поставки кислорода, повышение уровня нейротрофических факторов роста, снижение воспаления и стресса, а также другие биологические и молекулярные процессы (табл. 1):

Механизмы влияния, через которые физические упражнения оказывают положительное влияние на когнитивные функции и память

Наименование механизма	Описание механизма
Улучшение кровообращения и поставки кислорода в мозг	Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и повышению потока кислорода к мозгу. Это особенно важно, поскольку мозг требует большого количества энергии и кислорода для своей нормальной работы. Улучшенное кровообращение и оксигенация мозга могут способствовать оптимальной функции нейронов, обеспечивать эффективную передачу нервных импульсов и повышать когнитивные способности.
Повышение уровня нейротрофических факторов роста (НФР)	Физические упражнения могут стимулировать высвобождение нейротрофических факторов роста, таких как более известный фактор роста нервов. Эти факторы играют важную роль в выживании, росте и функционировании нейронов. Повышение уровня НФР связано с улучшением пластичности мозга, формированием новых связей между нейронами (синапсами) и общим укреплением нейронных сетей, что способствует улучшению когнитивных функций и памяти.
Уменьшение воспаления и стресса	Физические упражнения могут помочь снизить воспаление и стресс в организме. Хроническое воспаление и стресс могут негативно влиять на функционирование мозга, и связаны с ухудшением когнитивных способностей и памяти. Физические упражнения способствуют высвобождению эндорфинов и других нейромедиаторов, которые имеют противовоспалительные и антистрессовые эффекты. Также активность может способствовать снижению уровня стрессовых гормонов, таких как кортизол, что благотворно влияет на функции мозга.
Молекулярные и биологические процессы	Физические упражнения активируют различные молекулярные и биологические процессы, которые способствуют улучшению когнитивных функций и памяти. Например, физические упражнения могут повышать уровень биогенных аминов, таких как серотонин и норадреналин, которые могут улучшать настроение, концентрацию и память. Также активность может стимулировать рост и выживаемость новых нейронов в гиппокампе-области мозга, играющей важную роль в памяти и когнитивных функциях.

На когнитивные функции и память также оказывают влияние различные типы физической активности, такие как:

1. Аэробные упражнения. Аэробная активность, такая как бег, плавание, езда на велосипеде и т.д., является одним из самых изученных типов

физической активности в отношении их влияния на когнитивные функции. Множество исследований показывает, что аэробные упражнения способствуют улучшению когнитивных способностей, включая память, внимание и обработку информации. Оптимальная интенсивность аэробных тренировок для улучшения когнитивных функций обычно составляет от умеренной до высокой интенсивности, проводимую в течение 30-60 минут несколько раз в неделю.

2. Силовые упражнения. Силовые тренировки, такие как поднятие тяжестей, отжимания и приседания, также могут оказывать положительное влияние на когнитивные функции и память. Они могут способствовать улучшению исполнительских функций, таких как решение задач, планирование и принятие решений. Оптимальная интенсивность и объем силовых тренировок для улучшения когнитивных функций не так хорошо изучены, но рекомендуется выполнять упражнения с различными нагрузками и проводить тренировки регулярно.

3. Йога и медитация. Йога и медитация сочетают физическую активность с элементами психологической релаксации и сосредоточенности. Несколько исследований показывают, что практика йоги и медитации может улучшать когнитивные функции, включая память и внимание, а также снижать уровень стресса. Оптимальные режимы и интенсивность йоги и медитации могут варьироваться, и важно выбрать программу, соответствующую целям и физическим возможностям организма.

4. Танцы и другие формы активности. Танцы, игры с мячом, тхэквондо и другие формы активности также могут способствовать улучшению когнитивных способностей и памяти. Они требуют синхронизации движений, координации и быстрой реакции, что способствует активации мозговых областей, связанных с когнитивными процессами. Оптимальные режимы и интенсивность таких активностей могут зависеть от их специфики, но регулярная практика и разнообразие движений обычно рекомендуются [2, 3].

Важно отметить, что оптимальные режимы и интенсивность физических нагрузок для улучшения когнитивных функций могут различаться в

зависимости от возраста, физической подготовленности, здоровья и индивидуальных особенностей каждого человека. Рекомендуется проконсультироваться с профессионалом в области физической культуры или спорта, чтобы определить наиболее подходящий режим тренировок для каждого человека индивидуально.

Физические упражнения имеют различное влияние на когнитивные функции и память в зависимости от возраста человека (рис. 1):

	<p>Когнитивное развитие у детей. Физические упражнения играют важную роль в когнитивном развитии у детей. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению внимания, концентрации, умственной гибкости и памяти у детей. Они также способствуют развитию моторных навыков и координации, что имеет положительное влияние на когнитивные функции. Рекомендуется, чтобы дети проводили не менее 60 минут умеренной или интенсивной двигательной активности ежедневно.</p>
	<p>Поддержание когнитивного здоровья у взрослых. Физические упражнения имеют важное значение для поддержания когнитивного здоровья у взрослых людей. Регулярная физическая активность связана с улучшением памяти, внимания, обработки информации и психомоторной скорости. Она также снижает риск развития психических расстройств, таких как депрессия и болезнь Альцгеймера. Рекомендуется, чтобы взрослые проводили не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности физической активности в неделю.</p>
	<p>Поддержание когнитивного здоровья у пожилых людей. Физическая активность имеет особую важность для поддержания когнитивного здоровья у пожилых людей. Регулярная физическая активность может помочь в предотвращении или замедлении ухудшения когнитивных функций, связанных с возрастом. Она способствует улучшению памяти, внимания, исполнительских функций и общего когнитивного функционирования у пожилых людей. Рекомендуется, чтобы пожилые люди проводили комбинацию аэробных, силовых и балансовых упражнений, а также включали в свою жизнь активности, способствующие поддержанию социальных связей.</p>

Рисунок 1 – Влияние физических упражнений на когнитивные функции и память в зависимости от возраста человека

Для людей, которые хотят использовать физические упражнения для улучшения когнитивных функций и памяти, нами разработан ряд

рекомендаций:

1. Рекомендуется комбинировать различные типы физической активности, такие как аэробные упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде), силовые тренировки, йогу, танец и другие формы активности. Разнообразие помогает активировать разные области мозга и различные когнитивные навыки.

2. Тренировки должны проходить регулярно не менее 3-4 раз в неделю. Оптимальная длительность тренировок должна составлять от 30 до 60 минут не менее. Важно постепенно увеличивать интенсивность и объем тренировок. Это поможет избежать перенапряжения и травм.

3. Умеренная интенсивность выполнения физических упражнений является оптимальной для улучшения когнитивных функций и памяти.

4. Для дополнительной стимуляции когнитивных функций рекомендуется включить в программу высокоинтенсивные тренировки, такие как интервальные тренировки высокой интенсивности. Они способствуют улучшению когнитивных способностей и могут быть эффективными в сжатых временных рамках.

5. Для поддержки мотивации к занятиям, необходимо найти партнера для тренировок или присоединиться к группе с единомышленниками. Вместе тренироваться будет легче и интересней. Также необходимо поставить перед собой цель и отслеживать свой прогресс. Различные мобильные приложения или фитнес-трекеры могут помочь в этом.

6. Обратите внимание на свое здоровье. Прежде чем начать программу физической активности, проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или ограничения [4, 5].

Выводы. Таким образом, использование физических упражнений для улучшения когнитивных функций и памяти является актуальной и важной темой в контексте здоровья и качества жизни. Механизмы, через которые физическая активность влияет на когнитивные функции и память, включают улучшение кровообращения и поставки кислорода в мозг, повышение уровня

нейротрофических факторов роста, снижение воспаления и стресса, а также другие биологические и молекулярные процессы. Различные типы физической активности, такие как аэробные упражнения, силовые тренировки, йога, танцы и другие формы активности, имеют свои особенности и преимущества в отношении улучшения когнитивных способностей. Оптимальные режимы и интенсивность тренировок могут различаться в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Важно отметить, что физические упражнения оказывают благотворное влияние на когнитивное развитие у детей, поддерживают когнитивное здоровья у взрослых и способствуют сохранению когнитивных функций у пожилых людей. В целом, использование физических упражнений является доступным, эффективным и приятным способом улучшения когнитивных функций и памяти. Рекомендуется интегрировать регулярную физическую активность в свою жизнь и следовать рекомендациям по типам активности, длительности и интенсивности тренировок, а также использовать стратегии мотивации для поддержания постоянства и достижения поставленных целей.

Список использованных источников

1. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 11.11.2023).

2. Любаев, А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев / Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423-425.

3. Никонова, Н.С. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой / Н.С. Никонова, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева / Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 456-457.

4. Посашкова, О.Ю. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека / О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина [Электронный ресурс].

– URL: <https://apni.ru/article/4792-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-mozgovuyu>
(дата обращения: 12.11.2023).

5. Столяр, К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической конференции – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. – С. 303-311.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Лавренчук Павел

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Определена мотивация к физкультурной деятельности в свете увеличивающегося влияния современных технологий, быстрого темпа жизни и неправильного питания, здоровье студентов становится все более актуальной проблемой. Статья обсуждает важность здорового образа жизни студентов в современных условиях в России.

В контексте изменяющихся требований и вызовов, с которыми сталкиваются студенты, исследование стремится определить цель и задачи в области здорового образа жизни, а также предоставить рекомендации для поддержки студентов в достижении и поддержании здоровья.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье, образ жизни.

Актуальность. Современные условия жизни студентов в России представляют собой сложный комплекс факторов, влияющих на их здоровье и благополучие. Высокая академическая нагрузка, стрессы, изменение образа жизни, доступ к информационным технологиям и социальным медиа, а также

соблазны вредных привычек оказывают значительное влияние на студентов. В свете этих факторов, понимание и реализация здорового образа жизни становятся особенно актуальными для студентов России.

Анализ литературы. Министерство здравоохранения Российской Федерации (2020) «Исследование здоровья студентов в России». Эта публикация предлагает анализ, статистические данные, а так же концепцию и опыт внедрения здоровья ориентированных университетов. Она подчеркивает важность создания благоприятной среды, поддерживающей здоровый образ жизни студентов, и предоставляет рамки для разработки стратегий и программ.

Федеральная служба государственной статистики (2022) «Статистические данные об употреблении алкоголя студентами в России». Эта статья фокусируется на проблеме чрезмерного потребления алкоголя среди студентов и его последствиях. Исследование помогает понять влияние вредных привычек на здоровье студентов и необходимость усиления мер по превентивным мерам.

Всемирная организация здравоохранения (2021) «Статистика о курении среди студентов в России». Основные тенденции в распространенности потребления табака среди подростков включают сглаживание гендерных различий, снижение возраста начала курения и появление альтернативных видов употребления никотинсодержащей продукции. Это практическое руководство предлагает актуальную информацию по лечению табачной зависимости. Оно подчеркивает важность просвещения в области вреда курения и негативных последствий этого.

Цель и задачи исследования. Целью данной статьи является изучение здорового образа жизни студентов России в современных условиях и определение актуальных вызовов и задач, связанных с поддержкой и развитием здоровья студентов.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

1. Анализ актуальных исследований и литературы, связанных со здоровым образом жизни студентов в России.

2. Определение факторов, влияющих на здоровье студентов в современных условиях.

3. Выявление основных проблем и вызовов, с которыми сталкиваются студенты в достижении и поддержании здорового образа жизни.

4. Разработка рекомендаций и стратегий для поддержки студентов в достижении и поддержании здорового образа жизни.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни является фундаментальным аспектом благополучия и успеха студентов. В современном информационном обществе, где уровень стресса и соблазнов повышается, студенты сталкиваются с вызовами, связанными с поддержанием своего здоровья и благополучия. Здоровье для человека бесценно, оно является основным условием и залогом полноценной жизни, позволяет нам решать задачи, преодолевать трудности, ставить перед собой цели и планировать свою деятельность. Здоровьем считается состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

На сегодняшний день существует множество факторов, определяющих его: генетика, экология, медицина, образ жизни, климат и т.д. Понятие «здоровый образ жизни» и его аббревиатуру «ЗОЖ» знает каждый. К нему относятся такие показатели как: режим труда и отдыха, режим питания, организация сна и двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура сексуального и межличностного общения, а также психофизическая регуляция организма [1].

Сегодня здоровый образ жизни среди студентов является особенно актуальной проблемой. Это связано с тем, что большие учебные и психоэмоциональные нагрузки, а также вредные привычки снижают уровень их здоровья. В студенческом возрасте остро встают вопросы малоподвижного образа жизни, табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, которые оказывают пагубное влияние на состояние здоровья. К сожалению, в современном мире многие обучающиеся средних профессионально-

образовательных и высших учебных заведений пренебрегают правилами здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в студенческом возрасте является важной составляющей дальнейшей жизни человека. Именно в этот период формируются и закрепляются привычки, отношение к себе, своему здоровью. Важны все составляющие ЗОЖ:

1. Физическая активность. Исследования показывают, что недостаток физической активности является распространенной проблемой среди студентов. Отсутствие регулярной физической активности может привести к проблемам со здоровьем, таким как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому стимулирование физической активности студентов через организацию спортивных мероприятий и доступ к спортивным объектам является важной составляющей здорового образа жизни студентов. Согласно исследованию Министерства здравоохранения Российской Федерации (2020), только 30% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями. Остальные студенты испытывают недостаток двигательной активности, что может приводить к проблемам со здоровьем, включая ожирение и сердечно-сосудистые заболевания [2].

2. Питание. Неправильное питание является одной из основных проблем, с которыми сталкиваются студенты. Большинство студентов предпочитают быструю и удобную пищу, богатую жирами и углеводами, в ущерб более здоровым продуктам. Правильное питание, богатое фруктами, овощами, злаками и белками, способствует поддержанию здоровья и повышению энергии студентов. Согласно исследованию Росстата (2021), 62% студентов в возрасте от 18 до 24 лет употребляют недостаточное количество фруктов и овощей в своем рационе [3].

3. Сон. Недостаточный сон является распространенной проблемой среди студентов, которые часто сталкиваются с давлением учебных заданий и социальной активностью. Недостаток сна может привести к ухудшению концентрации, памяти и общего физического и психического благополучия. Поэтому важно обучать студентов о необходимости заботиться, о своем

организме в целом, а так же о нормализации сна, ведь это необходимое условие здорового образа жизни.

4. Управление стрессом. Современная жизнь студентов часто сопровождается высоким уровнем стресса, вызванного учебными нагрузками, экзаменами, социальными ожиданиями и финансовыми проблемами. Стресс негативно влияет на здоровье и благополучие студентов. Поэтому развитие навыков управления стрессом, таких как медитация, физическая активность, социальная поддержка и установка приоритетов, является важным аспектом здорового образа жизни студентов.

5. Отказ от вредных привычек. Многие студенты сталкиваются с искушением злоупотребления алкоголем, курением и употреблением наркотиков. Эти вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье, физическую и психическую форму студентов. Проведение информационных кампаний, осведомленность о вреде этих привычек и доступ к ресурсам по борьбе с зависимостью могут помочь студентам избежать или преодолеть эти вредные привычки. Согласно исследованию Федеральной службы государственной статистики (2022), 78% студентов признают, что употребляют алкогольные напитки.

Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения (2021), 23% студентов в возрасте от 18 до 24 лет являются курильщиками. Это представляет серьезную проблему, учитывая негативное влияние курения на организм и возможные последствия для здоровья студентов [4].

Современные условия жизни студентов в России оказывают значительное влияние на их здоровье и благополучие. Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека, его привычек, физической активности, режима труда, отдыха и т.д. Соблюдение основных правил здорового образа жизни позволяют студентам полноценно развиваться как физически, так и умственно. В современном мире существует множество программ по пропаганде ЗОЖ, которые нацелены на улучшение состояния здоровья человека за счет отказа от курения, алкоголя и наркотиков, ведь именно эти проблемы на сегодняшний

день являются наиболее актуальными. Нельзя не отметить, что сегодня многие студенты уделяют большое внимание физической культуре и спорту. Сбалансированное питание, сон (не менее 7 часов в день), физическая активность (не менее 20 мин в день) – три «кита» здоровья. Пренебрежение какой-либо составляющей повлечет за собой нарушение работы всего организма в целом.

Выводы. Здоровый образ жизни студентов России в современных условиях является неотъемлемой частью их успеха и благополучия. Физическая активность, правильное питание, достаточный сон, управление стрессом и отказ от вредных привычек являются ключевыми аспектами здорового образа жизни студентов. Статистические данные свидетельствуют о необходимости активных мер по пропаганде и поддержке здорового образа жизни среди студентов в России [5]. Недостаточная физическая активность, неправильное питание, употребление алкоголя и курение являются основными вызовами для здоровья студентов. Понимание и осознание важности этих аспектов и разработка программ и ресурсов для поддержки студентов в их усилиях по достижению здорового образа жизни могут привести к улучшению здоровья и благополучия студентов в России.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения (2021). Статистика о курении среди студентов в России. Сайт rbc.ru [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2018/10/24/v-rossii-vyroslo-chislo-kurilshchikov-sredi-podrostkov-i-studentov.html> (дата обращения: 17.11.2023).

2. Министерство здравоохранения Российской Федерации (2020). Исследование здоровья студентов в России [Электронный ресурс]. – URL: https://static0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/055/642/original/MZRF_2021_All_08-04-2021-Preview.pdf?1619014721 (дата обращения: 17.11.2023).

3. Росстат (2021). Статистические данные о потреблении пищи студентами в России. Сайт Росстат rosstat.gov.ru [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13278> (дата обращения: 17.11.2023).

4. Федеральная служба государственной статистики (2022).

Статистические данные об употреблении алкоголя студентами в России [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 17.11.2023).

5. Число ведущих здоровый образ жизни россиян // Сайт rbc.ru [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca> (дата обращения: 17.11.2023).

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Лазарева Алина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья рассматривает актуальные проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни у студентов в современных образовательных учреждениях и предлагает способы решения данных проблем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, студент, здоровье, университет.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни у студентов является актуальной проблемой современного общества. Современные учебные нагрузки, стресс, сидячий образ жизни и неправильные пищевые привычки оказывают негативное воздействие на физическое и психологическое состояние студентов. В условиях активного обучения, стресса и нерегулярного питания многие студенты сталкиваются с вызовами поддержания баланса между учебой и заботой о своем здоровье. Акцент на здоровье студентов не только способствует их лучшей учебной производительности, но и формирует основы для здорового общества в будущем.

Анализ литературы. Исследованием вопросов здорового образа жизни, в том числе у студентов занимались многие ученые, среди которых можно

выделить: Афанасьева К.В., Захарова Л.В., Яковлева Т.В., Иванова А.А., Терлецкая Р.Н., Колягина А.В., Мальчевская М.Л., Горшков А.Г. и другие.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является выявление проблем формирования здорового образа жизни у студентов, а также предложение конкретных решений для улучшения их физического благосостояния.

Для достижения поставленной цели, ставятся следующие задачи:

1. Изучить основные проблемы в области формирования здорового образа жизни у студентов.
2. Рассмотреть факторы, которые влияют на их образ жизни; предложить конкретные решения выявленных проблем.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни – это совокупность активных, трудовых и закаливающих мероприятий, которые позволяют повысить защитные функции организма от неблагоприятных факторов окружающей среды, а также позволяющий до старости сохранять высоконравственное, психологическое и физиологическое состояние [1].

Недостаточная физическая активность среди студентов представляет серьезную проблему, влекущую за собой ряд отрицательных последствий для физического и психологического здоровья. Долгие часы занятий и выполнение учебных заданий зачастую приводят к сидячему образу жизни. Это может привести к проблемам с осанкой, лишнему весу и даже серьезным заболеваниям. Недостаточная физическая активность также связана с увеличением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, что может оказать негативное воздействие на долгосрочное здоровье студентов [1].

Второй аспект связан с недостаточным уровнем психологического благополучия. Стрессы из-за учебы, экзаменов, социального давления могут привести к психологическим расстройствам. Кроме этого, студенты часто сталкиваются с дефицитом сна из-за нагрузок учебы, работы и социальной активности. Это влияет на когнитивные функции, эмоциональное состояние и общее здоровье. Физическая активность играет ключевую роль в снижении

уровня стресса и тревоги [2].

Третья проблема связана с питанием. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы. Студенты, часто находящиеся в условиях общежитий или арендованных квартир, могут испытывать трудности в поддержании сбалансированного рациона. Отсутствие времени на приготовление здоровых блюд и предпочтение быстрого, но не всегда полезного питания, создает преграды для формирования правильных пищевых привычек. Неправильное питание может вызвать проблемы с пищеварением, а также ухудшить общее физическое и психическое состояние человека.

Еще одной важной проблемой являются вредные привычки. В период учебы студенты могут поддаваться давлению и начинать злоупотреблять вредными привычками, такими как употребление алкоголя и курение, что также негативно влияет на общее состояние здоровья [3].

Кроме этого, у студентов может отсутствовать мотивация на занятие спортом. Многие студенты не видят важности здорового образа жизни и предпочитают проводить свободное время за компьютером или в социальных сетях, вместо занятий спортом или активного отдыха.

Решение данных проблем требует комплексного подхода, сотрудничества образовательных учреждений, студентов, здравоохранительных организаций и государства для создания обстоятельств, способствующих здоровому образу жизни в университетской среде. В частности, университеты могут предоставлять студентам доступ к спортивным залам, тренажерам, спортивным площадкам. Организация занятий физкультурой и спортивных мероприятий может стимулировать студентов к активному образу жизни.

Кроме этого, важно включить в учебный план информацию о здоровом образе жизни, питании и психологическом благополучии. Мероприятия по обучению управлению стрессом и развитию навыков самоухода также могут быть включены в учебный процесс. Предоставление студентам доступа к консультациям психологов и создание групп поддержки может помочь им

справляться с эмоциональными трудностями [2].

Важно проводить профилактическую работу по пропаганде здорового образа жизни среди студентов. Реализация программ по профилактике и лечению зависимостей, а также предоставление информации о вреде потребления алкоголя и курения, может помочь предотвратить злоупотребление вредными привычками. Университеты могут разработать гибкие графики занятий, чтобы студенты могли более эффективно управлять своим временем и избежать дефицита сна [3].

Государственная политика также играет важную роль в решении этой проблемы. Поддержка государства в развитии спортивной инфраструктуры, программ по здоровому питанию и спортивным мероприятиям может способствовать повышению мотивации у студентов и формированию их здорового образа жизни [3]. Объединение усилий со стороны университетов, студентов, преподавателей и специалистов по здравоохранению позволит создать обстановку, способствующую здоровому образу жизни и благополучию в учебной среде.

Выводы. Проблемы формирования здорового образа жизни среди студентов требуют немедленного внимания и системного подхода. Эффективные шаги включают в себя создание условий для физической активности, внедрение образовательных программ о здоровье, обеспечение психологической поддержки и формирование здоровых пищевых привычек. Сотрудничество между образовательными учреждениями, студентами и здравоохранительными организациями является ключевым элементом успешного решения этих проблем. Инвестиции в здоровье студентов не только способствуют их благополучию, но и формируют основу для будущего здорового общества. Приоритетное внимание к этой теме поможет студентам не только успешно учиться, но и строить здоровое и сбалансированное будущее. Современные студенты – будущее общества, и инвестиции в их здоровье и образ жизни могут принести долгосрочные выгоды как им самим, так и обществу в целом.

Список использованных источников

1. Афанасьева, К.В. Проблемы формирования здорового образа жизни / К.В. Афанасьева, Л.В. Захарова // материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005236> (дата обращения: 21.11.2023).

2. Горшков, А.Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов / А.Г. Горшков // Образование, воспитание, спорт: традиции и инновации: материалы VI-VII научно-практической конференции: Издательство «Спутник+», 2016. – С. 78-79 [Электронный ресурс]. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26129280_73197152.pdf (дата обращения: 21.11.2023).

3. Яковлева, Т.В. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодёжи / Т.В. Яковлева, А.А. Иванова, Р.Н. Терлецкая // Казанский медицинский журнал – 2012. – № 5 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-i-uchascheysya-molodyozhi> (дата обращения: 21.11.2023).

ПРОБЛЕМА РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Легкоступ Ева
Руководитель: доцент Черепяхин Георгий Аркадьевич

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Научная статья исследует проблему формирования здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения. Анализируются актуальные исследования и публикации, выявляются факторы, влияющие на здоровый образ жизни, и исследуются различия в подходах к двигательной активности в разных социокультурных

контекстах. Целью статьи является предоставление комплексного обзора проблемы и выявление путей ее решения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, социокультурные факторы, население, исследование.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни и поддержание двигательной активности среди различных групп населения является актуальной проблемой в современном обществе. Несмотря на увеличение доступности информации о здоровом образе жизни, многие группы населения сталкиваются с преградами при попытке внедрить его в свою повседневную жизнь. Это приводит к серьезным проблемам здоровья и общественной нагрузке.

Анализ литературы. Последние исследования показывают, что социокультурные факторы играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Различия в доступности к спортивным сооружениям, информации о здоровом питании, образовании и экономическом статусе оказывают влияние на способность различных групп населения к поддержанию двигательной активности.

Цель и задачи исследования. Целью данной статьи является рассмотрение проблемы формирования здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения.

Задачи исследования:

1. Анализ литературы и научных статей, посвященных проблеме.
2. Выявление факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.
3. Исследование различий в подходах к двигательной активности среди разных социокультурных групп.
4. Предоставление рекомендаций по устранению преград в формировании здорового образа жизни.

Результаты исследования. Одна из главных проблем социальной политики заключается в создании здорового образа жизни для населения.

Нельзя не согласиться с тем, что здоровье является неоценимым достоянием не только каждого индивидуума, но и всего общества в целом. Когда человек здоров, его семья также остается здоровой, а из здоровых семей формируется здоровое общество, что, в конечном счете, способствует формированию сильного и здорового государства.

Здоровый образ жизни представляет собой комплекс мер, направленных на укрепление и поддержание здоровья, повышение работоспособности людей и продление их творческой активности. Основными составляющими здорового образа жизни являются насыщенная трудовая деятельность, оптимальный уровень физической активности, личная гигиена, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, а также закаливание [1]. Каждый человек должен стремиться к развитию физических качеств, таких как сила, гибкость, скорость и выносливость. Каждый из нас ведет активный образ жизни и выполняет множество физических задач, требующих надежной физической подготовки. Правильное распределение времени для активного и пассивного отдыха в рамках ежедневного распорядка особенно важно. Необходимо предусматривать время для занятий оздоровительными упражнениями и тренировками. Такие систематические занятия помогут не только укрепить здоровье, но и улучшить настроение, повысить бодрость и жизнерадостность [2]. Недостаток движения вредит нашему здоровью. Регулярные физические упражнения, утренний зарядка, прогулки, туризм – все это компенсирует недостаток двигательной активности, известный как гиподинамия. Оптимальный уровень физической активности, осуществляемый через систематические занятия физической культурой и спортом, является основным инструментом для укрепления здоровья и развития физических способностей у детей и молодежи, сохранения жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, а также для профилактики возрастных проблем у пожилых людей.

Одним из неотъемлемых элементов здорового образа жизни является рациональное питание. Оно обеспечивает организм необходимой энергией и питательными веществами, которые регулируют обменные процессы в

организме. Если следовать чрезмерному рациону, это может привести к ожирению и различным сердечно-сосудистым и метаболическим заболеваниям. С другой стороны, недостаток питания может привести к драматической потере веса, ухудшению самочувствия, снижению работоспособности и иммунитета. Поэтому важно придерживаться правил здорового, сбалансированного и полноценного питания [3].

Отказ от вредных привычек, таких как употребление алкоголя, курение и употребление наркотиков, является неотъемлемым условием для здорового образа жизни. Именно в этих разрушительных привычках скрыты причины многих опасных заболеваний, которые сокращают долголетие.

Закаливание является мощным инструментом для укрепления здоровья. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и сохранить трудоспособность и радость к жизни. Особенно большое значение имеет закаливание в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры могут уменьшить число простудных заболеваний в 2-4 раза, а в определенных случаях полностью предотвратить их возникновение. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.

Общая гигиена организма. Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как: примерно 2,5 млн. потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени [3]. Соблюдение сознательного и ответственного отношения к своему здоровью как к нашему собственному капиталу должно стать нормой для каждого человека.

Продвижение здорового образа жизни является общемировой целью, затрагивающей каждого из нас.

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для общества в целом и для индивидуального развития каждого человека. Они играют важную роль в национальной идее и должны быть одной из приоритетных задач государства. Государству необходимы здоровые граждане, которые воспринимают спорт как неотъемлемую часть своей жизни и работы. Уровень здоровья населения и привлечение широких масс к физической культуре являются показателем жизнеспособности нации и важной составляющей экономической жизни, поскольку здоровая нация – ключ к процветанию государства.

Недавние тенденции в политике нашего государства в области физической культуры и спорта явно свидетельствуют о его стремлении обеспечить физическое здоровье своих граждан [4]. Чтобы общество осознало важность профилактических мер, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, а также пропагандировать физическую активность как неотъемлемую часть здорового образа жизни. Неоспоримо, что в настоящее время в нашей стране растет интерес к здоровому образу жизни и спорту [4].

На сегодняшний день можно выделить пять основных направлений, которые способствуют формированию здорового и жизнеспособного молодого поколения:

1. Развитие спортивной инфраструктуры и доступность массовых занятий спортом.

2. Повышение квалификации специалистов в области формирования здорового образа жизни и разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ.

3. Активизация воспитательной работы и формирование осознания молодежью важности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

4. Популяризация здорового образа жизни и физической активности через

СМИ.

5. Привлечение молодежи к спорту с помощью проведения массовых и крупных международных спортивных мероприятий.

Необходимо также не забывать о роли профессионального спорта как мотивирующего фактора для людей. Чемпионаты Мира, России, Европы и другие крупные международные соревнования показывают престижность спортивных занятий и важность здорового поведения. Яркое освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации помогает привлечь больше людей к спорту [1].

Выводы. Проблема формирования здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения остается актуальной и требует внимания и усилий со стороны общества и правительства. Для решения этой проблемы необходимо предоставить равные возможности и доступ к здоровому образу жизни для всех социокультурных групп. Это может быть достигнуто через улучшение доступности спортивных объектов, образования и информированности. В заключение, можно сказать, что интерес к здоровому образу жизни и спорту в нашей стране продолжает расти, и это положительная тенденция. Тем не менее, нужно продолжать работать над развитием и улучшением условий для занятий физической культурой и спортом, с целью формирования здорового и активного общества.

Список использованных источников

1. Тен, Е.Е. Основы медицинских знаний / Е.Е. Тен. – М.: Академия, 2009. – С. 35-50.
2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спортакадем Пресс, 2001. – С. 110-115.
3. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм / С.С. Соловьев. – М.: Академия, 2008. – С. 45-47.
4. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 70-82.

ТАЙЦИЦЮАНЬ КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лопатин Владислав

Руководитель: преподаватель Куприенко Маргарита Львовна

*ГБПОУ «ДОНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОЙ АВТОМАТИКИ
ИМЕНИ А.В. ЗАХАРЧЕНКО»*

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Данная статья рассматривает практику тайцзицюань как эффективный метод формирования здорового образа жизни. Работа описывает преимущества занятий тайцзицюань, основанных на гармонии тела, ума и духа для физического и психологического здоровья.

Ключевые слова: тайцзицюань, здоровый образ жизни, возрастные и социальные группы населения.

Актуальность. В современном мире, на фоне всеобщей активизации темы здоровья и физической активности, возрастает интерес к древним практикам, способствующим гармонии тела и духа. Одной из таких эффективных практик является тайцзицюань, который находит широкое применение в формировании здорового образа жизни и стимулировании двигательной активности различных групп населения.

Тайцзицюань, изначально созданное как боевое искусство, сегодня превратилось в комплекс упражнений, направленных на гармонизацию организма. Она базируется на медленных и плавных движениях, контроле дыхания и сосредоточенности внимания, что делает ее доступной и эффективной для широкого круга населения.

Анализ литературы. За последние годы тема тайцзицюань вызывает всё больший интерес не только у последователей боевых искусств и поклонников здорового образа жизни, но и у профессиональных медиков. В 2023 году на русский язык была переведена книга преподавателя Гарвардской медицинской школы Питера Уэйна «Анатомия тайцзы. Руководство Гарвардской медицинской школы». В книге автор исследует всю глубину древнего боевого искусства через призму современной медицины, объясняя, каким образом

тайцзицюань может улучшить здоровье, повысить производительность труда и вновь пробудить способность к творчеству. Литература по тайцзицюань на русском языке в основном представлена такими авторами, как Милянук А.О. и Малявин В.В.

Стоит отметить, что исследованию различных аспектов китайского искусства тайцзицюань в отечественных изданиях, по сравнению с зарубежными, уделяется значительно меньше внимания. Практически неизученными как за рубежом, так и в России остаются педагогические и методические аспекты, связанные с преподаванием тайцзицюань.

Цель и задачи исследования. Цель данного исследования – рассмотреть тайцзицюань с точки зрения эффективного метода формирования здорового образа жизни у разных возрастных и социальных групп населения.

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности занятий тайцзицюань в разных возрастных группах.

Результаты исследования. Тайцзицюань (кит. trad. 太極拳, упр. 太极拳, пиньинь tàijíquán) – переводится как «Кулак Великого Предела». Это китайское боевое искусство, в которое слито воедино и не существуют один без другого оздоровительные, духовно-философские и боевые аспекты практики [1].

Тайцзицюань – это путь к совершенствованию личности через освоение базовых движений, упражнений, комплексов дыхательной гимнастики, и являясь сложнокоординационным видом спорта, тайцзицюань оказывает разностороннее воздействие на организм занимающихся [2]. Способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия. Одним из важных аспектов тайцзицюань является его способность адаптироваться к нуждам различных групп населения.

Для детей, он способствует формированию правильной осанки, развитию

координации и сосредоточенности. Упражнения тайцзицюань укрепляют всю мускулатуру спины, помогают выработать правильную осанку, что способствует правильному положению внутренних органов. Прямая осанка, обеспеченная «подвешенной макушкой» и «стекающей поясницей» оказывают растягивающее действие на позвоночный столб, освобождая межпозвоночные диски от избыточного давления.

Всесторонний анализ научно-методической литературы и материалов показал, что в практике физического воспитания отсутствует научно обоснованная методика использования упражнений тайцзицюань, однако, можно с уверенностью сказать, что включение упражнений этого искусства в систему физического образования может весомо повысить физическое и психологическое здоровье учащихся, улучшить их умственную работоспособность, значительно развить их двигательно-координационные качества. Внесение в содержание уроков физической культуры элементов тайцзицюань будет способствовать повышению уровня двигательной подготовленности, уровня интереса к занятиям физической культурой, а также улучшению некоторых физиометрических показателей, таких как частота дыхательных движений, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений, и артериальное давление.

Для людей зрелого и пожилого возраста, тайцзицюань представляет незаменимый инструмент в поддержании гибкости, равновесия и укреплении мышц. Движения в тайцзицюань свободны от напряжений, способствуют глубокому раскрепощению тела, создают всестороннюю нагрузку на все мышцы и, сухожилия, суставы и кости. Медленные и спокойные движения тайцзицюань успокаивает нервную систему, устраняет раздражительность, способствуют глубокому дыханию, благодаря чему восстанавливается подвижность диафрагмы и других мышц живота, что оказывает массирующее действие на все находящиеся в брюшной полости органы, укрепляет их и способствует улучшению пищеварения. Тайцзицюань оказывает положительное влияние на физические качества человека, такие как: баланс,

мышечная сила, координация, улучшение общего психологического состояния. Решаются проблемы активизации внимания, преодоления гиперактивности, стресса, депрессии. Даже для профессиональных спортсменов, она становится дополнительным инструментом для улучшения техники, гибкости и управления энергией.

Для людей с ограниченными физическими возможностями, тайцзицюань может быть адаптирован, учитывая их потребности и способности. Существуют комплексы, предназначенные для людей с ограниченным движением нижних конечностей, и, даже, есть методы «внутренней работы» для людей, прикованных к постели. В тайцзицюань существуют специальные комплексы упражнений, так называемые «Сунгун» («Работа с рассеиванием и расслаблением»), предназначенные для преодоления координационной напряженности. Это такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. «Мастерство расслабления» («Сунгун») входит в так называемые «Четыре вида мастерства тайцзицюань» [3]. Тренировки в тайцзицюань включают в себя также идеомоторный метод, особенностью которого является использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей. Основу этого метода составляют идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка на предстоящее действие [4]. Занятия тайцзицюань без сомнения оказывают огромный общеукрепляющий, оздоровительный и психогигиенический эффекты. Эффективность тайцзицюань в стимулировании двигательной активности подтверждается многочисленными исследованиями, демонстрирующими положительное влияние этой практики на здоровье человека. Улучшение общего физического состояния, снижение уровня стресса, улучшение качества сна и повышение уровня энергии – лишь некоторые из множества благоприятных последствий регулярного занятия тайцзицюань.

Обоснование применения комплексов упражнений тайцзицюань, направленных на гармонизацию физического и духовного развития человека в своей статье дает Л.В. Косыгина [5]. Исследование А.Р. Сабирьянова показало, что практика тайцзицюань оказывает положительное влияние на центральную и периферическую гемодинамику и их реакцию на физические нагрузки [6].

В своих исследованиях Ю.Ц. Лю установил, что занятия тайцзицюань влияют на способность к согласованному управлению движениями разной координационной сложности, на состояние психомоторной сферы и целевой точности пространственно-временных параметров движения [7]. «Равновесия являются сложными фиксированными позициями, так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и хорошо развитого вестибулярного аппарата» пишет Музруков Г.Н. [8]. Среди российских работ по тайцзицюань следует выделить работы Б.О. Майера, посвященные анализу возможности систематического подхода к педагогике и практике тайцзицюань на основе синтеза восточных и западных методологий. Им составлена педагогическая модель преподавания тайцзицюань на основе данных психофизиологии и психолингвистики [9].

Однако, несмотря на положительное влияние тайцзицюань на организм человека, использование его в качестве эффективного средства физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения в системе физического воспитания.

Выводы. Тайцзицюань – это проверенная веками и научными исследованиями система целостного развития человека, зарекомендовавшая себя не только на родине – Китае, но и во всём мире. Эффективность и разнонаправленность упражнений тайцзицюань позволяет включить их в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях в качестве действенных способов развития детей. Внедрение практик тайцзицюань в повседневную жизнь различных групп населения становится необходимостью. Создание специализированных программ для разных возрастных и физических групп, проведение занятий под руководством

квалифицированных инструкторов, а также популяризация данной практики через медиа и образовательные учреждения являются ключевыми шагами в этом направлении. Тайцзицюань не просто представляет собой систему упражнений; это философия здоровья и гармонии, которая имеет потенциал трансформировать жизни людей. Ее важность в формировании здорового образа жизни для всех возрастных и социокультурных групп населения неоспорима, и внедрение этой практики в общественные программы могло бы значительно улучшить общественное здоровье и благополучие.

Как пишет Питер Уэйн в своей книге [10] «Тайцзы делает вас чувствительным к социальному и физическому окружению, помогает интегрироваться в него. На межличностном уровне настройка на других людей помогает научиться читать жесты и невербальные сигналы и правильно реагировать на них. Связь с природой также может стать неременной составной частью практики тайцзы. Занятия в парке внушают чувство единения с природой – вы заряжаетесь ее энергией, природа поддерживает и питает вас. Для некоторых возвышенное осознание самости, связи ее с великим миром природы, ее включенности в этот мир может иметь и духовное измерение – усиление ощущения своего бытия как части величественного процесса развертывания жизни». Хотя этот вопрос является предметом самостоятельного исследования, выходящего за рамки данной статьи, важно отметить, что занятия тайцзицюань практически не имеют противопоказаний, за исключением тяжёлых поражений в опорно-двигательном аппарате и позвоночнике, а также серьёзных психических отклонений.

Список использованных источников

1. Ван Лин. Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 222 с.
2. Ли Лянь. Подлинная традиция тренировочного комплекса тайцзицюань // Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи», 2018. – 900 с.
3. Милянчук, А.О. Мастер У Туань и его исследования в области

искусства тайцзицюань: биографический очерк / А.О. Милянук. – М., ЗАО «Стилсервис», Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи», 2018. – 129 с.

4. Милянук А.О. Лечебно-оздоровительные комплексы цигун мастера Чжоу И. // Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт Дальнего Востока РАН; Исследовательское общество «Тайцзи», 2016. – 516 с.

5. Косыгина, Л.В. Теоретические аспекты применения упражнений цигун и тайцзицюань в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Л.В. Косыгина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 15. – С. 133-136.

6. Сабирьянов, А.Р. Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тай Цзи Цюань на факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов: автореф. дис... канд. мед. наук А.Р. Сабирьянова. – Курган: Рос. науч. центр Восстановительной травматологии и ортопедии им. Г.А. Илизарова, 2001. – 22 с.

7. Лю, Ю.Ц. Взаимовлияние психомоторики и пространственно-временных параметров на эффективность двигательных действий, занимающихся восточными видами оздоровительной физической культуры / Ю.Ц. Лю // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 6. – С. 26-30.

8. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков. – М., издание 3-е, перераб. и доп. – 2016. – 730 с.

9. Майер, Б.О. Внутренняя энергия тайцзицюань: мифы и реальность / Б.О. Майер // Вопросы интеграции традиционной китайской и европейской медицины в России: сборник материалов III Международной конференции. – Новосибирск, 2010. – С. 89-95.

10. Питер Уэйн. Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы. – ООО «Издательство АСТ», 2023. – 433 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Москвич Артём

Руководитель: доцент кафедры Лавренчук Александр Александрович

*ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Определение важности формирования здорового образа жизни в РФ. В данной статье описываются актуальные вопросы, проблемы и задачи, связанные с формированием здорового образа жизни российской молодежи. Отмечается значимость этого демографического слоя населения в характере развития общества, его перспективе.

Подчеркивается важная, значимая роль здорового общества в дальнейшем развитии страны, влияние здорового образа жизни на продолжительность жизни, на рождение здорового поколения в будущем, влияние здорового общества на экономическую ситуацию в стране.

Ключевые слова: здоровье, формирование, ЗОЖ, физическая активность, развитие.

Актуальность. На сегодняшний день проблема сохранения здоровья актуальна для всего человечества, но особенно остро она стоит перед подрастающим поколением. Исследования многих специалистов указывают на стабильное ухудшение состояния здоровья молодежи, и причиной тому в первую очередь можно назвать то, что у молодых людей не сформировано стремление к правильному образу жизни [1].

Анализ литературы. Теоретической базой нашего исследования стали труды таких ученых-правоведов, как: Ильинич В.И., Груздев А.Н., Евсеев Ю.И., Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.

Целью исследования: является выявление важности и необходимости формирования здорового образа жизни среди населения нашей страны.

Задачи исследования. Во-первых, рассмотреть понятия здоровья в целом и здорового образа жизни в частности. Во-вторых, какие меры принимаются для развития спорта в нашей стране для развития спортивной культуры и поднятия здорового образа жизни среди молодежи и взрослого населения.

Результаты исследования. Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а здоровый образ жизни – это комплекс привычек и выборов, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья. Он включает в себя правильное питание, регулярную физическую активность, отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, а также управление стрессом и поддержание психологического равновесия.

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья, включающий в себя следующие компоненты:

- Рациональное питание – это питание, отвечающее потребностям организма в необходимых веществах и энергии. Оно должно быть сбалансированным, разнообразным и полноценным.

- Достаточная физическая активность – это регулярные занятия физическими упражнениями, направленные на укрепление здоровья и повышение физической работоспособности.

- Отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков.

- Сон и отдых – полноценный сон и отдых необходимы для восстановления сил и поддержания здоровья.

- Психологический комфорт – важно поддерживать психологический комфорт, избегать стрессов и переутомления.

В России уделено внимание этой насыщенной проблеме, так например: была разработана программа для поднятия здорового образа жизни «Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об образовании утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения,

профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [2].

Согласно Прогнозу долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года сделан акцент на государственную демографическую политику формирования здорового образа жизни, на меры по снижению масштабов злоупотребления алкогольной и табачной продукцией, на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркомании позволит улучшить показатели смертности.

Правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации; Федеральный закон от 28 июня 2014 года № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р; Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р; План мероприятий на 2016-2020 годы по реализации первого этапа Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2016 г. № 2539-р, а также иные нормативные правовые акты и документы, в том числе документы Всемирной организации здравоохранения [2].

Утвержденная стратегия определяет цели, задачи и принципы госполитики в области общественного здоровья, направленные на формирование ЗОЖ и профилактику неинфекционных заболеваний у населения страны на долгосрочную перспективу.

К указанным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые патологии, рак, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет. В 2018 г. вклад

в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8%, новообразований – 16,3%, болезней органов пищеварения и дыхания – 5,2% и 3,3% соответственно.

Предполагается, что реализация стратегии позволит:

- сократить потребление табака взрослым населением до 26%, детским населением – до 10%;
- снизить подушевое потребление алкоголя до 9 литров;
- увеличить долю граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, до 55,5%;
- уменьшить темпы прироста первичной заболеваемости ожирением до 5%;
- сократить смертность в трудоспособном возрасте до 340 случаев на 100 тыс. населения.

Хочется отметить, что и в Донецкой Народной Республике поднималась проблема формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний граждан. В связи с этим глава ДНР Денис Владимирович Пушилин в рамках обсуждения концепции формирования здорового образа жизни, поднял тему борьбы с туберкулезом, распространения ВИЧ-инфекции, а также наркотической и алкогольной зависимости. С докладами по этим направлениям выступили представители Республиканского наркологического центра.

«Мы должны популяризировать данную тему. Есть уже масса положительных примеров среди молодежи, на которых можно показывать, как добиться успеха», – отметил Врио Главы ДНР. Он поручил министру здравоохранения вынести разработанную концепцию на общественное обсуждение [1].

Выводы. В заключение хотелось бы отметить, что формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства на сегодняшний день, и органы здравоохранения, социальной защиты и образования также принимают активное участие в том, чтобы привить населению правильный образ жизни [3].

Из всего выше сказанного я надеюсь на развитие спортивного образа жизни среди всех групп населения в нашей республике. Не стоит забывать, что Донецкая Народная Республика новая территория в Российской Федерации, а это значит, что мы можем рассчитывать на свою программу для поднятия и развития здорового образа жизни разных слоев населения.

Список использованных источников

1. Указ главы Донецкой Народной Республики «Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://mzdnr.ru/news/denis-pushilin-i-aleksandr-oprishchenko-obsudili-koncepciyu-formirovaniya-zdorovogo-obraza> (дата обращения: 19.11.2023).

2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 19.11.2023).

3. Сухорукова, Н.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Сухорукова, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – 2018. – С. 231-235.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Мусина Айсылу

Руководители: ст. преподаватели Залялиева Ольга Владимировна
Фалеева Светлана Александровна

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. Рассмотрены основные тезисы и проблемы формирования здорового образа жизни среди студентов – самой активной прослойки нашего общества, которая сменяет старшее поколение и от которого зависит будущее. Выявлены рекомендации и идеи для актуализации идей ЗОЖ.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенчество, вредные привычки, мотивация.

Актуальность. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) а наше время – это основной аспект, влияющий на качество жизни человека. Особенно важно формирование ЗОЖ среди студентов. Именно они сейчас находятся в периоде активного обучения и профессионального роста, чтобы в будущем занять основную прослойку населения. Поэтому формирование ЗОЖ в студенческой среде так важно, а тема заслуживает внимания и изучения.

Анализ литературы. Данная тема сейчас актуальна для общества в целом, поэтому ее изучением занимаются многие исследователи. К их числу относятся, например, Красноперова Н.А., Антоненко М.Н., Соловьева Р.А. и другие. В их работах исследуется влияние пропаганды ЗОЖ на реальное положение дел и восприятие ЗОЖ студентами.

Цель и задачи исследования. Как уже было сказано, этот вопрос изучается не впервые, однако важно подобрать действительно работающие методы для привлечения студентов к идее ЗОЖ.

Ключевой целью исследования является выявление идей для популяризации здорового образа жизни среди студентов.

Эта цель ставит несколько задач:

1. Выявить определение и составляющие ЗОЖ для студентов.
2. Изучить нынешнее положение и отношение студентов к ЗОЖ.
3. Сформировать предложения для популяризации идеи.

Результаты исследования. Для того чтобы изучить вопрос детально, в первую очередь нужно разобраться: что вообще подразумевает ЗОЖ?

Традиционно, здоровый образ жизни рассматривается как стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья, включающие в себя формирование взаимообуславливающих навыков и привычек.

В отечественной науке приоритетное значение имеет представление, что ведущую роль играет мотивация здорового образа жизни, установки на соблюдение основных принципов ЗОЖ.

Формирование ЗОЖ – это трудоемкий, сложный процесс, который затрагивает различные области жизнедеятельности, а у молодежи требует особого внимания со стороны педагогов, работников медицины, а также узких специалистов, знания которых важны для достижения результатов по данной теме. И целью этого направления является человек, которую нужно обучить на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

Что подразумевается под ЗОЖ на практике? В большей степени это соблюдение режима сна, своевременный отдых, сбалансированное и здоровое питание, занятия физической культурой и спортом, отсутствие «вредных привычек», а так же часто упускаемое, но не менее важное благоприятное эмоциональное состояние. Вообще, потребность в здоровье носит всеобщий характер: она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом – более того, сохранение здоровья граждан является одним из главных аспектов работы государства.

Наибольшего внимания в этом аспекте стоят студенты: они являются большей частью общества, и при этом готовятся занять основные роли в будущем. Но при этом они наиболее подвержены факторам, разрушающим их физическое и ментальное здоровье: например, большинство студентов

покидают привычную домашнюю среду и переезжают в общежития или снимают квартиры, что кардинально меняет привычный образ жизни и требует приспособления к новым условиям [1]. Такие перемены зачастую приводят к сильному стрессу и сбою в питании – новоиспечённые студенты начинают питаться, чем попало и как попало.

Помимо этого всего, авторы также отмечают крайне высокие учебные нагрузки, при которых отмечается снижение физической активности у студентов и отсутствие желания вести здоровый образ жизни. У них не хватает на это времени, сил и мотивации. При этом, как было сказано раньше, студенты – это те, кто совсем скоро будут составлять экономически активную часть населения, а в будущем и транслировать уже свои принципы и устои будущим поколениям.

Сейчас физическое и моральное состояние нынешних студентов вызывает у учёных большую тревогу. Ещё до поступления в вузы они подвергаются сильному стрессу и неблагоприятным факторам вроде городских выхлопов, а так же подвержены хроническим болезням, которые появляются при рождении или в течение жизни. Стресс от адаптации к новой жизни в вузе так же губительно влияет на их состояние, из-за чего возникает повод говорить о необходимости более активной популяризации идей ЗОЖ среди студентов.

Сейчас для этого используют три основных пути [2]:

- Оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально-гигиенической сферы.
- Формирование позитивной мотивации, потребности в ЗОЖ.
- Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Несмотря на это и активную пропаганду здорового образа жизни, которая ведется и в учебных заведениях, и в средствах массовой информации, количество студентов, следующих этим призывам, остается достаточно малым. Это наводит на вполне логичную мысль о том, что пропаганда ЗОЖ нуждается в трансформации и улучшении.

Предлагаем рассмотреть несколько способов, которые могут помочь начать формировать у студентов здоровый образ жизни. В первую очередь, вузы могут внедрять обязательные занятия по физической культуре и спорту в учебный план, а также организовывать спортивные секции и клубы для студентов.

Также важно проводить различные мероприятия по популяризации здорового образа жизни, такие как лекции, семинары, фестивали, спортивные соревнования и акции по борьбе с вредными привычками. Кроме того, вузы могут сотрудничать с медицинскими учреждениями и специалистами по спортивной медицине для проведения профилактических медицинских осмотров, консультаций по вопросам здорового образа жизни и разработки индивидуальных программ здоровья для студентов. Такие меры помогут студентам осознать важность здоровья и получить необходимые знания и навыки для поддержания здорового образа жизни. Доступная и качественная медицина помогут сделать первый шаг к ЗОЖ.

Для заинтересованности студентов здоровым образом жизни необходимо проводить и разнообразные мероприятия, привлекательные и ориентированные на конкретные интересы студентов. Ими могут стать:

1. Спортивные мероприятия: организация спортивных соревнований, марафонов, турниров по популярным видам спорта.

2. Образовательные мероприятия: проведение лекций и семинаров на темы правильного питания, здоровья, физической активности.

3. Социальные мероприятия: организация встреч, пикников или фестивалей, посвященных здоровому образу жизни.

4. Привлечение известных спортсменов и блогеров: приглашение успешных спортсменов, тренеров или блогеров, активно поддерживающих здоровый образ жизни, для проведения мотивационных встреч, бесед или тренингов.

Так как самым доступным методом являются лекции, предлагаем несколько тем, с которых можно начать:

1. «Физическая активность и ее влияние на эмоциональное состояние: спорт как средство борьбы со стрессом».

2. «Вредные привычки: как от них избавиться и почему это важно для вашего здоровья».

3. «Стресс и ментальное здоровье: практические советы по релаксации и медитации».

Такие лекции и семинары могут стать не только источником информации, но и местом для дискуссий, обмена опытом и идеями, а также стимулом для студентов задуматься о своем здоровье и образе жизни.

Выводы. Таким образом, мы предлагаем сделать пропаганду более персонализированной для студентов: стоит использовать темы, методы и спикеров, которые им интересны. Нужно найти больные точки студентов и разбираться именно в них: недоступные многим качественные медицинские осмотры, не интересующие лекции и спикеры, которые не имеют авторитета среди студентов.

Нужно пытаться донести важность ЗОЖ не через стандартные методы, а через их состояние: устранение тревожности, улучшение сна, ускоренная мыслительная активность могут стать хорошими рычагами для того, чтобы стать на дорогу ЗОЖ.

Список использованных источников

1. Красноперова, Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н.А. Красноперова // Вестник СВФУ. – 2014. – № 4. – С. 109-117.

2. Основы организации воспитания здорового образа жизни студентов вуза [Электронный ресурс]. – URL: <https://translate.google.com/translate?hl=ru&sl=en&u=https://www.tandfonline> (дата обращения: 19.11.2023).

ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Немов Евгений

Руководитель: канд. биол. наук, доцент

Небесная Виктория Владимировна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Рассмотрены несколько вариантов развития туризма, активного образа жизни, улучшения здоровья человека и повышения заинтересованности населения в спорте.

Ключевые слова: физическое состояние, спортивные мероприятия, активный образ жизни, население, здоровье, туризм.

Актуальность. Времена, когда боевые действия и опасность для жизни рано или поздно заканчиваются, и появляется желание наконец куда-нибудь сходить, провести приятно время с друзьями, т.к. обстановка ранее к этому не располагала: карантин, дистанционное обучение/работа, военное положение. В совокупности получается, что около пяти лет жители Донецкой Народной Республики находились на домашнем режиме. Сейчас очень важны идеи по увеличению заинтересованности населения к активному отдыху и туризму, поэтому появился свой список, куда можно отправиться с друзьями или целой организацией, и провести активный отдых, который способствует эмоциональной разгрузке, улучшает психологическое состояние, а, следовательно, и улучшает состояние здоровья и продолжительность жизни.

Анализ литературы. Как передает агентство Associated Press (AP) со ссылкой на обновленную версию инструкций ВОЗ в сфере физического здоровья, согласно подсчетам организации, на данный момент около четверти взрослых и 80 процентов молодежи испытывают нехватку физической активности, а кризис с коронавирусом и военное положение усугубляют ситуацию.

Цель исследования. Провести анализ и рассмотреть варианты внутреннего туризма и активного отдыха.

Результаты исследования. Анализ литературных источников, информация СМИ и личные исследования позволили определить наиболее популярные варианты активного отдыха и внутреннего туризма.

1. Местные пруды и бассейны. На территории ДНР есть множество прудов, где можно просто поплавать, либо сыграть в командные игры на воде. Например, эстафеты, водные салочки на таких водоёмах, как Новопетровские пороги, Кальмиус в Новоекатериновке, пруд на реке Камышеваха, Кальмиус у села Васильевка, Донецкое море, где есть магазинчики, беседки, шезлонги, волейбольные площадки, Кальмиуское водохранилище, где также есть столы для настольного тенниса, спортивные тренажёры. Можно также посетить бассейны в «Локомотиве», на проспекте Титова в Донецке, бассейны комплексов «Спарта», «Легион», где можно также сыграть в волейбол на воде.

2. Соляная комната. В Донецке на улицах Соколиная 3а, Щетинина 34 и Кольцова 25 можно посетить соляную комнату с гималайской розовой солью. Физиотерапевты утверждают, что несколько часов, проведенных в соляной комнате, по эффективности сопоставимы с полноценным отдыхом на берегу моря или в сосновом лесу, а регулярное ее посещение позволит сократить частоту простудных заболеваний, особенно у детей.

3. Парки. Изумительными местами для посещения являются «Парк культуры и отдыха Ленинского Комсомола» и «Парк имени Щербакова». Помимо спокойного, культурного и семейного отдыха благодаря территориям различных скверов, аттракционам, музеям и памятникам, можно устраивать спортивные забеги и эстафеты. Особенно большой размах будут принимать 7 апреля, во Всемирный день здоровья, где помимо классических дисциплин, например, прыжки, челночный бег и прочие, можно включить прохождение трассы верёвочного парка «Лень в Пень», который располагается в каждом из перечисленных парках, а также интересным остается тир с пневматическим оружием.

4. Батутный центр. Отличным местом для активного отдыха небольшой группой, на наш взгляд является Батутный центр на Землянской улице 10Б

города Донецка. Сами прыжки на батуте, требующие постоянной координации и контроля над своим телом, способствуют эмоциональной разгрузке, стимуляции многих групп мышц. Обычные прыжки можно чередовать различными командными играми, например, Доджбол, «Горячая картошка», «Игра в собачку» и многие другие игры, но главное – помнить о безопасности и правилах батутного центра.

5. Конный спорт. Хорошим выбором является катание на лошадях в одном из конноспортивных клубов Донецка. Можно обратиться по адресу: г. Донецк проспект Мира 44, после вас отвезут на ипподром, опытные инструкторы преподадут детям уроки верховой езды. Верховая езда позволяет снять стресс и усталость, временно забыть о повседневных заботах и проблемах, а также улучшить физическую форму и общее здоровье. Во время поездки на лошади работают практически все мышцы тела, включая те, что в обычной жизни не задействованы. Улучшается работа нервной системы, дыхание, пищеварение, кровообращение.

6. Военно-тактические игры. Всё большую популярность приобретают военно-тактические игры такие, как лазертаг, страйкбол, хардбол, пейнтбол, что не удивительно, ведь такие игры отлично способствуют командной сплочённости, эмоциональной разгрузке и просто весёлому времяпрепровождению. Такими играми по территории нашей республики занимается Федерация Военно-тактических игр ДНР, которые организовали полигон, состоящего из полей, лесов, и городской застройки.

7. Кружки и клубы. В Республиканском дворце детского и юношеского творчества продолжают работать кружки вокального и изобразительного искусства, декоративно-прикладного творчества, «Пользователь ПК» и «Юные журналисты». Учреждения дополнительного образования экологического, технического, туристического и других направлений также предоставляют возможность обучающимся принять участие в работе своих объединений.

8. Рыбалка. Рыбачить в черте города или на его окраинах можно в нескольких местах. Так, на Донецком море основная цель для ловли на

спиннинг – щука. Также тут водятся окунь, карп, лещ, плотва, карась, уклейка, толстолобик и белый амур.

На Нижнекальмиусском водохранилище спиннингисты могут найти судака. За мирной рыбой лучше пойти на северную его часть Республики, где можно поймать карася, карпа и голавля. На первом, втором и третьем городских прудах хищная рыба представлена практически одним окунем. Здесь также можно поймать карася, красноперку, уклею.

На пруд Кирша приезжают в основном для ловли мирной рыбы – карася, карпа, белого амура, уклеи и красноперки. Из хищной рыбы в водоеме водится щука и судак.

Алексеевский ставок по «населенности» идентичен городским ставкам – карась, окунь, красноперка, разве что карп здесь более распространен. Рыбалка полезна для здоровья тем, что оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека: даже простое пребывание вблизи водоёма снижает количество сердечных сокращений, уменьшает частоту пульса, нормализует артериальное давление, выравнивает дыхание, при этом насыщение организма кислородом увеличивается на 15%.

Ловля рыбы (удочкой) рекомендуется при переутомлении, истощении нервной системы, повышенном кровяном давлении, бессоннице. Кроме оздоровления рыбалка развивает в человеке находчивость и наблюдательность. Эти качества сильно помогают нам в повседневной жизни. Занятия рыбной ловлей приучают к длительным переходам и преодолению трудностей.

9. Велоспорт. Дети, любящие кататься на велосипедах, могут посещать бесплатную городскую секцию «Велоклуб МТ-90» в Куйбышевском (на Смолынке) и в Ленинском районах (на стадионе «Металлург»). Там они учатся правильно сидеть и работать в седле, отрабатывают технику езды, готовят себя к тренировкам в жаркую погоду и др. Занятия для новичков проводятся три раза в неделю. Чтобы записаться в секцию, необходимо иметь свой велосипед и медицинскую справку. Есть еще специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по велоспорту. Ее филиалы находятся в Петровском,

Кировском, Ворошиловском и Буденновском районах. Занятия здесь бесплатные. Новичкам желательно приходить со своими велосипедами, но если семья многодетная или находится в трудном материальном положении, то велосипед ребенку выдадут в школе. Велошколы работают круглый год, в том числе и в период летних каникул и отпусков у тренеров.

10. Экскурсии по спортивным залам. Наверняка каждый встречал в интернете курьёзные видеоролики, где неумелые, но желающие улучшить свою физическую форму, спортсмены неправильно пользовались спортивным инвентарём. Это неудивительно, ведь в современных условиях появилось так много разнообразных тренажёров и специальных упражнений, позволяющих проработать как отдельные, так и целые группы мышц. Зачастую занимающиеся сталкиваются с трудностями, так как в школах и высших учебных заведениях правилам выполнения упражнений на таких тренажёрах не обучают.

Поэтому основной на наш взгляд является предложение проведения экскурсий по спортивным залам во главе с тренером. Благодаря таким экскурсиям, можно не только познакомить обучающихся и просто желающих граждан со спортивным инвентарём, но и обучить навыкам, необходимым в жизни. Так, например, часто студенты в свободное время зарабатывают на подработках, связанных с погрузкой или переноской тяжёлых предметов. Тренер на таких экскурсиях сможет обучить тому, как поднимать, переносить тяжёлые предметы без вреда здоровью. Такие знания понадобятся и в обычной жизни, где иногда приходится переносить какую-либо мебель или большие объёмы воды.

Выводы. С момента наступления мирного времени и за те года, которые современная молодёжь провела дома, станут необходимы места, где они смогут провести своё время с друзьями и отдохнуть от той обстановки, что была ранее. На наш взгляд, перечисленные предложения лучшие, ведь они позволяют весело провести время с друзьями, укрепить своё здоровье, получить новые знакомства, посмотреть живописные места республики, приобрести новые

навыки, и обо всех этих возможностях Вы уже знаете сегодня! В будущем же надеемся на появление новых интересных и современных идей активного отдыха и туризма по территории Российской Федерации.

Список использованных источников

1. Отдых в Донецке: как интересно провести каникулы в условиях пандемии [Электронный ресурс]. – URL: <https://vsednr.ru/otdyx-v-donecke-kak-interesno-provesti-kanikuly-v-usloviyax-pandemii/> (дата обращения: 02.12.2023).

2. Рыбные места Донецка [Электронный ресурс]. – URL: <https://i-don.ru/rybnye-mesta-v-dnr/?ysclid=lpf8fgt2uv877284371> (дата обращения: 02.12.2023).

3. Федерация Военно-Тактических Игр ДНР (страйкбол) [Электронный ресурс]. – URL: <https://vk.com/fmtgdn> (дата обращения: 02.12.2023).

4. Активные игры. 10 веселых игр на батуте [Электронный ресурс]. – URL: <https://igrasfera.ru/blog/sovety-pokupatelyam/10-veselyh-igr-na-batute/?ysclid=lpgrp2s0woj56343044> (дата обращения: 02.12.2023).

5. Групповые и командные игры на воде [Электронный ресурс]. – URL: <https://summercamp.ru/> (дата обращения: 02.12.2023).

6. Водоёмы ДНР, где можно искупаться и порыбачить [Электронный ресурс]. – URL: https://vk.com/wall-97345385_30090?ysclid=lpqmx39o90699130202 (дата обращения: 02.12.2023).

ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Петрова Снежана

Руководители: ст. преподаватели Залялиева Ольга Владимировна,
Белов Александр Михайлович

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. Воспитание является неотъемлемой частью в высшем учебном заведении. Оно начинается с момента, когда учащийся заходит в альма-матер. Занятия физической культурой не являются исключением. На них

студенты не только тренируют тело, но и воспитывают моральные качества.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент.

Актуальность. Очень часто студенты не понимают, зачем в их расписание в течение нескольких лет ставят такой предмет как физическая культура. Они думают, что за период обучения в школе научились всему и в университете ничего нового уже не узнают.

В свою очередь занятия физической культурой помогают студентам лучше сосредотачиваться на более сложных занятиях, а также с помощью смены видов деятельности улучшают работу мозга, дисциплинируют. Тем самым на занятиях физической культурой воспитываются более работоспособные и здоровые студенты, чем те, которые на них не ходят, например, по состоянию здоровья.

Анализ литературы. Данным вопросом уже давно интересуются, как студенты, так и различные исследователи, например, Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н., Мартьянов Б.И., Воложанин С.Е. уже изложили эти мысли в своих научных трудах. Изучая их работы, можно оценить вклад физической культуры в жизнь студенческой молодежи [1].

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является ознакомление, как занятия физической культурой влияют на студенческую молодежь, их здоровье и социальные качества. А также сравнение теоретических данных по этому вопросу с результатами опроса, которые прошли студенты.

Результаты исследования. Физическое образование многогранно и состоит из различных элементов, среди которых главное место занимает физическая подготовка. Она позволяет овладеть различными двигательными навыками и умениями, которые позволяют успешно специализироваться в любой деятельности [2].

Для полноценного всестороннего развития человека физическая культура играет важную роль. Она имеет особое значение для студенческой молодежи, потому что этот слой населения находится между обучением и взрослением,

поэтому им особенно важно сохранить свое здоровья, а также быть достаточно внимательным во время обучения. Чтобы не говорить только о теоретических аспектах данного вопроса, мы решили провести опрос студентов третьего курса. Давайте ознакомимся с результатами опроса: «Как вы думаете, нужны ли в ВУЗе занятия физической культурой?».

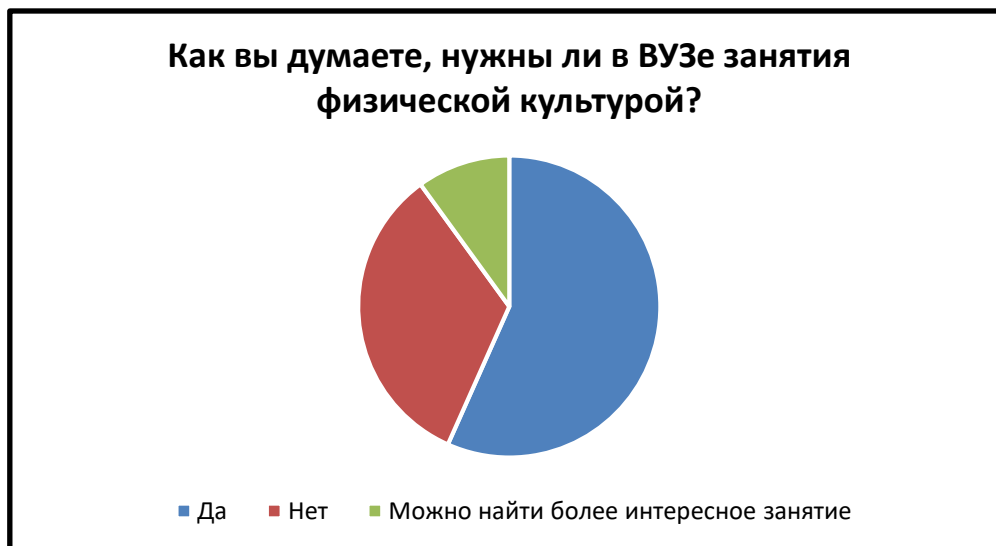


Рисунок 1 – Занятия физической культурой в ВУЗе

Из диаграммы (рис. 1) видно, что большинство студентов считает, что данные занятия нужно. Треть придерживается мнения, что они могли бы провести это время с большей пользой. Оставшаяся часть, около 10%, ответила, что не видит смысла в данных занятиях. В первую очередь на занятиях физической культурой у студентов начинает улучшаться координация, выносливость, реакция и укрепляется здоровье. Например, любая физическая нагрузка сопровождается увеличению потребности в кислороде, тем самым студенты во время занятия начинают тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивают мышцы сердца. После такой нагрузки люди становятся более бодрыми, у них улучшается настроение и повышается уровень жизнедеятельности организма.

Преподаватели составляют такой план занятий, при котором различные физические упражнения сменяют друг друга. Этим создается развитие всех групп мышц, а также перерыв, во время которого они могут полностью восстановиться.

Мы спросили у студентов, заметили ли они изменения в состоянии здоровья после занятий физической культурой и какие. В данном вопросе мнение поделилось почти поровну, но большая часть респондентов (около 55%) заметила изменения. Три четверти опрошенных ответили, что стали более выносливыми, перестали чувствовать дискомфорт при длительной ходьбе или подъемах по лестнице, половина увидела улучшение координации, четверть стала меньше болеть. Из-за технического прогресса и развития науки обучение студентов становится с каждым годом более сложным и напряженным.

В связи с этим растет роль физической подготовки обучающихся. Ведь одним из требований здоровьесберегающей технологии в образовании является смена видов деятельности. Благодаря ей можно предотвратить утомляемость студентов. Во время постоянной умственной деятельности концентрация внимания начинает падать, поэтому рекомендуется ставить занятие физической культурой между сложными предметами. Этим можно добиться минимизирование утомляемости, а также улучшение интеллектуальной деятельности учащихся.

Нам, было, интересно замечают ли студенты изменения в умственной деятельности (рис. 2).



Рисунок 2 – Изменения в интеллектуальной деятельности после занятий ФК

Мы получили следующее: у четверти студентов занятие физической культурой стоит последней парой; 65% респондентов заметили, что в дни занятий им необходимо меньше времени, чтобы сконцентрироваться на сложных предметах; десятая часть заметила, что после занятий становятся сонливыми. Несмотря на это мы получили достаточно хорошие результаты. Больше половины студентов чувствуют благоприятное влияние занятий физической культурой на интеллектуальную деятельность.

Иногда занятия физической культурой проводятся в виде командных играх. В них студенты, которые не всегда знают друг друга, становятся напарниками и для достижения своей цели, им необходимо распределить роли, сотрудничать, а также поддерживать командный дух. В будущем такие навыки могут помочь при работе в коллективе или на различных конференциях. С помощью таких игр можно раскрыть лидерские качества студентов, улучшить их коммуникативные навыки и снять стресс. Таким образом, на занятиях физической культурой развиваются социальные навыки студентов.

Также мы решили спросить у студентов, помогают ли командные игры на занятиях физической культурой улучшать свои качества работы в команде. Как мы видим по результатам опроса мнение разделилось. Половина считает, что занятия физической культурой улучшают их коммуникативные качества, а оставшаяся часть – ровно наоборот. Также занятия физической культурой дисциплинируют студентов. Каждое занятие имеет собственную структуру.

В большинстве случаев они имеют следующую структуру: бег, разминка всех групп мышц, этап, во время которого реализуется поставленная в начале занятия цель, это может быть командная игра, силовые упражнения и т.д. Независимо от того, какую цель хочет реализовать преподаватель, на занятие обязательно проводится разминка. С помощью нее он минимизирует вероятность травмирования мышц на занятии.



Рисунок 3 – Нужны ли занятия ФК в ВУЗе

Подводя итог опроса, мы решили спросить, поменялось или нет мнение студентов о том, нужны ли занятия физической культурой в ВУЗе или нет (рис. 3). Увидев результаты, мы поняли, что проанализировав все предыдущие вопросы, почти у 40% респондентов мнение изменилось в лучшую сторону, а оставшаяся часть не поменяла свое мнение. Это говорит о том, что часть студентов задумалась о том, что занятия физической культурой благоприятно влияют на их жизни.

Выводы. Занятия физической культурой влияют не только на здоровье студентов, но и помогают им лучше концентрировать свое внимание на заданиях повышенной сложности, улучшать свои навыки работы в команде и развивать коммуникативные навыки. Опрошенные студенты подтвердили наши предположения, а также убедились в важности данных занятий.

Список использованных источников

1. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: ГУИТМО. – 2005. – С. 80-85.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики. – 2010. – С. 368.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Пономаренко Карина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье производится анализ понятий здоровья и здорового образа жизни, а также выявляются ключевые методы их формирования.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни.

Актуальность. В настоящее время вопрос о сохранении здоровья остается крайне важным как для современного общества, так и для молодого поколения. Исследования различных специалистов свидетельствуют о стабильном ухудшении здоровья населения России, и одной из основных причин этого тренда можно считать отсутствие у молодежи мотивации придерживаться здорового образа жизни. Даже в сознательном возрасте не каждый человек осознает важность заботы о собственном теле, особенно учитывая влияние современных информационных технологий и изменение темпов жизни. В связи с этим становится ещё более актуальной необходимость задумываться о физической и психической выносливости [1].

Анализ литературы. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности отражены в трудах: Чуприна Е.В., Закирова М.Н., Бойков В.Э., Коргина А.В., Кочарян Л.А. Физическую культуру и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи уделяли внимание следующие авторы: Сухорукова Н.И., Ткачева Е.Г., Андреев Т.А. [1-5].

Цель исследования заключается в выявлении важности и неотложности формирования здорового образа жизни.

Задачи исследования: анализ концепций здоровья в целом и

формирования здорового образа жизни; выявление ключевых способов, которыми это может быть достигнуто.

Результаты исследования. Для борьбы с этой значительной проблемой в нашей стране уделяется значительное внимание продвижению здорового образа жизни (ЗОЖ). Ведется активная публикация статей, посвященных его преимуществам, создается социальная реклама, направленная на противодействие вредным привычкам, и активно развивается инфраструктура, включая открытие спортивных комплексов и фитнес-залов. В настоящее время любой желающий имеет возможность записаться на прием к профессионалам и разработать индивидуальный план, соответствующий стандартам здорового образа жизни [2].

Что касается понятия здоровья, то чаще всего на вопрос о его определении дают следующий ответ: это состояние, при котором отсутствуют болезни, а также человек ощущает хорошее физическое и психологическое самочувствие. Однако понятие здоровья охватывает не только отсутствие заболеваний, но и возможность полной реализации физического, репродуктивного, интеллектуального и нравственно-духовного потенциала. Это достижимо исключительно в здоровом обществе, которое способствует полноценному участию человека во всех сферах общественной жизни [3].

Для разных людей ЗОЖ может иметь разное значение: для одних это способ самовыражения, а для других – попытка заботы о своем организме. В любом случае, здоровый образ жизни представляет собой деятельность, направленную на поддержание и улучшение как индивидуального, так и общественного здоровья. Отсутствие здорового образа жизни может привести к разнообразным проблемам, которые впоследствии могут повлиять на благополучие человека [4].

Здоровый образ жизни основывается на правильном питании, физической активности, отказе от вредных привычек, закаливании, умении эффективно справляться со стрессами, регулярном медицинском обследовании и многом другом. Формирование здорового образа жизни представляет собой сложную

задачу. Часто люди ассоциируют удовольствие с курением, употреблением наркотиков, алкоголем и высококалорийной пищей, в то время как процедуры, направленные на укрепление здоровья, кажутся скучными и неинтересными.

Для повышения осведомленности населения о важности качества жизни и формирования здорового образа жизни можно предпринимать следующие меры:

- Развивать эффективную систему мер по борьбе со злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и т.д.
- Усовершенствовать медико-гигиеническое образование и воспитание населения.
- Мотивировать руководителей образовательных учреждений принимать активное участие в охране здоровья и формировании здорового образа жизни обучающихся.
- Поощрять граждан к поддержанию здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях.
- Стимулировать работодателей к участию в заботе о здоровье своих работников.
- Внедрять профилактические меры по снижению факторов риска для неинфекционных заболеваний.

В муниципальных образованиях должны реализовываться программы общественного здоровья. Эти программы могут включать в себя такие меры, как улучшение качества питания учащихся, разработка научных рекомендаций по правильному образу жизни, повышение доступности в регулярном медицинском обследовании, а также физическая культура и спорт.

Основные стратегии формирования здорового образа жизни базируются на трех моделях изменения человеческого поведения:

1. Модель убеждения в пользу здоровья.
2. Социально-когнитивная теория.
3. Транстеоретическая модель изменения поведения.

Эти три модели вытекают из следующих основных принципов:

- Существует несколько этапов в изменении поведения.

- Знания, эмоции, ценности, самооценка и способности могут влиять на изменение поведения человека.

- Поведение формируется под воздействием окружающей среды и изменяется со временем.

- Биологические и психологические особенности человека играют ключевую роль в формировании его поведения [5].

Основной принцип создания здорового образа жизни заключается в поддержании и усилении действий, которые благоприятно влияют на здоровье, и в ограничении или отказе от тех, что могут навредить ему. Это означает, что физическая активность, правильное питание, богатое витаминами и минералами, и личная гигиена должны иметь приоритет, а потребление алкоголя, курение и наркотиков следует исключить. Индивидуальный здоровый образ жизни должен соответствовать потребностям каждого человека, и его отсутствие со временем может привести к заболеваниям. Для разработки собственной системы заботы о здоровье человеку стоит попробовать различные методики, оценить их влияние, эффективность и выбрать наиболее подходящие для себя. Некоторые предпочитают строгий график действий, который включает точно определенное время для приема пищи, физических упражнений, отдыха и так далее. Для тех, кто предпочитает комфорт и менее строгие правила, существует более гибкий подход к улучшению здоровья. Важно хотя бы время от времени уделять внимание своему здоровью, даже если нет желания строго следовать расписанию. Лишь после внимательного оценивания своих собственных способностей, состояния здоровья и наличия свободного времени, а также после постановки перед собой конкретных целей и задач на пути к здоровому образу жизни, человек способен выбрать программу, наиболее подходящую именно для него. Каждый человек следует своему уникальному пути к здоровому образу жизни, учитывая индивидуальные факторы, и хотя траектории могут различаться по времени и способам, конечной целью остается обеспечение себе здорового будущего.

Выводы. Создание здорового образа жизни становится одной из главных задач государства в современных условиях, и различные секторы, такие как здравоохранение, социальная защита и образование, активно содействуют в формировании правильных образцов поведения и заботы о собственном здоровье среди населения. Однако важно, чтобы каждый человек также разделял этот стремление и сам работал над собой, чтобы обеспечить себе счастливую и продолжительную жизнь. Здоровый образ жизни имеет большое значение, так как способствует снижению заболеваемости, повышению работоспособности и производительности.

Список использованных источников

1. Сухорукова, Н.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Сухорукова, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 11 апреля 2018 г.) Екатеринбург, 2018. – С. 231-235.

2. Штрахова, А.В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления / А.В. Штрахова. – 2009. – № 42 (175), Выпуск 7. – С. 86-90.

3. Коргина, А.В. Мы в ответе за наше здоровье / А.В. Коргина, Л.А. Кочарян // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Международная научная конференция (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2015. – С. 173-175 [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/185/9194/> (дата обращения: 02.11.2023).

4. Бойков, В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту Российского населения / В.Э. Бойков. – 2009. – № 2. – С. 27-37.

5. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна,

М.Н. Закирова // Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. – 216 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Пунтус София

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

ФГОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья рассматривает важность здорового образа жизни как фактора, способствующего повышению качества жизни у населения. Авторы подробно описывают положительные эффекты таких элементов здорового образа жизни, как правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя) и достаточный отдых. Также рассматривается роль правильной организации рабочего и личного времени, контроля над стрессом и умения управлять своими эмоциями.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, качество жизни, спорт, здоровье.

Актуальность. Актуальность данной статьи заключается в растущей потребности общества в здоровом образе жизни и повышении уровня качества жизни населения. Сегодня все больше людей осознают важность здоровья и понимают, что здоровый образ жизни играет ключевую роль в поддержании физического и психического благополучия.

Основной аргумент в пользу актуальности данной темы – повышение уровня заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых, онкологических и других хронических заболеваний в мире. Подобные проблемы возникают из-за неправильного питания, недостатка физической активности, токсичной окружающей среды и стрессового образа жизни.

Анализ литературы. В 60-х годах прошлого века учеными из

зарубежных стран была введена категория качества жизни, когда они пытались создать модели промышленного развития. Результаты разработки этой категории отражены в нескольких публикациях за рубежом в 80-х годах.

В 90-х годах проблема защиты прав потребителей и интересов общества стала все более связанной с понятием качества жизни. Качество жизни включает в себя не только обеспечение рабочими местами и доходом, который гарантирует определенный уровень благосостояния, но также определенное качество медицинского обслуживания и основных социальных услуг. Кроме того, качество жизни подразумевает возможность для всех членов общества участвовать в принятии важных решений и использовать возможности, предоставляемые социальными, экономическими и политическими свободами.

В литературе часто смешиваются и заменяют друг друга понятия «качество жизни» и «уровень жизни». При этом уровень жизни определяется как показатель, отражающий количество и качество товаров и услуг, потребляемых в стране [1].

Цель и задачи исследования. Исследовать связь между здоровым образом жизни и повышением качества жизни населения. Рассмотреть влияние здорового образа жизни на различные аспекты жизни, включая физическое и психическое здоровье, социальное благополучие и уровень счастья.

Результаты исследования. Здоровье – это одно из самых важных состояний нашей жизни. В нашем современном мире, где встречаются различные факторы, негативно влияющие на наше здоровье, поддержание здорового образа жизни становится еще более важным. Здоровый образ жизни обеспечивает не только физическое здоровье, но и психологическое и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни включает в себя такие основные принципы, как здоровое питание, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек, оптимальный сон и отдых, а также активное участие в мероприятиях, связанных со здоровьем, таких как вакцинации и обследования.

Первым и самым важным аспектом здорового образа жизни является

правильное питание. Правильно сбалансированная диета с питательными веществами, витаминами и минералами является необходимым условием для хорошего здоровья и долголетия. Пища должна быть богата фруктами, овощами, злаками, белками низкообогатненными жирами и сахарами.

Физическая активность также является ключевым компонентом здорового образа жизни. Ежедневные упражнения, такие как пробежка, плавание, йога или тренировки в спортзале, помогают сохранить здоровье сердца, улучшить общую физическую форму и поддерживать нормальный вес. Регулярная физическая активность также помогает управлять стрессом и улучшает эмоциональное состояние.

Одним из главных преимуществ здорового образа жизни является повышение качества жизни населения. Люди, ведущие здоровый образ жизни, часто имеют более высокий уровень энергии, лучшую физическую форму и легче справляются с повседневными задачами. Они также имеют меньше вероятность столкнуться с хроническими заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и рак. Кроме того, здоровый образ жизни способствует улучшению психического здоровья.

Регулярные физические упражнения, например, помогают снизить стресс и тревогу, улучшить настроение и самооценку. Здоровое питание также играет важную роль в поддержании психологического благополучия, поскольку некоторые пищевые продукты могут оказывать влияние на нашу концентрацию и эмоциональное состояние.

Одной из главных причин заболеваний является неблагоприятное окружение и вредные привычки. Здоровый образ жизни способствует защите организма от вредных воздействий окружающей среды, таких как загрязнение воздуха, вредные вещества в пище и т.д. Помимо этого, отказ от курения и наркотиков, умеренное употребление алкоголя позволяет уменьшить риск развития серьезных заболеваний, таких как рак легких, цирроз печени или наркотической зависимости. Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя является важным аспектом здорового образа жизни.

Курение является основной причиной многих хронических заболеваний, таких как рак, болезни сердца и легких. Употребление алкоголя также связано с проблемами со здоровьем, такими как цирроз печени, аутоиммунные заболевания и психические расстройства.

Наконец, участие в мероприятиях, связанных со здоровьем, таких как вакцинации и обследования, является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Это позволяет своевременно выявить возможные проблемы здоровья и предотвратить развитие серьезных заболеваний. Профилактические медицинские осмотры и посещение врача являются частью здорового образа жизни. Регулярная проверка своего состояния и своевременное обращение к врачу позволяют выявить проблемы со здоровьем на ранних стадиях и своевременно начать лечение, что повышает шансы на полное восстановление.

Здоровый образ жизни играет важную роль в повышении качества жизни населения. Он включает в себя совокупность привычек, образует основу для поддержания физического и психологического благополучия людей [2].

Соблюдение гигиены также является ключевым элементом здорового образа жизни, поскольку помогает предотвратить заражение инфекционными заболеваниями. Регулярное мытье рук перед едой, использование защитных средств при работе с опасными веществами, правильное использование и утилизация медицинских отходов – все это способы поддержания хорошей гигиены и защиты от инфекций [3]. Здоровый образ жизни также оказывает положительное влияние на психологическое состояние человека. Физическая активность способствует выработке гормонов счастья – эндорфинов, которые помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и снижают риск развития психических заболеваний.

Выводы. Таким образом, здоровый образ жизни является фактором повышения качества жизни населения. Правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены и регулярные медицинские осмотры помогают предотвращать заболевания, сохранять физическое и психологическое здоровье, повышать продолжительность жизни

и качество жизни в целом.

Поддерживая физическую и психическую форму, защищая организм от вредных воздействий и своевременно обращаясь к врачу, мы можем создать благоприятные условия для счастливой и продуктивной жизни [4]. Именно поэтому необходимо поощрять и поддерживать здоровый образ жизни как фактор развития общества.

Список использованных источников

1. Толстых, В.И. Образ жизни. Понятие, реальность, проблемы / В.И. Толстых. – М., 2010. – 119 с.

2. Бойков, В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения / В.Э. Бойков // Социология власти. – 2009, № 2. – С. 26-52.

3. Войт, Л.Н. Здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение». Благовещенск: АГМА, 2008. – 28 с.

4. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: автореферат дисс... на соискание ученой степени кандидата социологических наук. – М., 2013. – 21 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Рыбина Ангелина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни студентов. В статье проводится анализ последних исследований и публикаций по этой теме, исследованы факторы,

которые имеют непосредственное влияние на формирование здоровья студентов, среди которых занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, здоровый образ жизни, влияние, благосостояние.

Актуальность. Интенсивный учебный процесс и психологический стресс представляют собой значительные вызовы для студентов в современных условиях. В контексте студенческой жизни физическая активность может являться ключевым фактором в смягчении этих негативных аспектов, способствуя формированию здорового образа жизни.

Последние исследования выделяют важность регулярной физической активности, отмечая, что она не только улучшает когнитивные функции, но и способствует снижению уровня стресса, повышению энергии и имеет прямую связь с профилактикой заболеваний.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных, характеризующих уровень психофизиологического состояния современной студенческой молодежи, прогрессивные тенденции его ухудшение, а также результаты научных исследований, направленных на разработку средств и методов борьбы с данным негативным фактором образовательной деятельности в вузах показывают на наличие проблемной ситуации. Острая же необходимость в ее скорейшем решении свидетельствует об актуальности проблемы повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе повседневной и образовательной деятельности с помощью системного использования инновационных средств физической культуры.

Анализ литературы. В своих работах «Физическая культура в вузе: проблемы и перспективы» А.А. Решетников и «Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования» Е.И. Кучма отмечают, что физическая активность оказывает значительное влияние на здоровье студентов. А такие специалисты как Рувинский Л.И., Григорьев В.И., Виленский М.Я. отмечают, что стратегической целью высшего образования

должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Целью исследования является выявление влияния физической активности на формирование здорового образа жизни среди студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние физической активности на формирование здорового образа жизни среди студентов.

2. Провести анализ текущего уровня физической активности студентов.

Результаты исследования. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека и его отношения к собственному здоровью.

К основным факторам, совершенствующим человека как личность, относится расширение его мировоззрения, а самореализация в обществе возможна только в процессе духовного и физического самосовершенствования.

Физическая активность представляет собой любое движение, вызывающее сокращение мышц и требующее энергетических затрат. Она включает в себя широкий спектр деятельности, начиная от повседневных занятий, таких как ходьба и подъем по лестнице, до систематических занятий спортом или физическими упражнениями. Физическая активность важна для общего благополучия и здоровья человека [1, 4].

Нами выделено несколько ключевых аспектов значения физической активности для организма человека и определено их влияние (табл. 1).

Влияние физической активности на организм человека

№ п/п	Системы организма человека	Влияние ФА на организм человека
1.	Опорно-двигательная система	Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц и костей, что важно для поддержания здоровья опорно-двигательной системы. Это особенно важно в предотвращении остеопороза и других заболеваний, связанных с костной тканью.
2.	Сердечно-сосудистая система	Физическая активность способствует улучшению работы сердца и кровеносных сосудов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и артериальной гипертензии.
3.	Контроль веса	Регулярные занятия физической активностью помогают поддерживать здоровый вес и предотвращать ожирение. Это особенно важно, учитывая растущий уровень современной сидячей жизни и проблемы с лишним весом.
4.	Улучшение общего физического состояния и выносливости	Физическая активность способствует улучшению общей физической формы, увеличивает выносливость и энергию, делая повседневные задачи более легкими.
5.	Поддержание психического здоровья	Занятия физической активностью способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, что может помочь в борьбе со стрессом, депрессией и тревогой.
6.	Повышение иммунитета	Регулярная физическая активность может укрепить иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.
7.	Профилактика хронических заболеваний	Физическая активность снижает риск развития таких хронических заболеваний, как диабет типа 2, некоторые виды рака и другие заболевания.

В целом, регулярная физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья организма, предотвращении многих заболеваний и улучшении качества жизни. Она должна входить в образ жизни каждого человека, независимо от возраста и физической подготовки. Кроме того, физическая активность играет важную роль в поддержании нормального функционирования всех систем организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы. Она также способствует улучшению координации движений, повышению выносливости и развитию гибкости.

В контексте ЗОЖ физическая активность также связана с правильным питанием, отказом от вредных привычек и поддержанием здорового

психологического состояния. Например, регулярные физические упражнения могут помочь контролировать аппетит и поддерживать здоровый вес, а также снижать уровень стресса и улучшать качество сна. Проблема прогрессивного снижения здоровья и работоспособности студенческой молодежи на сегодняшний день является наиболее острой и исследуемой специалистами в этой области.

Большинство высших учебных организаций считают, что в настоящее время, основной задачей кафедр физического воспитания и спорта является не достижение спортивного результата, а сохранение и восстановление здоровья студентов, поддержка у них адекватного уровня физической и умственной работоспособности, выработка крайней жизненно необходимой потребности в двигательной активности как основы жизненного благополучия.

Отечественные ученые считают, что причиной резкого снижения здоровья студенческой молодежи является, прежде всего, интенсивная образовательная деятельность, богатая высокими умственными нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением. Причем это напряжение имеет прогрессирующую направленность в силу растущего потока информации и компьютеризации обучения. Многочасовые сидения за учебными занятиями при явном недостатке двигательной активности создают условия для нарушений в опорно-двигательном аппарате, а непрерывная интеллектуальная работа – для усиления состояния напряженности основных функциональных систем организма. Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое негативно отражается на здоровье студентов [2, 3].

Проведя опрос студентов I и II -х курсов ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», мы установили, что из большинства факторов, которые имеют влияния на формирование здоровья студентов исходя из 100%: на занятие физической культурой и спортом приходится 10-15%, на сон – 25-30%, на питание – 15-20% на суммарное влияние других факторов приходится 25-35%. Внимательное отношение к своему здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко студенты нарушают элементарные правила гигиены,

режима питания и сна. Согласно статистике 40% студентов начинают свой день без завтрака, 50% студентов начинают подготовку к учебным занятиям после 21 часа, сон у 87% длится 5-7 часов в сутки. В связи с этим работоспособность понижается на 10-20%. Поэтому вспышки инфекционных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний период охватывают 80% студентов. Также, согласно проведенным исследованиям отмечается ухудшение состояния здоровья студентов с переходом на старшие курсы обучения. В первую очередь это объясняется чрезмерной учебной нагрузкой, которую получает неадаптированный к этому студент, особенно на 1 курсе. Из-за насыщенной учебной программы (особенно в дистанционном формате) у студентов просто не хватает времени и сил на занятия физическими упражнениями. Неправильный режим питания приводит к возникновению патологий в пищеварительном тракте и другим хроническим заболеваниям, и как результат – снижение общего уровня работоспособности, низкое качество обучения и академическая неуспеваемость.

Физическое воспитание, являясь составной частью процесса получения высшего образования одновременно направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов. Доказано, что лучшим средством снять напряжение и отвлечься от интеллектуальной работы, являются занятия физической культурой и спортом. Под влиянием этих занятий активизируются физиологические процессы, происходит восстановление нарушенных функций организма, они являются средством неспецифической профилактики некоторых функциональных расстройств, повышение уровня развития физических качеств. Всестороннее развитие физических способностей, с помощью организованной двигательной активности, способствует сосредоточению всех внутренних ресурсов организма на достижение поставленной цели, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

По мнению многих ученых, физическая активность выступает как комплексное средство физического, эстетического, умственного и нравственного развития. Реализовать позитивный потенциал двигательной

активности студенческой молодежи наиболее целесообразно средствами инновационных технологий физической культуры [2, 4, 5].

Выводы. Таким образом, связь физической активности с другими аспектами ЗОЖ заключается в том, что она способствует общему укреплению здоровья и улучшению качества жизни, а также помогает поддерживать нормальное функционирование всех систем организма и улучшать психологическое состояние. Физическая активность также положительно влияет на психологическое здоровье студентов: улучшает настроение, снижает уровень стресса, повышает самооценку и уверенность в себе, улучшает когнитивные функции и память. Кроме того, физическая активность помогает в обучении, повышая успеваемость студентов.

Список используемых источников

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. – 336 с.

2. Галимов, Ф.Х. Роль физической культуры в учебном процессе студентов-медиков [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60128/> (дата обращения: 09.11.23).

3. Щербатенко, М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/42349/> (дата обращения: 13.11.23).

4. Сидорова, К.А. Влияние двигательной активности на здоровье студентов / К.А. Сидорова, Т.А. Сидорова, О.А. Драгич, Л.Т. Горшкова // Современные наукоемкие технологии [Электронный ресурс]. – URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=24039> (дата обращения: 13.11.23).

5. Лучкова, И.Ю. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи / И.Ю. Лучкова, М.В. Иванкина [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 09.11.23).

СОВРЕМЕННЫЕ ТRENДЫ ФИТНЕСА: ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ДОСТУПНОСТЬ

Самохвалов Вадим

Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

*ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф.РЕШЕТНЕВА»*

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Выявлены наиболее перспективные направления фитнеса, сделан вывод о двух укрупненных трендах – о росте технологичности тренировок и о возможностях доступного и бесплатного фитнеса за счет открытых онлайн-тренировок, мобильных приложений, содержащих наиболее востребованные фитнес-направления.

Ключевые слова: фитнес, тренды, онлайн-тренировки, высокие технологии.

Актуальность. Более 50% россиян оценивают свой образ жизни как здоровый, следует из опроса, проведенного ВЦИОМ в конце мая 2023 года. При этом молодёжь в большей степени придерживается противоположного мнения: свыше 60% опрошенных в возрасте до 24 лет не считают, что ведут здоровый образ жизни. По данным исследования ЦСП «Платформа» и Минспорта РФ, почётное место самого популярного и доступного вида занятий спортом занимают ходьба и бег, которые практикуют 24% физически активных людей. Далее следуют плавание и фитнес – на них приходится 16% и 14%, соответственно [1]. В то же время, исходя из анализа трендов развития фитнес-индустрии, можно предположить, что современные технологические возможности и фактически сплошной доступ к сети интернет способны значительно повысить число людей, занимающихся фитнесом.

Анализ литературы. Наиболее известными в мире фитнеса являются опросы ACSM – Американского колледжа спортивной медицины, в России исследования трендов физической культуры и спорта, в том числе, фитнес тренировок проводит Министерство спорта, Центр социального проектирования «Платформа».

Цель исследования – продемонстрировать разнообразие, доступность и современную технологическую насыщенность занятий фитнесом.

Задачи исследования:

- изучить мировые и российские обзоры современных трендов фитнеса как элемента физической культуры массового формата;
- выявить наиболее востребованные виды тренировок;
- определить общие особенности развития фитнес индустрии.

Результаты исследования. Ежегодный всемирный опрос журнала ACSM Health & Fitness Journal для определения отраслевых тенденций специалистами в области здоровья и фитнеса проводится уже 17-й год подряд. Опрос помогает специалистам в области здравоохранения и фитнеса принимать важные бизнес решения для будущего роста и развития. Редакторы этого журнала разработали и распространили электронный опрос, разосланный тысячам профессионалов по всему миру, чтобы предсказать тенденции в индустрии здоровья и фитнеса на следующий год. Среди них: носимая технология, силовые тренировки со свободными весами, тренировки с собственным весом, фитнес программы для пожилых людей, функциональная фитнес-тренировка, активный отдых на свежем воздухе, упражнение для похудения, использование сертифицированных специалистов по фитнесу, персональные тренировки, основная тренировка, круговая тренировка, домашние тренажерные залы, групповые тренировки, упражнения – это лекарство, медицина образа жизни, йога, лицензия для профессионалов фитнеса, коучинг здоровья благополучия, мобильные приложения для упражнений [2]. В дополнение к указанным трендам, на наш взгляд, стоит отметить ряд интересных форматов и видов фитнес-тренировок. Опишем их немного подробнее.

VR-тренировки. В 2023 году тренировки в виртуальной реальности (VR) станут мейнстримом, поскольку эти высокотехнологичные устройства получают еще большее распространение (ожидается, что к 2029 году индустрия продуктов и услуг дополненной реальности и VR вырастет до 80,6 миллиарда долларов, а Apple, по слухам, выпустит гарнитуру VR уже в этом году).

Компании-разработчики программного обеспечения продолжают выпускать новые приложения, которые превращают даже самые сложные тренировки в увлекательную игру. В последнее время тренировки в виртуальной реальности получили новое развитие (как с точки зрения усовершенствованной графики, так и с точки зрения решаемых задач).

Тренировки на мобильность. В 2023 году продолжит расти популярность тренировок на мобильность. Они направлены на улучшение вашей способности свободно и безопасно перемещаться в пространстве за счет максимального диапазона движений в суставах. И речь идет о гораздо большем, чем просто о гибкости. Развитие мобильности помогает предотвратить травмы, уменьшить боль и многое другое. И хотя подвижность отличается от гибкости (подвижность – это способность перемещать мышцу или группу мышц в определенном диапазоне движений, а гибкость – это способность соединительных тканей временно удлиняться), растяжка также должна стать важной составляющей тренировочных программ.

«Тренировки первобытных людей». Еще один из наиболее прогнозируемых фитнес трендов 2023 года – *primal movement* или «первобытная тренировка», основанная на простых движениях, которые люди выполняли в течение тысяч лет, например, ползание, выпады, потягивания, толчки и прочее. Нужно забыть о сложных упражнениях, которые не имеют никакой связи с естественными движениями тела. Вместо этого можно выполнить функциональную тренировку, основанную на движениях первобытных людей, включая в занятие приседания, становую тягу, «медвежья походка» или «походку фермера».

Тренировки пресса без скручиваний. Теперь, чтобы прокачать пресс, коврик для йоги не понадобится: последняя тенденция в упражнениях для пресса заставит вас оставаться в вертикальном положении. Тренировки для пресса стоя становятся все более популярными. Тренировка всего тела в вертикальном положении более активно включает в работу мышцы-стабилизаторы, улучшая осанку, чем движения в положении лежа на спине.

Гораздо большее количество мышц задействованы в движении (ягодичные, мышцы нижней части спины и даже мышц верхней части тела). Кроме того, такие движения менее травматичны [3].

Табата. Появление фитнес-занятий по этой системе напрямую связано с именем японского физиолога Изуми Табата. Комплекс заданий представляет собой один из видов интервальных или круговых физических нагрузок. Он составлен по принципу 20/10 или 20/10/8, т. е. 20 секунд – работа в динамичном темпе, 10 секунд на отдых. Таких блоков нужно сделать 8 раз и в сумме получается 4-минутный тренинг. Все упражнения необходимо строго выполнять за четко обозначенное время.

История происхождения метода тренировок связана с научным экспериментом, который длился полтора месяца. Для участия отобрали две группы людей. Первая выполняла тренировочный комплекс с умеренной интенсивностью пять дней в неделю по часу. Вторая занималась в полную силу 4 раза в неделю по 4 минуты. Полученные данные оказались удивительными. У представителей среднего уровня улучшились только аэробные показатели, анаэробные (состояние мышц) сохранились прежними. У второй группы были зафиксированы положительные результаты в работе обеих систем. Выяснилось, что интервальные нагрузки способствуют быстрому похудению, ускоряют сжигание жиров и позволяют надолго сохранить эффект [4].

Выводы. Изучив содержание описанных обзоров, можно сделать вывод о том, что с одной стороны фитнес становится все более технологичным, а, с другой стороны, можно сказать, что сейчас фитнес «приходит в каждый дом». Так как растет число пользователей онлайн-классов, мобильных приложений и носимых гаджетов для стимулирования физических нагрузок и контроля физического состояния в условиях тренировок. Данные тренды указывают на стабильную высокую привлекательность фитнес-тренировок для разных групп людей и на потенциал развития данного направления физической культуры.

Список использованных источников

1. Обзор главных трендов фитнеса: что ждет российскую индустрию в 2023 году [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5159033-glavnye-trendy-fitnesa-chto-zhdyot-rossijskuyu-industriyu-v-2023-godu.html> (дата обращения: 01.10.2023).
2. Всемирный обзор фитнес трендов [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.cbb.ru/novosti/vsemirnij-obzor-fitnes-trendov-na-2023-god/> (дата обращения: 05.10.2023).
3. Всемирные тренды фитнеса в 2023 году по оценкам экспертов [Электронный ресурс]. – URL: <https://shape.ru/fitnes/trendy/4976-fitnes-trendy-2023-goda-po-otsenkam-ekspertov> (дата обращения: 16.10.2023).
4. Современная система фитнес тренировок Табата [Электронный ресурс]. – URL: <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/sistema-tabata/> (дата обращения 16.10.2023).

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Сидорченко Алина

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье проанализированы основные факторы, влияющие на уровень двигательной активности обучающейся молодежи. Предложены практические подходы к повышению двигательной активности и профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья обучающейся молодежи.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, спорт, обучающаяся молодежь, здоровый образ жизни.

Актуальность. Развитие двигательной активности обучающихся

является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях высшего образования. Студенческая молодежь является будущим общества, и ее физическое и психологическое благополучие играет важнейшую роль в формировании здорового общества. В связи с изменившимися условиями жизни и учебы, молодые люди часто сталкиваются с седентарным (малоподвижным) образом жизни, чрезмерной учебной и информационной нагрузкой, что может негативно сказываться на их физической форме и общем здоровье. Повышение двигательной активности обучающихся представляет собой не только вопрос сохранения здоровья, но и влияние на повышение академической успеваемости, профилактику различных заболеваний и формирование здорового образа жизни.

Анализ литературы. Современные исследования свидетельствуют о том, что двигательная активность современной молодежи в разы снизилась, что повлекло за собой неблагоприятные последствия. Кочетова С.В. проанализировала данные статистики за последние годы и утверждает об ухудшении показателей здоровья среди молодежи [1]. Зыкун Ж.А. и Конон А.И. рассмотрели значимость физической культуры для студентов в современном мире [2]. Виленский М.Я. в своем пособии акцентировал внимание на здоровом образе жизни как на значимом факторе профессиональной подготовки студента, позволяющем концентрировать его лично ориентированную направленность [3].

Цель исследования. Обосновать двигательную активность обучающейся молодежи как важнейший компонент здорового образа жизни и предложить практические подходы к ее развитию.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть негативные последствия, вызванные не достаточной двигательной активностью обучающихся.
2. Проанализировать факторы, влияющие на уровень двигательной активности обучающейся молодежи.
3. Провести дистанционно анонимный опрос с целью изучения

двигательной активности обучающихся.

Результаты исследования. Сформированная в молодом возрасте мотивация к занятиям по физической культуре сохраняет физическую активность на протяжении всей жизни [1]. Физическое воспитание обучающихся является одним из важных составляющих пунктов обучения. Тем не менее, живя в современном мире, а именно в мире технологий, двигательная активность нынешней молодёжи постепенно снижается, что неблагоприятно влияет на организм молодых людей.

Обучающиеся образовательных учреждений высшего образования Донецкого региона, в условиях онлайн обучения, в среднем проводят за компьютером порядка 8 часов в сутки. Это смело можно назвать седентарным образом жизни, потому как, помимо присутствия на онлайн-парах, они должны регулярно выполнять задания по самостоятельной работе. На наш взгляд, во избежание негативных последствий, данный образ жизни необходимо разнообразить различными физическими нагрузками для развития не только физических, но и личностных качеств. В связи с тем, что многие обучающиеся не занимаются самостоятельно физическими упражнениями и пренебрегают дисциплиной «Физическая культура и спорт», у них возникает дефицит двигательной активности [2]. Привычные двигательные действия, выполняемые в течение дня, восполняют совсем малую долю той активности, которая должна быть в норме у здоровых молодых людей.

Рассмотрим негативные последствия, вызванные недостаточной двигательной активностью. Известно, что организм представляет собой целостную структуру, в которой все системы между собой взаимосвязаны. А значит, недостаток физических нагрузок может повлечь за собой множество заболеваний и ухудшение общего состояния организма [3], а именно:

- ослабление опорно-двигательного аппарата;
- ухудшение работы сердечно-сосудистой системы;
- снижение иммунитета;
- избыточный вес тела и др.

Ослабление опорно-двигательного аппарата, вызванное недостатком двигательной активности, приводит к ряду других заболеваний: остеохондрозу, артриту, остеопорозу, артрозу и мн. др. Ухудшение работы сердечно-сосудистой системы может привести к таким заболеваниям, как ишемия, гипертоническая болезнь, инфаркт, инсульт и т.д. Снижение иммунитета, в свою очередь, вызывает такие болезни, как ОРВИ, ОРЗ, грипп и прочее. Состояние организма ухудшается в целом, так как данные заболевания часто вызывают осложнения. Не менее серьёзной проблемой является избыточный вес, основной причиной которого является малоподвижный образ жизни. Все перечисленные выше заболевания негативно сказываются на качестве жизни. Именно поэтому следует акцентировать внимание на регулярных занятиях физическими упражнениями.

С целью изучения двигательной активности обучающихся, дистанционно был проведен анонимный опрос. В качестве респондентов выступали студенты очной формы обучения по образовательным программам бакалавриата ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС», независимо от пола, курса обучения и направления подготовки. Общий объем выборки составил 100 человек (рис. 2).



Рисунок 1 – Двигательная активность студентов

Из диаграммы видно, что:

- 70% обучающихся ведут малоподвижный образ жизни по различным причинам, например: недостаток времени, отсутствие желания, наличие медицинских противопоказаний;

- 20% обучающихся самостоятельно выполняют физические упражнения, например: зарядку, прогулки и пробежки, утренние/вечерние тренировки в домашних условиях и т.д.;

- 10% обучающихся по возможности регулярно посещают спортивные клубы, различного рода секции (футбол, бадминтон, волейбол, фитнес и т.д.).

Также, в ходе обработки данных опроса, можно констатировать факт низкого уровня ответственности молодых людей за собственное здоровье и распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, энергетиков и т.д.).

Учитывая вышеизложенное, необходимо предложить практические подходы к повышению двигательной активности и профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья обучающейся молодежи.

На наш взгляд, в сложившейся экономической и политической ситуации, перспективными направлениями повышения двигательной активности обучающейся молодежи, являются:

1. Регулярное посещение практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Систематический самоконтроль физических и психических качеств с целью самопознания своего потенциала.

3. Планирование совместно с преподавателем самостоятельных занятий с учетом предпочтений обучающихся.

4. Внедрение индивидуального подхода в дистанционный образовательный процесс с учетом особенностей мотивационной сферы обучающихся.

5. Равнение на людей, находящихся в хорошей физической форме, регулярно занимающихся физическими упражнениями отрицающих курение и алкоголь.

Выводы. Развитие двигательной активности обучающихся играет важную роль в их образовательном и личностном становлении, а также способствует достижению физической, эмоциональной и умственной гармонии, укреплению здоровья и повышению общего качества жизни. Поэтому все усилия должны быть направлены на создание благоприятных условий и стимулов для ее развития.

Список использованных источников

1. Кочетова, С.В. Физическая культура в жизни студента / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4-1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta-2> (дата обращения: 23.11.2023).

2. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415 [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.r/archive/232/53860/> (дата обращения: 21.11.2023).

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.

ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Соболева Анастасия

Руководитель: канд. пед. наук, доцент

Приходов Дмитрий Сергеевич

**ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф.РЕШЕТНЕВА»**

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Здоровье и здоровый образ жизни – это основа для успешного обучения и достижения личных и профессиональных целей. Студенты более подвержены окружающей среде, и социуму, поэтому здоровью будущих профессионалов уделяется большое внимание.

Ключевые слова: здоровье, формирование здорового образа жизни, студенты, учебное заведение.

Актуальность. В современном мире большое значение уделяется здоровью и формированию здорового образа жизни. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние психологических факторов, возникших в процессе обучения на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни среди студентов имеет огромное значение для их физического, психологического и социального благополучия.

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отсутствие вредных привычек, достаточный отдых и соблюдение гигиены. Первостепенная важность формирования здорового образа жизни у студентов связана с сохранением и укреплением их физического здоровья.

Учащиеся, переходя в высшие учебные заведения, сталкиваются с рядом проблем, плохие компании, длительный учебный процесс, большая загруженность и т.д., это влияет на физическое, моральное и психологическое состояние. Поэтому формирование здорового образа жизни уделяться большое значение.

Анализ литературы. Проанализировав научную литературу, можно выделить ряд факторов, влияющих на состояния здоровья студентов. Основными можно назвать употребление алкоголя и курение.

Так согласно статистике, проведенной в вузах, получили следующие данные: 25% женщин, 21% мужчин, и 54% не употребляющие спиртные напитки (рис. 1) [1].

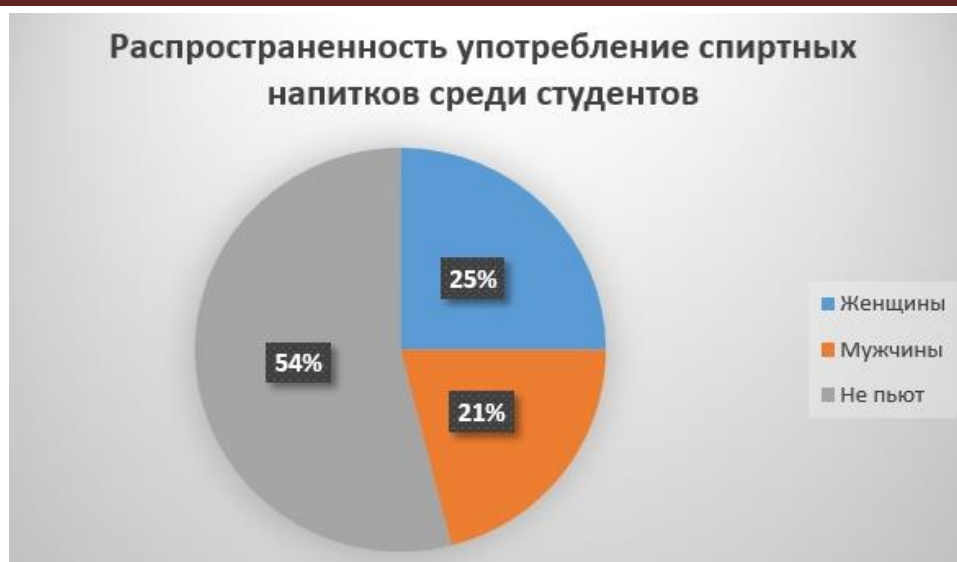


Рисунок 1 – Статистика распространенности употребления алкоголя студентами

Второй по значимости вредной привычкой студентов является курение, так по данным опросов, женщины – 32%, мужчины – 47% курящих, и всего 21% не курящих студентов (рис. 2) [2].



Рисунок 2 – Статистика распространенности курения у студентов

Вредные привычки негативно влияют на состояние здоровья, и повышают риски серьезных заболеваний. Поэтому важно в университете уделять значительное внимание, здоровому образу жизни.

Можно выделить различные аспекты, отражающие содержание категорий «здоровье», «формирование здорового образа жизни», стратегические ориентиры, пути и условия формирования здорового образа жизни студента

исследованы в работах М.Н. Алиева, Н.М. Амосова, Г.К. Зайцева, И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Г. Татарниковой, А.В. Чоговадзе и др. [3].

Большинство из авторов выделяет следующие основные составляющие здорового образа жизни, к ним относятся: личная гигиена, питание, физическая активность, закаливание, правильное распределена труда и отдыха и т.д. (рис. 3)

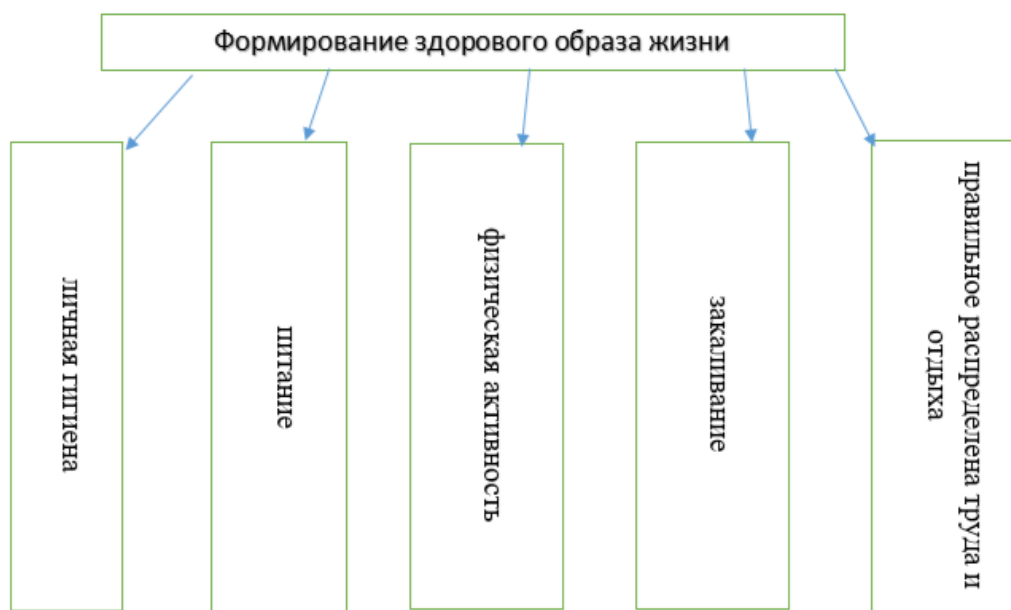


Рисунок 3 – Составляющие здорового образа жизни

Личная гигиена – правила поддержания тела, одежды и предметов домашнего пользования. Соблюдение чистоты тела, является важным фактором, влияющим на состояния человека и физическое состояние.

Правильное питание – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, удовлетворяющие все нужды организма. Со стороны медиков уделялось большое количество внимания проблеме правильного питания. Так, например, доктор М. Бирхер-Беннер стал первым, кто разобрался в полезных свойствах продуктов питания и применял их в лечении людей. Значительное открытие принадлежит американскому врачу У.Г. Хею, который доказал, что уменьшение количества белка в диете является благоприятным фактором при лечении ревматизма, астмы и др. [4].

Физическая активность – это движение человека, которое требует затрат

энергии. К физической активности можно отнести не только физические упражнения, зарядку, фитнес и тренировочный процесс, а обычная прогулка на свежем воздухе и различного рода походы.

Закаливание – это процесс укрепления организма путем постепенного привыкания к резким перепадам температур. Этот процесс широко применяется для повышения защитных функций организма и укрепления иммунитета. Важностью закаливания служит то, что при прохождении через стрессовые ситуации, организм развивает защитную реакцию, которая улучшает его отношения к болезням. Таким образом, закаливание способствует укреплению иммунной системы и снижению заболевания.

Рациональный режим труда и отдыха представляет собой правильный распорядок дня человеком. Правильное распределение процесса труда и отдых (например, активный отдых – это различные игры, прогулки, походы, или сон) устанавливаемое с целью обеспечения высокой производительности труда и сохранения здоровья.

Для формирования здорового образа жизни в учебных учреждениях существует ряд мероприятий. К основным мероприятиям относятся различные спортивные секции, которые учащиеся могут подобрать по личному желанию и физическим возможностям. Для мотивации к занятиям проводят соревнования, среди разных групп института, по различным игровым видам спорт. Также в институтах проводят соревнования среди студентов, посещаемых спортивные секции.

Целью исследования является выявление важности формирования здорового образа жизни у студентов.

Задачами исследования являются:

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни.
2. Проанализировать основные факторы, влияющие на физическое развитие студентов.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни представляет собой деятельность человека, направленного на профилактику болезней и укрепление

здоровья. ЗОЖ – концепция, направленная на улучшение и сохранению здоровья человека, при помощи выполнения физических упражнений, соблюдения правильного питания и отказа от вредных привычек.

Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать нормальный уровень физической активности, укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать общую физическую выносливость и уровень энергии. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами, способствуя нормализации обменных процессов и поддержанию оптимального веса.

Кроме того, здоровый образ жизни является основой для успешной социальной адаптации студентов. Он способствует формированию положительных отношений с окружающими, помогает развивать коммуникативные и социальные навыки. Студенты, ведущие здоровый образ жизни, более устойчивы к различным негативным влияниям, таким как влияние вредных привычек или неблагоприятных социальных сред. Таким образом, формирование здорового образа жизни среди студентов является важной задачей, которая способствует их полноценному развитию и успешной адаптации в современном обществе.

Формирование и пропаганда здорового образа жизни среди студентов и учащихся является важной задачей образовательных учреждений. Мероприятия, проводимые в учебных заведениях, позволяют не только повысить осведомленность молодежи о правилах здорового образа жизни, но и вдохновить и мотивировать их на введение здорового образа жизни, и включение правильных привычек в свою повседневную жизнь.

Одним из таких мероприятий является проведение спортивных занятий, соревнований по различным видам спорта. Вузы организуют спортивные секции и клубы, где учащиеся имеют возможность участвовать в тренировках и соревнованиях. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать физическую форму и укрепляют иммунитет студентов [5].

Выводы. Здоровье является исчерпаемым ресурсом, его тяжело

восстановить и сбереечь. Здоровье нужно укреплять при помощи усилий над собой, соблюдая гигиену, режим сна и труда, занятия спортом, посещение врачей каждые полгода и т.д. Из-за большого количества вредных факторов, действующих на подростков, важным является привить им любовь к здоровому образу жизни и спорту. Учебному учреждению нужно дать необходимые знания и умения, относящихся к укреплению и поддержанию здоровья. Дать понятия о вреде вредных привычек и направить учащихся на путь здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Ларина, Е.В. Особенности современных нормативных представлений студентов о потреблении алкоголя (по данным исследования 2020-2021) // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 12-1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovremennyh-normativnyh-predstavleniy-studentov-o-potreblenii-alkogolya-po-dannym-issledovaniya-2020-2021> (дата обращения: 26.11.2023).

2. Нестеров, Ю.И. Табакокурение: Распространенность среди студентов и школьников, мотивация, профилактика и возможности лечения / Ю.И. Нестеров, М.В. Акинина, М.В. Примкулова, А.А. Основа // МВК. – 2006. – № 2 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tabakokurenierasprostranennost-sredi-studentov-i-shkolnikov-motivatsiya-profilaktika-i-vozmozhnosti-lecheniya> (дата обращения: 26.11.2023).

3. Усачёва, Л.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Л.В. Усачёва // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. – 2021. – №5 (7) [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-3> (дата обращения: 26.11.2023).

4. Голубева, А.Н. Правильное питание как основная составляющая здорового образа жизни человека / А.Н. Голубева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 1-4 (76) [Электронный ресурс].

– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-osnovnaya-sostavlyayuschaya-zdorovogo-obraza-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 04.11.2023).

5. Кукубаева, А.Х. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи / А.Х. Кукубаева, Д.В. Ковтун // нир/s&t. – 2023. – № 1 (13) [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 25.10.2023).

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Стёпушкина Полина

Руководитель: ассистент Капацына Татьяна Владимировна

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья исследует роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни среди подростков и молодежи, обращая внимание на значимость физических упражнений для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, молодежь, двигательная активность.

Актуальность. Проблема формирования здорового образа жизни среди подростков и молодежи становится все более актуальной в контексте ухудшения физической формы и увеличения числа заболеваний среди этой группы населения.

Анализ литературы. Ситникова А.Е. и Головинова И.Ю. в своих работах обсуждают влияние физической культуры на здоровье человека. Важно выяснить, какие конкретные аспекты физической активности оказывают положительное воздействие на здоровье. Работы Безгласной А.Д., Потницкой К.М. и Еременко В.Н. фокусируются на роли здорового образа жизни в студенческой среде. Они рассматривают вопросы физической активности,

правильного питания и образовательных программ, направленных на поддержание здоровья. Учебник Дубровского В.И. посвящен спортивной медицине, что подразумевает изучение медицинских аспектов физической активности, спорта и методов их оптимизации с учетом здоровья. А работа Еременко Н.В., Раилко Н.В., Семкина А.В. и Агеевой К.С. рассматривает возможности применения валеологии в системе образования. Это включает в себя аспекты образования о здоровом образе жизни и его влиянии на обучение. Тихонова В.А. и Данилова А.М. исследуют методы формирования здорового образа жизни с использованием средств физической культуры с акцентом на студенческой аудитории. R Markdown – это программная среда, в анализе данных активно используется язык программирования R. Относится к созданию динамических документов для анализа данных в области физической культуры и здоровья [1]. Эти работы обозначают разносторонний подход к теме физической культуры и здоровья, включая медицинские, педагогические и статистические аспекты.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является выявление роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни среди подростков и молодежи, а также определение наилучших подходов к стимулированию физической активности среди данной категории населения.

Результаты исследования. В наше время проблема формирования здорового образа жизни среди подростков и молодежи становится все более актуальной. Современный образ жизни, связанный с увеличением времени, проведенного перед экранами гаджетов, и сокращением физической активности, приводит к росту числа заболеваний и ухудшению общего состояния здоровья среди молодого поколения.

Практическая реализация здорового образа жизни (ЗОЖ) требует использования ряда определённых принципов, где основными являются принцип социальной направленности, который требует, что ЗОЖ должен быть эстетичным, нравственным, волевым, и нести принцип биологической

направленности, соответствовать определенной возрастной категории, быть укрепляющим, ритмичным и энергетически обеспеченным.

Образ жизни включает в себя три компонента:

Уровень жизни – означает степень удовлетворения материальных и духовных потребностей (это преимущественно экономическая категория).

Качество жизни – характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (это преимущественно социологическая категория).

Стиль жизни – это поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психофизиология личности (это социально-психологическая категория).

Укрепление собственного здоровья является, несомненно, долгом каждого человека в первую очередь перед самим собой. К тому же, большинство специалистов в области вопросов здоровья утверждают, что физическая культура и поддержание здорового образа жизни могут обеспечить отсутствие заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой [1, 6].



Рисунок 1 – Пирамида физической активности

Человеческий организм состоит из органов и систем, которые взаимодействуют между собой. Физические упражнения, спорт и активный образ жизни оказывают положительное воздействие на организм и могут значительно улучшить психическое состояние человека (рис. 1).

Регулярные занятия физической культурой увеличивают выработку гормона счастья – эндорфинов. Этот гормон дарит радость и ощущение легкости, а также обладает способностью уменьшать боль, снижать температуру тела, оказывает противовоспалительное действие [2]. Во время тренировок увеличивается его выработка, что обеспечивает положительный эффект на здоровье человека.

Научные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность среди подростков и молодежи имеет целый ряд положительных последствий для их общего здоровья. Она способствует укреплению иммунной системы, развитию костно-мышечной системы, снижению риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний.

Исследование в 2022 году, проведенное среди 125 подростков (в возрасте 15-16 лет) из 9-10 классов школы города Казани, обратило внимание на влияние физической активности на их физическое и эмоциональное состояние. Программный пакет R использовался для статистической обработки результатов исследования [3].

Результаты анализа показали, что 32,1% подростков занимаются спортом в свободное время, а 47,4% из них занимаются спортивными секциями два раза в неделю и чаще. Было выявлено, что дополнительные занятия спортом увеличивают риск возникновения боли в спине за последние 7 дней в 8,51 раза, а активные занятия спортом (2 раза в неделю и более) увеличивают риск возникновения жалоб на боль в спине в 1,58 раза. Однако занятия плаванием в школе оказали положительное влияние на показатели пробы Штанге (в 4,27 раза) и на функциональное состояние нервной системы, улучшая устойчивость нервной реакции в 1,5 раза и уровень функциональных возможностей в 1,64

раза. Помимо физических выгод, физическая активность также оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние подростков и молодежи. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности, что в свою очередь способствует поддержанию психологического благополучия.

Активное участие в спортивных мероприятиях и занятиях спортом играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди подростков и молодежи. Физическая активность способствует развитию командного духа, учению ответственности и самодисциплины, а также способствует формированию здоровых привычек, которые могут остаться с человеком на всю жизнь.

Для стимулирования физической активности среди подростков и молодежи необходимо разработать целенаправленные стратегии, учитывающие интересы и предпочтения данной возрастной группы. Это может включать в себя создание доступных спортивных программ в школах и общественных местах, организацию спортивных соревнований и мероприятий, а также привлечение общественных личностей для мотивации к активному образу жизни. Регулярные занятия спортом и активный образ жизни могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повысить уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня [4]. Привитие здоровых привычек сегодняшней молодежи обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье страны [5].

Исходя из результатов исследования, рекомендуется внедрение комплексных программ, включающих разнообразные формы физической активности, обеспечение доступности спортивных объектов, обучение молодежи здоровым привычкам и основам правильного питания. Также важно популяризировать активный образ жизни среди молодежи через социальные медиа и другие платформы.

Выводы. Физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди подростков и молодежи, поэтому необходимо, активно поощрять их участие в разнообразных физических занятиях и спортивных мероприятиях. Роль физической культуры в современном мире очень важна, она обладает мощной социализирующей силой, объединяет людей, закаляет характер, дисциплинирует, мотивирует, учит не сдаваться и находить в себе новые силы для спортивных побед.

Список использованных источников

1. Rmarkdown: Dynamic Documents for R. Package R version 2.14.1 // Boca Raton, Florida. – 2022 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rmarkdown.rstudio.com/> (дата обращения: 17.11.2023).
2. Ситникова, А.Е. Влияние физической культуры на здоровье человека / А.Е. Ситникова, И.Ю. Головинова // Наука-2020. – 2022. – № 7 (61). – С. 207-211.
3. Безгласная, А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потицкая, В.Н. Еременко // Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35-37.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – Изд. 2-е доп. – Москва: Владос. – 2002. – 512 с.
5. Еременко, В.Н. Возможности применения валеологии в системе образования / В.Н. Еременко, Н.В. Раилко, А.В. Семкина, К.С. Агеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология.– 2023. – Т. 12, № 1 (42). – С. 39-42.
6. Тихонова, В.А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента / В.А. Тихонова, А.М. Данилова // Наука через призму времени. – 2019. – № 6 (27). – С. 169-172.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Тарасюк Мария
Руководитель: канд. биол. наук, доцент
Небесная Виктория Владимировна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни различных возрастных групп населения. Проведен анализ литературных источников о физической и двигательной активности социума, определены причины недостаточной активности школьников, студентов, групп населения среднего и пенсионного возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, спорт, социальные факторы, школьники, студенты, пожилой возраст.

Актуальность. Двигательная активность является «регулируемым» компонентом образа жизни и необходимой составляющей профилактики различных заболеваний. Низкий уровень физической активности – четвертый из важнейших факторов риска, который является причинами смертности и заболеваемости в мире, поэтому на сегодняшний день актуальным остается изучение последствий недостатка двигательной активности различных социальных групп и особенно тех, у кого уровень физической работоспособности и спортивной подготовки оценивается как «неудовлетворительный» [1].

Анализ литературы. В настоящее время все исследователи согласны с тем, что всем социальным группам, таким как школьники, студенты, люди старшего возраста, необходимо больше двигаться, чтобы сохранить активность. Анализ литературных источников позволил получить информацию о сравнительно недавних исследованиях, опубликованных после 2005 года, а на основании полученной информации выделены основные социальные группы, проверены статистические данные уровня физической подготовки различных

групп населения, а также определены основные методы улучшения физических показателей и укрепления здоровья.

Цель исследования. Провести анализ двигательной активности различных социальных групп населения разного возраста, как фактора формирования здорового образа жизни будущего планирования организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Результаты исследования. В связи с ухудшением здоровья всего населения в целом, исследования влияния социальных факторов на двигательную активность различных социальных групп выходят на первый план и требуют скорейшего рассмотрения для дальнейшего прогнозирования состояния здоровья и составления программ повышения общих показателей физической подготовленности населения.

Пассивное проведение свободного времени отдельных групп населения, является причиной возникновения депрессивных состояний и девиантного поведения. Так среди детей, насилие и издевательства среди сверстников в учебных заведениях и за его пределами становятся частыми случаями, которые дополняются употреблением алкоголя, наркотиков и приобретением игровой зависимости, поэтому повышение двигательной активности детей школьного возраста рекомендовано многими педагогами, как первоочередное средство превентивного оздоровления, повышения устойчивости к действию неблагоприятных условий и укреплению здоровья. Такие методики необходимы для проведения длительных мониторинговых исследований, позволяющих комплексно охарактеризовать влияние внешних факторов и среды на здоровье и здоровый образ жизни детей и молодежи [1].

Результаты многих исследований подтверждают наличие недостаточной активности детей и подростков, вызывая опасения родителей [2]. К снижению физической активности детей ведет не только увеличивающаяся нагрузка в школе, но и многие другие факторы окружающей среды. Многие исследователи этого вопроса отмечают, что повышению уровня физической активности детей препятствуют опасения взрослых, связанные с нахождением ребенка на улице.

Они отмечают, что риски, связанные с интенсивным движением транспорта, отсутствием тротуаров, вызывают опасения стать жертвой насилия или других уличных преступлений. Сильно загрязненный воздух, недостаточное количество парков или других безопасных огражденных и оборудованных мест для активных прогулок, родители характеризуют, как потенциально опасные.

Необходимо отметить, что дети, которые занимаются спортом или танцами, согласно опросу их родителей, болеют гораздо реже, чем те, кто не занимается спортом или делает это время от времени. Почти 60% опрошенных родителей считают, что танцы популярны среди школьников. Лучшими танцевальными стилями для современных школьников родители назвали модерн (49%) и спортивные виды танцев (27%) [2].

Исходя из этого, мы приходим к выводу, что необходимо интегрировать в образовательное пространство, помимо уроков физкультуры, альтернативные формы физической активности, такие как хореография, танцы, ритмика, отвечающие современным основам здоровьесберегающей педагогики. Однако, к сожалению, на данный момент, даже если ввести такие предметы в школьную программу, они не принесут ожидаемых результатов по многим причинам. Одной из причин является выполнение нормативов физической подготовленности, так как для подготовки требуются определенные навыки и умения, которые возможно приобрести только на занятиях по физической культуре [2]. Поэтому школьники нуждаются в классических видах физической активности таких как, стандартные уроки по физической культуре.

В образовательных учреждениях, включая учреждения высшего профессионального образования необходимо рассмотреть дополнительные возможности мотивации и организации секций, кружков спортивной и творческой направленности.

Студенческий период обычно приходится на возраст от 18 до 25 лет. В этот период жизни человек приобретает наивысший уровень физической активности и способность поддерживать высокие показатели физической формы. Так двигательная активность в значительной степени зависит от

социальных факторов, жизненных условий, удовлетворенности учебной, работой и общего благосостояния.

Физическое развитие и уровень физической подготовленности тесно связаны с приобретением знаний, умений и навыков, а также с правильным питанием и здоровым образом жизни, которые в целом формируют стиль жизни каждого человека и общества в целом. К специфическим причинам недостаточной физической активности среди студентов можно отнести их высокую занятость обучением и получением профессиональных знаний. Однако для большинства студентов это также связано с отсутствием навыка активно проводить свободное время, который не сформировался в школьные годы [2].

Основываясь на результатах исследования людей старшего возраста, можно предположить, что более 80% населения ведут малоподвижный образ жизни, который никак не соответствует их психофизиологическим потребностям и не способствует поддержанию оптимального уровня физической подготовленности и состояния здоровья, необходимых для комфортного обеспечения всех процессов жизнедеятельности. Около 85,3% опрошенных высказались за смешанную форму организации занятий (сочетание групповой и индивидуальной), а 70,5% считают организованную форму занятий более эффективной по сравнению с самостоятельной [3, 4].

Анализ литературных источников и собственные наблюдения по данной проблематике свидетельствуют о трудностях, с которыми сталкиваются пожилые люди в процессе адаптации к пенсионному возрасту. Это связано с изменением социального статуса, утратой связей с ранее знакомыми людьми, избытком свободного времени и травмирующей ситуацией самого выхода на пенсию.

Одним из ключевых показателей успешной адаптации является признание процесса старения как естественного явления и принятие изменений, связанных с выходом на пенсию [4, 5]. Люди среднего возраста – физически наименее активный слой населения, что обусловлено рабочим графиком и

стилем жизни в крупных и индустриальных городах.

Выводы. Недостаток свободного времени, и возрастной статус приводят к уменьшению двигательной активности всех слоев населения. Поэтому физические упражнения могут помочь использовать максимальный потенциал всестороннего развития школьников и студентов, а людям старшего и пожилого возраста в профессиональной деятельности, что уменьшит нагрузку на медицинские учреждения и социальные затраты, минимизирует негативное влияние на социально-экономическое развитие страны. Государству, как основе развития общества необходимо создать дополнительные волонтерские или бесплатные мероприятия по организации спортивно-массовых мероприятий без ущерба свободному времени населения, а для людей занятых профессиональной деятельностью, такие мероприятия должны проходить в выходные и праздничные дни.

Список использованных источников

1. Павлова, Ю.О. Модель оценивания двигательной активности школьников / Ю.О. Павлова // Теория та методика физического воспитания. – 2013. – № 2. – С. 28-33.
2. Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7 (18). – С. 23-27.
3. Duncan S.C, Duncan T.E., Strycker L.A. Sources and types of social support in youth physical activity // Health Psychol. – 2005. – Vol. 24. – № 1. – P. 3-10.
4. Барсуков, В.Н. Исследование качества жизни старшего поколения: региональный опыт / В.Н. Барсуков, О.Н. Калачикова // Экономические и социальные перемены в регионе: факты, тенденции, прогноз. – 2016. – № 4. – С. 88-107.
5. Ильницкий, А.Н. Долговременный уход за пожилым человеком: фокус на индивидуальную жизнеспособность / А.Н. Ильницкий, О.Н. Старцева, К.И. Прощаев, О.А. Рождественская // Врач. – 2020. – № 31 (6). – С. 5-9.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ

Трубачев Александр

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»*

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. Статья поднимает тему роли здорового образа жизни для различных групп населения. Исследование рассматривает методы, механизмы и эффективные стратегии по стимулированию здорового образа жизни (ЗОЖ) людей различного возраста. В основе исследования лежит анализ факторов, влияющих на уровень физической активности человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, двигательная активность, спорт, физическая активность.

Актуальность. Современное общество сталкивается с рядом проблем, связанных с недостаточной физической активностью. Увеличение численности больных различными заболеваниями, связанными с сидячим образом жизни и ожирением, ставят под угрозу здоровье населения. Способствовать формированию здорового образа жизни и поддерживать двигательную активность становится важной задачей для общества.

Анализ литературы. Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов. Исследователи Н.Г. Закревская и Э.Н. Вайнер акцентирует внимание на том, что здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой и одним из показателей культуры личности и общества.

Цель исследования: изучение процесса формирования здорового образа

жизни среди различных групп населения.

Задачи исследования. Популяризация спорта и физической активности. Развитие в обществе интереса к занятиям спортом и физической активностью.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни и активная двигательная активность играют ключевую роль в поддержании общественного здоровья. В данной статье мы рассмотрим возможность формирования здорового образа жизни и регулярной физической активности для различных групп населения. Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, источник счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству – уметь сохранять и укреплять собственное здоровье [1].

Для детей и подростков важно внедрение физической активности в образовательный процесс. Школьные занятия по физкультуре, спортивные секции и активные игры способствуют формированию привычек к здоровому образу жизни. Следует с детства формировать у ребенка и подростка понятие о том, что здоровый образ жизни требует от человека работы, а праздный – всегда влечет за собой ухудшение здоровья. Установлено, что здоровый образ жизни способствует увеличению продолжительности жизни на 7-10 лет и является самым практичным и самым дешевым методом профилактики заболеваний. Известно, что на 50-55% здоровье определяется индивидуальным образом жизни. Здоровый образ жизни детей – это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно выполнять правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом, отказаться от вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками – курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Вызывает тревогу тот факт, что в настоящее время снижается возраст, когда подростки начинают курить. Каждый молодой человек, впервые беря сигарету должен знать, что его ждет впереди [2].

Формирование ЗОЖ должно начинаться с дошкольного возраста. Позже,

по мере взросления, авторитет семьи и школы заметно ослабевает и уступает место мнению сверстников, которые могут иметь вредные привычки ради стремления казаться взрослее. Немало стрессовых ситуаций связано с учебой и работой.

Таким образом, человек ищет наиболее простые способы успокоения – курение табака и употребление алкогольных напитков. И лишь, когда многолетние вредные привычки начинают представлять угрозу для здоровья, человек начинает всерьез задумываться о формировании ЗОЖ. Начать вести здоровый образ жизни не поздно никогда. Если человек хочет прожить долго и болезни еще не приняли угрожающий характер, то самое время начать работать над собой и сделать следующее:

- отказаться от продукции фастфуда и заменить ее более натуральными продуктами;
- отказаться от вредных привычек в виде употребления алкоголя и табака;
- заниматься спортом регулярно, выбрав для себя подходящий вид спорта;
- использовать дыхательные практики и медитацию для контроля уровня стресса;
- стараться контактировать с гармоничными и позитивными людьми.

Если это условие труднодостижимо, то лучше попытаться минимизировать вред от общения с ними или заняться спортом [3].

Количество спортивных сооружений в РФ увеличилось с 2010 года по 2020 год на 45645 зданий. А также пропаганда ЗОЖ, способствовала увеличению числа посещающих эти сооружения молодых людей практически в полтора раза с 10528,8 до 26262,3 человек в этот период, что является весомым показателем успехов в формировании здорового образа жизни населения [4].

Анализ проведенных ранее исследований показал, что подавляющее большинство – 85,7% студентов занимались или занимаются спортом (87,8% юношей и 82,6% девушек), 95,7% респондентов положительно относятся к занятиям спортом (96,8% юношей и 93,6% девушек) [5].

Для пожилых людей важна регулярная физическая активность. В

старческом возрасте нужно как можно больше двигаться. В процессе движения усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к некоторому ее росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Гимнастика, особенно на свежем воздухе, водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь. Не менее важен полноценный сон, достаточный по продолжительности и обязательно в прохладной комнате. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

Несомненна важность в пожилом возрасте интеллектуальной и творческой активности. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями. Поэтому так важно найти для себя занятие по душе [6].

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что формирование здорового образа жизни и поддержание двигательной активности необходимы для поддержания общественного здоровья на всех уровнях. Программы по поощрению здорового образа жизни в различных группах населения должны стать приоритетом, чтобы обеспечить более здоровое и счастливое общество.

Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни! Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому и это, несомненно, окажет положительное влияние на здоровье и улучшит качество жизни.

Список использованных источников

1. Лекция № 1. Образ жизни и здоровье. Профилактика и формирование ЗОЖ [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/vuz/meditsinskie-nauki/library/2021/03/02/lektsii-po-zdorovesberegayushchey-srede> (дата обращения:

03.11.23).

2. Здоровый образ жизни детей и подростков (ЗОЖ) [Электронный ресурс]. – URL: <https://fizdispanser.com/zdorovyj-obraz-zhizni-detej-i-podrostkov-zozh/> (дата обращения: 03.11.23).

3. Как взрослому человеку приобщиться к ЗОЖ [Электронный ресурс]. – URL: https://medaboutme.ru/articles/kak_vzrosloму_cheloveku_priobshchitsya_k_zozh/ (дата обращения: 04.11.23).

4. Заключительный отчет «Рекомендации по совершенствованию политики формирования здорового образа жизни для предупреждения неинфекционных заболеваний». – 2013. – С. 80-82.

5. Паршин, В.Н. Организационные технологии в обучении средних медицинских работников в области профилактики для работы с населением: автореферат дисс.... на соискание ученой степени кандидата медицинских наук В.Н. Паршин [Центр. науч.-исслед. ин-т организации и информатизации здравоохранения МЗ РФ]. – Москва, 2018. – 30 с.

6. Здоровый образ жизни для старшего поколения [Электронный ресурс]. – URL: <https://dzhmao.ru/info/articles/zdorovyy-obraz-zhizni-dlya-starshego-pokoleniya/> (дата обращения: 04.11.23).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Хан Анастасия

Руководители: ст. преподаватели Залялиева Ольга Владимировна,
Воробьева Ирина Владимировна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. Определена роль занятий физической культурой в состоянии психического здоровья и эмоциональном благосостоянии.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Актуальность. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что современный образ жизни человека и окружающие его условия представляют собой высокий уровень стресса, повышенную психическую и эмоциональную нагрузку, малоподвижность. Эти факторы не могут не оказать влияния на здоровье человека. Исследование Фонда «Общественное мнение» 2023 года показало, что 49% россиян испытывает чувство тревоги. А опросы «Работа.Ру» и «СберЗдоровье» 2023 года выявили, что 50% жителей страны испытывают постоянный стресс на работе. Занятия физической культурой являются доказанным эффективным способом борьбы против таких состояний и расстройств психики, как: депрессия, тревожность, стресс, бессонница и других.

Анализ литературы. Связь между физической культурой и психоэмоциональным состоянием человека отражены в трудах: Королевой И.А. и Королева А.В. (2014), Смирновой Е.М. и Галкиной А.А. (2019). Физическая активность как фактор психического здоровья в условиях современного общества также рассматривали Тарасова И.В. и Чернова Е.А. (2018). Физической активности и психическому здоровью, а также спортивной медицины уделяли внимание следующие авторы: Paluska S.A. и Schwenk T.L. (2000), Stathopoulou G., Powers M.B., Berry A.C., Smits J.A. и Otto M.W. (2006). А в трудах: Лебедевой Е.В. и Стародубцевой Т.В. (2017), Петровой Н.С. и Марченко Л.А. (2016) рассмотрены вопросы влияния физической активности на психические расстройства.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является описание влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние человека. Исходя из цели, можно составить задачи исследования:

1. Изучить механизмы влияния физической активности на психическое и эмоциональное благосостояние.
2. Изучить связь между физической активностью и борьбой с тревожно-депрессивными состояниями.
3. Изучить связь между физической активностью и улучшением качества

сна.

4. Определить оптимальные типы и интенсивность физической активности для достижения наилучших результатов в поддержании психоэмоционального благосостояния.

5. Рассмотреть рекомендации по включению физической активности в повседневную жизнь для поддержания психического здоровья.

6. Провести анализ результатов исследования и сделать вывод о важности физической культуры для поддержания психического здоровья и эмоционального благополучия.

Результаты исследования. Человеческий организм состоит из взаимосвязанных органов и систем. По этому принципу можно рассмотреть механизмы влияния физической нагрузки на психическое состояние человека.

Во-первых, физическая нагрузка провоцирует выделение так называемых «гормонов счастья»: эндорфина, дофамина, серотонина, которые подавляют уровень кортизола и адреналина, «гормонов стресса», а также напрямую влияют на настроение и отвечают за удовольствие и эйфорию.

Во-вторых, во время занятий спортом улучшается циркуляция крови и происходит повышенное поступление кислорода в мозг, что улучшает работу клеток и помогает снизить риск развития психических расстройств.

Кроме этого, регулярные занятия физической активностью повышает самооценку и уверенность в себе, а командные или групповые занятия предоставляют возможность для социального взаимодействия, что устраняет чувство одиночества.

Многочисленные исследования также указывают на влияние физических нагрузок, на качество сна и расстройства, связанные с ним. Во время физических нагрузок увеличивается выработка мелатонина, гормона, который регулирует циклы сна и бодрствования. Также физическая активность помогает регулировать температуру тела, необходимую для засыпания [1].

Таким образом, регулярные занятия спортом могут помочь в борьбе с бессонницей. Было обнаружено, что у пациентов с бессонницей, которые

занимались около тридцати минут в день три раза в неделю, в течение восьми недель улучшилось качество сна [2]. Наиболее благоприятное влияние на качество сна у пациентов с бессонницей оказали занятия аэробикой, йогой умеренной интенсивности [3]. Лечению тревожно-депрессивных расстройств психики, связанных с недостатком в организме гормонов, отвечающих за радость, также способствуют занятия спортом.

Эксперимент, проводимый среди студентов Ростовского государственного медицинского университета и Академии физической культуры и спорта, показал, что у 40% студентов, которые не подвергаются никаким физическим нагрузкам, имеется тенденция к развитию тревожно-депрессивных расстройств, у 10% выявили клинически значимую депрессию, а у 20% состояние требовало медикаментозного решения. В то время как у обучающихся, регулярно занимающихся физкультурой в оздоровительных целях, только в 20% случаев были незначительные тенденции к развитию расстройств [4]. Соответственно образом, занятия спортом и физкультурой могут выступать методом профилактики развития тревожных и депрессивных состояний.

Эпидемиологические исследования показывают, что депрессия у физически активных людей проявляется с гораздо меньшим набором симптомов, нежели у малоподвижных лиц. Также согласно исследованиям, лучшим видом физических активностей для борьбы с депрессией являются упражнения, развивающие кардиореспираторную выносливость [5]. Например, аэробика, бег, плавание, ходьба, прыжки на скакалке.

Однако для того, чтобы занятия физической культурой благоприятно влияли на психоэмоциональное состояние необходимо определить оптимальную интенсивность и типы активности. Среднее количество активности, рекомендуемое учеными для лечения депрессивных состояний, составляет тридцать минут в день около двух-трех раз в неделю. Для улучшения настроения может потребоваться меньше времени на тренировки, всего десять-пятнадцать минут в день. Количество времени необходимое для

достижения результатов также зависит от типа активности. Более спокойные типы активностей могут потребовать больше времени, в то время как динамичные занятия – меньше. Не стоит забывать о том, что переутомляемость может дать обратный эффект. Чрезмерные нагрузки или занятия нелюбимым видом спорта может лишь усугубить психическое и эмоциональное состояние.

Так, эксперимент в Ростовском государственном медицинском университете продемонстрировал, что у 40% студентов занимающихся профессиональным видом спорта выявили признаки клинической депрессии, 30% требовалась профессиональная помощь, а у оставшихся 30% наблюдали вероятность развития депрессивного состояния. Интенсивность физической нагрузки и ее тип должны подбираться индивидуально исходя из физической подготовленности, состояния здоровья и предпочтений, чтобы максимизировать положительный эффект от упражнений и свести к минимуму возможность негативного влияния.

Для поддержания психического благосостояния физическую активность в повседневную жизнь необходимо включать постепенно, начиная с минимальной нагрузки, в течение которой вы чувствуете себя комфортно, увеличивая нагрузку по мере подготовленности организма. Активность лучше выбрать ту, которая приносит удовольствие, так эффект от занятий будет больше.

Выводы. Занятия физической культурой – это доступное и эффективное средство поддержания психического и эмоционального благосостояния, эффективность которого доказана большим количеством различных исследований. Занятия физической культурой способствуют профилактике и лечению тревожно-депрессивных психических расстройств, поддержанию хорошего настроения и качественного сна. Для положительного эффекта физической активности на психоэмоциональное состояние необходимо правильно определить интенсивность и тип занятий.

Список использованных источников

1. JHK Medicine: Exercising for Better Sleep. [Jul; 2023] [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/exercising-for-better-sleep> (дата обращения: 01.11.2023).
2. Exercise to improve sleep in insomnia: exploration of the bidirectional effects. Baron KG, Reid KJ, Zee PC. J Clin Sleep Med. – 2013. – С. 819-824.
3. Effect of acute physical exercise on patients with chronic primary insomnia. Passos GS, Poyares D, Santana MG, Garbuio SA, Tufik S, Mello MT. J Clin Sleep Med., 2010. – С. 270-275 [Электронный ресурс]. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20572421/> (дата обращения: 01.11.2023).
4. Лысенко, А.В. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А.В. Лысенко, Т.В. Таютина, Д.С. Лысенко, В.А. Арутюнов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014. – № 11 (117). – С. 218-224.
5. Schuch F, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward P, Reichert T, et al. Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. – 2017. – С. 139-150.

**ЗНАЧЕНИЕ МФР С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Хомякова Арина, Кияметдинова Адель
Руководитель: ст. преподаватель Сергина Татьяна Игоревна

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается значение МФР с применение теннисных мячей на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах. Важность этой тенденции в физической культуре оценивается с учетом результативности и особенностей выполнения различных упражнений.

Ключевые слова: МФР, теннисный мяч, специальная медицинская группа, студенты.

Актуальность. К актуальным задачам физического воспитания в специальных медицинских группах относятся разностороннее развитие организма, сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, освоение базовых двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни.

Цель исследования: определить значимость использования теннисного мяча в качестве средства тренировки на занятиях по физическому воспитанию студентов в специальных медицинских группах.

Задачи исследования:

1. Выделить основные определения.
2. Провести опрос среди студентов.
3. Проанализировать результат.

Результаты исследования. Специальная группа «А» включает студентов, у которых есть хронические или временные заболевания, или врожденные пороки развития, находящиеся в стадии компенсации. К группе «Б» относятся студенты со значительными отклонениями в здоровье, как постоянными, так и временными, но без выраженных нарушений самочувствия. Они могут посещать теоретические занятия. Физическая культура для этих студентов включает разнообразные занятия, включая консультации и методическую помощь. Особое внимание уделяется устранению отклонений в здоровье и физическом развитии [1].

МФР (миофасциальный релиз) – это метод самомассажа, который помогает расслабить мышцы и улучшить движение тела. Этот метод может быть усилен правильным дыханием для достижения максимального эффекта [2]. МФР направлен на работу с различными слоями мышц и фасций при помощи специального оборудования, чтобы улучшить кровообращение и питание тканей, снять спазмы и улучшить подвижность и гибкость суставов [3].

Был проведен опрос среди студентов 2 курса Казанского Федерального (Приволжского) Университета, направленный выявление знаний о технике МФР с использованием теннисного мяча. Первый вопрос звучал следующим образом: «С какими заболеваниями в специальной медицинской группе помогает справиться МФР с применением теннисного мяча?» (рис. 1).

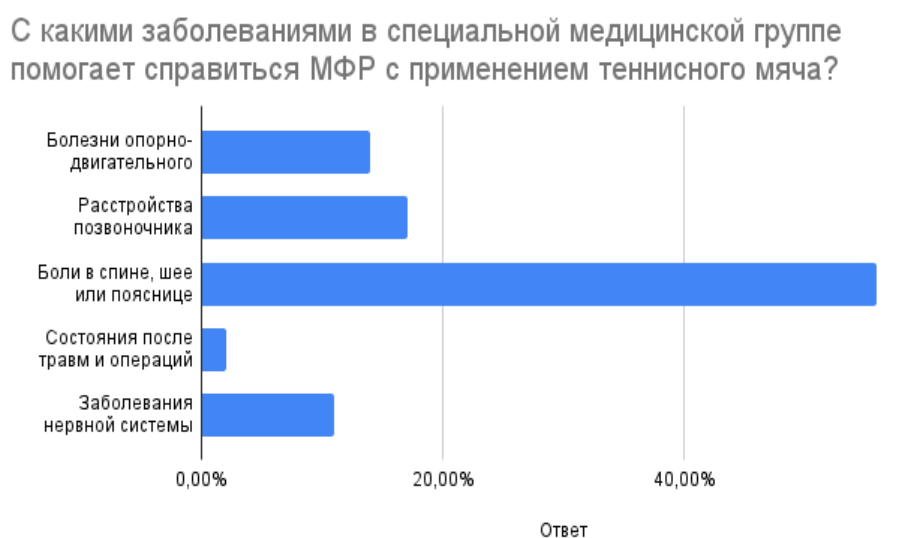


Рисунок 1 – Анализ заболеваниями в специальной медицинской группе

Анализ опроса показывает, что большинство (56%) студентов считают, что МФР с применением теннисного мяча помогает справиться с болями в спине, шее или пояснице. Это может быть связано с тем, что такие боли являются наиболее распространенными среди студентов. Это указывает на то, что данная методика может быть эффективной для снятия боли и напряжения в этих областях. Однако, ответы о болезнях опорно-двигательного аппарата (14%) и расстройствах позвоночника (17%) также имеют высокий процент, что говорит о том, что студенты имеют представление о том, какие заболевания могут быть лечены МФР с использованием теннисного мяча.

Это указывает на то, что данные упражнения приносят пользу для суставов и позвоночника. Состояния после травм и операций (2%), а также заболевания нервной системы (11%) занимают меньшую долю ответов студентов.

Однако это все равно указывает на потенциальную пользу от применения

МФР с использованием теннисного мяча в этих случаях.

Далее последовал вопрос (рис. 2) «Считаете ли вы, что использование МФР с применением теннисного мяча может повлиять на общее состояние здоровья?»

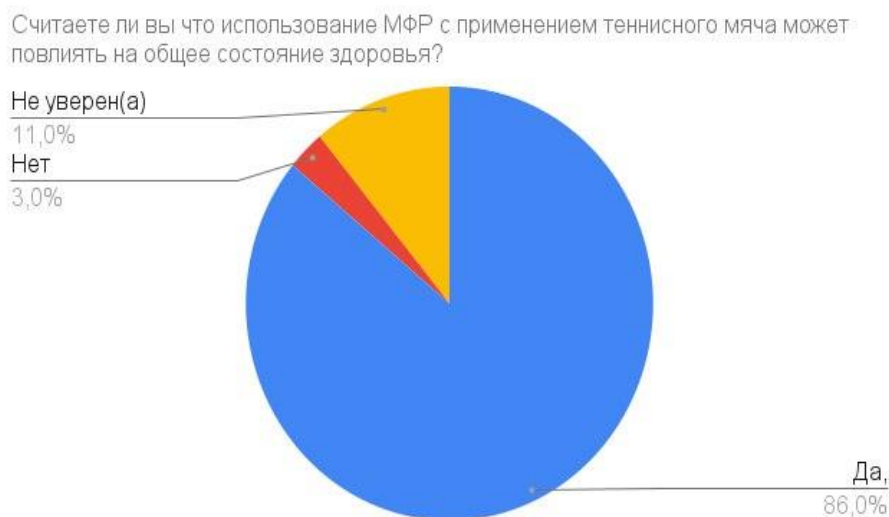


Рисунок 2 – Влияние на МФР с применением теннисного мяча на общее состояние здоровья

Большинство опрошенных (86%) утверждают, что применение теннисного мяча в МФР может оказать положительное влияние на их общее здоровье. Это говорит о том, что они признают преимущества и положительные эффекты такого вида физической активности. 3% опрошенных считают, что использование МФР с теннисным мячом не влияет на их общее здоровье. Причиной этому может быть их ограниченные знания, возможности или отрицательное отношение по поводу этой физической активности.

Около 11% студентов не уверены, как использование МФР с теннисным мячом может повлиять на их общее состояние здоровья. Возможно, это вызвано их недостаточной информированностью или опытом в данном вопросе.

«Какие преимущества вы видите в использовании теннисного мяча на занятиях по физическому воспитанию?» (рис. 3).

Какие преимущества вы видите в использовании теннисного мяча на занятиях по физическому воспитанию?

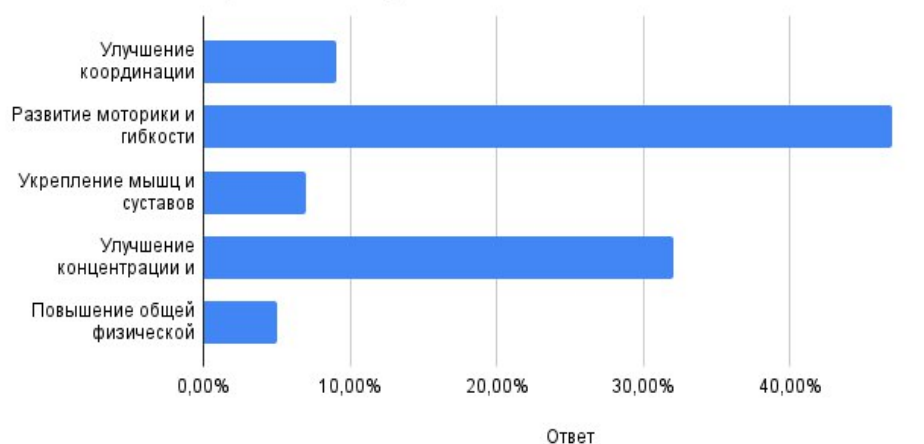


Рисунок 3 – Анализ преимущества в использовании теннисного мяча на занятиях по физическому воспитанию

Большинство респондентов (47%) отметили развитие моторики и гибкости. Это объясняется тем, что студенты видят в использовании теннисного мяча значительные преимущества в развитии моторики и гибкости. Теннисный мяч требует точности и контроля движений, что может способствовать улучшению этих аспектов. Также опрошенные (32%) выбрали улучшение концентрации и реакции. Так как использование теннисного мяча даёт возможность улучшить концентрацию и реакцию, а это требует быстрой реакции на изменения положения мяча и тактическую концентрацию для принятия правильных решений. Остальные респонденты не считают, что использование теннисного мяча не является наиболее эффективным способом повышения общей физической выносливости. Вероятно, они считают, что другие формы активности или спортивные игры могут быть более интенсивными и оказывать большее влияние на физическую форму.

Выводы. Использование теннисного мяча на занятиях по физическому воспитанию студентов в специальных медицинских группах имеет большое значение для поддержания и улучшения физической формы. МФР, связанные с теннисным мячом, позволяют развивать координацию, баланс, гибкость, силу и выносливость.

Кроме того, это эффективный способ улучшения кровообращения и

дыхательной системы. При этом занятия с теннисным мячом доступны и безопасны для студентов в специальных медицинских группах, что делает их более эффективными и привлекательными для регулярной практики [4].

Список использованных источников

1. Воробьева, И.В. *Общеразвивающие упражнения с мячом* / И.В. Воробьева, Т.И. Сергина, А.Г. Коржева, М.Ш. Арбеева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. – Казань: Казанск. федеральн. ун-та, 2019. – 103 с.

2. Колочанова, Н.А. *Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие* / Н.А. Колочанова, А.С. Никитин, А.А. Гуляков. – Казань: КФУ, 2019. – 42 с.

3. Загrevская, А.И. *Физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза: учебное пособие* / А.И. Загrevская, Н.И. Жукова, Л.Н. Чуйко, В.П. Устьянцева; ред. В.Н. Васильев. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2007. – 138 с.

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Шарипова Рухшона

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Данная статья представляет обзор актуальных исследований в области формирования здорового образа жизни и стимулирования физической активности различных групп населения. В работе анализируются факторы, способствующие формированию здорового образа жизни и влияющие

на уровень физической активности разных возрастных групп, а также рассматриваются методы поощрения здорового образа жизни в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, различные группы населения, двигательная активность, профилактика заболеваний.

Актуальность. Исследование охватывает данные, полученные из различных социологических, медицинских и общественных исследований, а также выделяет актуальные тенденции и вызовы, стоящие перед обществом в сфере здоровья и физической активности. Полученные выводы могут служить основой для разработки стратегий и программ по формированию здорового образа жизни и стимулированию физической активности среди различных групп населения.

Цель и задачи исследования статьи о «Формировании здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения» могут быть сформулированы следующим образом:

Цель: обоснование важности и составление комплексного подхода к стимулированию здорового образа жизни и физической активности для различных групп населения с целью повышения общественного здоровья и благополучия.

Задачи:

1. Изучение современной проблематики. Проведение анализа актуальной информации о здоровье населения, уровне физической активности и тенденциях формирования образа жизни различных групп.

2. Исследование факторов искусственного образа жизни. Определение основных факторов, которые препятствуют формированию здорового образа жизни у различных возрастных категорий и социокультурных групп.

3. Анализ последствий. Изучение последствий низкой физической активности и неправильного образа жизни на здоровье.

4. Формирование рекомендаций. Разработка практических рекомендаций для стимулирования физической активности и формирования здорового образа

жизни в каждой из групп населения.

5. Поддержка междисциплинарного подхода. Поддержка необходимости включения медицинских, психологических, общественных, образовательных и государственных учреждений в формирование стимулов для здорового образа жизни.

6. Рассмотрение лучших практик. Изучение успешных программ и инициатив, направленных на повышение физической активности и формирование здорового образа жизни для последующего анализа и адаптации этих подходов.

7. Создание понимания. Подчеркивание необходимости и выгод от внедрения и поддержания здорового образа жизни для различных групп населения через освещение социальных, экономических и культурных аспектов.

Ключевой целью и задачей данной статьи является подчеркнуть важность здорового образа жизни и физической активности для общества, а также сформулировать практичные и конкретные способы для достижения этой цели.

Результаты исследования. Формирование здорового образа жизни и двигательной активности различных групп населения представляет собой важную проблему, заслуживающую внимательного рассмотрения. Статья на эту тему может рассматривать влияние образа жизни на здоровье, методы стимулирования физической активности в различных возрастных и социокультурных группах, а также важность междисциплинарного подхода в решении этих проблем [1].

Изучение формирования здорового образа жизни и стимулирования двигательной активности различных групп населения является актуальным и весьма значимым в современном обществе по нескольким причинам:

1. Здоровье нации. Повышение здоровья нации является приоритетной задачей для многих стран. Формирование здорового образа жизни и поощрение физической активности могут значительно снизить распространение хронических заболеваний и улучшить общее благополучие общества.

2. Социальные и экономические выгоды. Здоровое общество способствует повышению продуктивности труда, снижению затрат на систему здравоохранения и улучшению качества жизни граждан.

3. Снижение стресса и улучшение психического здоровья. Регулярная физическая активность имеет огромное значение для психического здоровья. Активный образ жизни способствует снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия.

4. Социальное включение. Стимулирование двигательной активности и участие в физических занятиях способствуют социальной интеграции и созданию позитивной общественной среды.

5. Образование и воспитание. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи способствует формированию правильных привычек и установки на здоровый образ жизни на всю жизнь.

Статья, посвященная формированию здорового образа жизни и активизации физической активности различных групп населения, будет актуальной и имеет большое значение в контексте общественного здравоохранения и качества жизни. Значимость здорового образа жизни и двигательной активности в обществе. Обоснование важности освещения этой темы в современном мире. Влияние образа жизни на здоровье. Рассмотрение основных факторов здоровья, влияющих на образ жизни: физическая активность, питание, отказ от вредных привычек. Обзор результата научных исследований о связи между образом жизни и здоровьем. Стимулирование физической активности различных возрастных групп:

1. Дети и подростки. Рассмотрение методов стимулирования физической активности среди детей и подростков, важность физического развития в детском возрасте, обсуждение роли школьной программы и семьи в формировании здорового образа жизни.

2. Взрослая популяция. Анализ факторов, способствующих недостатку двигательной активности у взрослого населения (например, сидячий образ жизни), предлагаемые методы повышения физической активности в рабочем

окружении, поощрение занятий спортом.

3. Пожилые люди. Изучение влияния двигательной активности на здоровье пожилых людей, обсуждение методов стимулирования занятий физической культурой и спортом среди пожилой популяции [2].

Междисциплинарный подход к формированию здорового образа жизни. Анализ роли медицины, психологии, образования и общественных инициатив в формировании здорового образа жизни и стимулировании двигательной активности различных групп населения.

Проведенное исследование позволило получить новые данные о теме исследования и расширить наше понимание данной проблемы. Результаты исследования могут быть полезны для различных областей, включая науку, образование, бизнес и государственное управление. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь решить ряд актуальных проблем и способствовать развитию соответствующих отраслей.

Выводы. Обобщение основных выводов, предложение конкретных методов и стимулов для формирования здорового образа жизни и активизации физической активности различных групп населения. Такая структура поможет охватить различные аспекты темы и пролить свет на важные аспекты связи между образом жизни и здоровьем. Изучение формирования здорового образа жизни и стимулирования физической активности различных групп населения позволяет сформулировать ряд важных выводов:

1. Индивидуальные потребности. Различные возрастные группы и категории населения имеют уникальные потребности в формировании здорового образа жизни и физической активности. Например, детям и подросткам необходимо поощрять активные игры и спортивные занятия, взрослым – создавать условия для регулярных занятий фитнесом или спортом, а пожилым людям – специальные программы поддержания подвижности и укрепления здоровья [3].

2. Социокультурное влияние. Формирование здорового образа жизни тесно связано с социокультурной средой. Предпочтения, привычки и

доступность ресурсов оказывают значительное влияние на уровень физической активности. Поэтому эффективные программы должны учитывать именно эти факторы.

3. Здоровый образ жизни и психологическое благополучие. Активный образ жизни не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует психологическому благополучию. Регулярные физические нагрузки снижают уровень стресса, улучшают настроение и способствуют общему ощущению благополучия [4].

4. Инфраструктура и поддержка. Создание удобной городской среды, спортивных объектов, доступ к спортивным мероприятиям и образовательным программам содействует стимулированию физической активности различных групп населения.

Проявление заботы о здоровье и физической активности различных групп населения не только улучшает качество жизни, но и способствует созданию более здорового и сбалансированного общества в целом.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/ru/> (дата обращения: 24.11.2023).

2. Национальный институт старения. Упражнения и физическая активность: ваш путеводитель от Национального института старения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging> (дата обращения: 24.11.2023).

3. Американская академия педиатрии. Содействие физической активности детей и молодежи: руководящая роль для школ [Электронный ресурс]. – URL: <https://pediatrics.aappublications.org/content/131/3/436> (дата обращения: 24.11.2023).

4. Harvard Health Publishing. Преимущества упражнений для стареющих мышц [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-exercise-for-aging-muscles> (дата обращения: 24.11.2023).

«ХАЙКИНГ» КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ КРАСНОЯРСКА

Юрьева Мария

Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

*ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»*

г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. Данное исследование направлено на изучение влияния «хайкинга» как формы активного отдыха на физическое и психологическое здоровье горожан в условиях современной городской среды Красноярска.

Ключевые слова: пеший туризм, активный отдых, физическое здоровье, городская среда, треккинг.

Актуальность. Современный городской образ жизни, характеризующийся повседневной суетой и быстрым темпом, негативно сказывается на здоровье горожан. В связи с этим вопросы здоровья и активного образа жизни становятся приоритетными, требуя внимания и комплексного подхода. У жителей городов возрастает интерес к различным методам оздоровления, позволяющим проводить время с интересом и с пользой для здоровья. Одним из таких методов является хайкинг (пеший туризм), который становится все более популярным среди жителей городов, включая Красноярск. Этот вид активного отдыха дает уникальную возможность горожанам не только уйти от городской суеты, но и поддержать физическую форму, улучшить эмоциональное состояние и укрепить здоровье.

Таким образом, данное исследование направлено на более глубокое понимание роли хайкинга в повседневной жизни горожан и возможности использования данного метода для создания здорового и активного образа жизни в городской среде.

Цель исследования. Исследование направлено на выявление пользы хайкинга как средства оздоровления, а также на выявление возможных путей интеграции этой формы активного отдыха в повседневную жизнь горожан с целью улучшения их общего состояния и благополучия.

Методы исследования. Исследование проблемы оздоровления горожан Красноярска с помощью пешего туризма.

Результаты исследования. Эксперт в области теории и практики туризма, М.Б. Биржаков, утверждает, что туризм представляет собой форму активного отдыха, при которой люди путешествуют на определенные территории с целью отдыха и познания новых культур [1]. Основной целью туризма является снятие стресса и напряжения, получение новых впечатлений и расширение своего кругозора. Если же подробнее рассматривать пеший туризм, то на данный момент он является одной из наиболее популярных форм активного отдыха, которая завоевывает все большую популярность среди жителей городов, в том числе и в городе Красноярске. Он предоставляет возможность насладиться красотой природы, оздоровиться и исследовать окружающий мир.

Одним из основных аспектов, рассмотренных в литературе, является положительное влияние пеших прогулок на здоровье горожан. Согласно исследованию Федотова Ю.Н. и Востокова И.Е. пеший туризм способствует укреплению здоровья, улучшению физической формы и душевного равновесия [2]. Первое, что необходимо отметить, это то, что пешие прогулки стимулируют физическую активность человека. Регулярное осуществление прогулок способствует укреплению мышц и улучшению сердечно-сосудистой системы. Это, в свою очередь, может привести к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других здоровье связанных проблем. Также одним из основных преимуществ пеших прогулок является то, что они являются отличным способом для уменьшения стресса. Городская среда, с ее шумом, суетой и напряжением, может оказывать отрицательное влияние на психическое здоровье человека. Однако, исследования показывают, что прогулки на свежем воздухе, особенно в зеленых зонах, способствуют расслаблению, снятию эмоционального напряжения и улучшению настроения.

Основываясь на нынешнее время, пеший туризм является наиболее удобным для большинства жителей городов. Пешие прогулки не требует каких-

либо больших усилий или затрат. Достаточно 3-4 часов в неделю для поддержания физического и психического здоровья человека, что может себе позволить почти каждый горожанин.

Для того чтобы пеший туризм был доступен большинству жителей города Красноярска, был открыт эко-парк «Гремячая Грива» – уникальное место для пеших прогулок и туризма [3]. Одним из преимуществ данного места является близкое расположение к городу Красноярск. «Гремячая Грива» находится всего в нескольких километрах от центра города, поэтому она отлично подходит для тех, кто не имеет возможности провести много времени в походах за городом. Здесь есть маршруты различной сложности и протяженности, что позволяет выбрать подходящий вариант как для новичков, так и для опытных туристов. Они могут быть относительно короткими, начиная от 2-3 километров, и достигать до 10-15 километров. Парк предлагает огромное количество активностей: кроме основного треккинга, на «Гремячей Гриве» можно заниматься альпинизмом, скалолазанием, а также прогуляться по замечательным обзорным площадкам.

Другим местом, предназначенным для совершения пеших прогулок, стала «Лестница Торгашинский хребет» [4]. Пеший туризм на Торгашинский хребет в городе Красноярске предлагает множество занятий для любителей активного отдыха и природы. Этот хребет является одним из популярных мест для походов и экскурсий в регионе. Со склонов этих гор открывается впечатляющий панорамный вид на город и горы, а на западной стороне хребта промаркировано более 100 км пеших троп. На Торгашинском хребте есть различные маршруты для пеших туров разной сложности, что позволяет выбрать оптимальный вариант для своих способностей и уровня подготовки. Более длительные маршруты, такие как походы, на несколько дней, также доступны для туристов, которые хотят провести больше времени на хребте и исследовать его в большем объеме.

Еще одним местом для проведения времени на свежем воздухе являются излюбленные красноярцами «Столбы» [5]. Пеший туризм на Столбах

в Красноярске представляет собой популярный вид активного отдыха, который привлекает туристов своей красотой природы, разнообразием троп, захватывающими видами и уникальными геологическими образованиями. Столбы – это уникальные горные образования, состоящие из большого количества вертикально расположенных скал. На Столбах представлено множество различных трасс разной протяженности и сложности, что позволяет выбрать подходящий маршрут для каждого туриста. От легких и доступных троп до более сложных маршрутов, которые потребуют определенной физической подготовки. Если же касаться пешеходного туризма, то Столбы предлагают различные активности, включая прогулки, треккинг, скалолазание и фотоохоту. Эти активности позволяют туристам наслаждаться природой и окружающими пейзажами, а также испытать адреналин от преодоления сложностей и скалолазания. Протяженность маршрутов на Столбах различна и зависит от выбранного маршрута. Самый краткий маршрут может занять около 1-2 часов, а самый продолжительный может занять до нескольких дней, если включает в себя прогулки по всем скалам.

Выводы. Таким образом, исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что хайкинг является эффективным и доступным способом оздоровления для большинства горожан Красноярска. Участие в походах позволяет не только физически укрепить организм, но и понизить стресс, полученный из-за городской суеты. Пеший туризм способствует улучшению настроения и общей физической формы. Близость гор Красноярска и наличие различных троп позволяют разнообразить маршруты и подобрать оптимальные по сложности. Исходя из всего перечисленного, можно сделать вывод, что в ближайшие годы количество людей, занимающихся пешим туризмом, будет только расти, что благоприятно скажется на общем образе жизни в городской среде.

Список использованных источников

1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2000. – 192 с.

2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2009. – 364 с.

3. Названы самые популярные среди красноярцев места для прогулок и отдыха в этом году / Интернет-газета «Newslab» [Электронный ресурс]. – URL: <https://newslab.ru/news/978672> (дата обращения: 08.11.2023).

4. Лестница на Торгашинский хребет / Туристер [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.tourister.ru> (дата обращения: 10.11.2023).

5. Государственный природный заповедник «Столбы» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.zapovednik-stolby.ru> (дата обращения: 10.11.2023).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Яровая Виолетта

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

ФГБОУ ВО «ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЮСТИЦИИ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в поддержании и обеспечении здоровья и физической активности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, упражнения, студент, дисциплина.

Актуальность. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи является очень актуальной и важной.

Во-первых, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом помогают поддерживать физическую форму и приводят организм в тонус. Это помогает предотвращать возникновение различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, ожирения, диабета и других.

Во-вторых, физическая активность способствует укреплению иммунной системы. Регулярные тренировки повышают устойчивость организма к

вирусным и инфекционным заболеваниями, что особенно актуально в период эпидемий.

Анализ литературы. При всей широте разработки проблеме физической культуры в исследованиях последних лет отмечаются существенные противоречия между высокими объективными требованиями общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности людей и низким уровнем развития физической культуры у населения; обилием фактического материала в этой области человекознания и недостаточным уровнем его теоретического осмысления и практического использования.

Цель исследования: определение роли физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучение современного состояния здоровья студенческой молодежи.
2. Исследование влияния физической активности на здоровье студентов.
3. Определение основных проблем и факторов, влияющих на здоровье студентов.
4. Анализ роли физической культуры и спорта в предотвращении заболеваний и улучшении общего состояния здоровья студентов.
5. Изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.
6. Выявление преимуществ и проблем организации физкультурно-спортивной деятельности для студенческой молодежи.
7. Разработка рекомендаций по улучшению здоровья студентов через физическую культуру и спорт.

Результаты исследования. Занятия спортом способствуют укреплению нервной системы и улучшению психологического состояния. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, что помогает бороться с депрессией, стрессом и улучшает общее настроение и самочувствие [1]. Также, спорт помогает в формировании положительных ценностей и качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, командный

дух и выносливость. Эти качества могут быть полезными во многих сферах жизни, включая учебу, работу и личные отношения. Однако необходимо отметить, что физическая активность должна быть регулярной и разнообразной, чтобы она была действительно полезной. Также важно учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого студента, чтобы избежать возможных травм и проблем со здоровьем.

В целом, физическая культура и спорт играют важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи, помогая поддерживать физическую форму, укреплять иммунную систему, улучшать психологическое состояние и формировать положительные качества. Поэтому, развитие спортивной культуры и спортивных мероприятий в учебных заведениях имеет большое значение для поддержания здоровья и полноценного развития студентов.

Физическая культура и спорт играют важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи. Множество исследований подтверждают, что регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению иммунной системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний.

Поддержание здорового образа жизни и физической активности имеет положительное влияние на психическое здоровье студентов. Отдельные исследования свидетельствуют о том, что регулярные тренировки способствуют снижению стресса, улучшению настроения и снижению риска развития депрессии. Также выяснено, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют лучшую интеллектуальную деятельность и успеваемость. Физическая активность и спорт также способствуют социализации студентов и развитию командного духа. В современном обществе, где часто возникают проблемы с общением и социальной адаптацией, спортивные команды и группы могут предоставить студентам возможность научиться работать в коллективе, развить навыки лидерства, обменяться опытом и развить самодисциплину и ответственность [2].

Однако необходимо отметить, что не все студенты могут посещать спортивные залы или заниматься активными видами спорта. Исследования также указывают на то, что физическая активность студентов может быть недостаточной или нерегулярной из-за различных факторов, таких как недостаток времени, экзаменационная нагрузка или отсутствие места для занятий.

Для улучшения ситуации необходимо разработать программы и мероприятия, способствующие увеличению физической активности студентов и их мотивации к занятиям спортом. Также важно предоставить студентам достаточное количество спортивных объектов и сооружений, чтобы они могли заниматься физической активностью в комфортных условиях. В целом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов. Они способствуют улучшению физического и психического здоровья студентов, их социализации и поощрению активного образа жизни. Поэтому развитие программ и мероприятий, направленных на повышение вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт, должно быть приоритетом в университетах и образовательных учреждениях.

Физическая культура и спорт играют важную роль в обеспечении здоровья студенческой молодежи. Согласно исследованиям, регулярные занятия физической активностью и спортом способствуют поддержанию физической формы, укреплению иммунной системы, улучшению общего самочувствия и предотвращению различных заболеваний.

Одним из основных преимуществ физической активности и спорта для студентов является возможность снижения стресса и улучшения психического благополучия. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справиться с депрессией, тревожностью и повысить уровень позитивных эмоций [3]. Также исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, обычно имеют лучшую концентрацию и когнитивные навыки, что влияет на их успеваемость и академическую успешность. Регулярные тренировки помогают улучшить кровообращение и

снабжение кислородом в организме, что приводит к улучшению работы мозга. Кроме того, спортивные занятия способствуют формированию дисциплины, самодисциплины и самоорганизации у студентов. Участие в командных видах спорта помогает развить коммуникативные и лидерские навыки, а также способность работать в коллективе.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья студенческой молодежи, а также в их общем благополучии и успехах в учебе.

Выводы. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи очень важна. Вот несколько выводов:

1. Физическая активность улучшает физическое здоровье студентов. Участие в спортивных занятиях помогает развивать выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Это повышает уровень общей физической подготовки студентов и способствует предотвращению различных заболеваний.

2. Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению иммунной системы. Регулярные физические нагрузки повышают устойчивость организма к инфекциям и болезням.

3. Физическая активность влияет на психологическое здоровье студентов. Спорт помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности. Занятия спортом также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

4. Физическая культура и спорт способствуют социализации студентов. Участие в спортивных командах или клубах помогает студентам находить новых друзей, развивать командный дух и лидерские навыки.

5. Занятия физической культурой и спортом обучают студентов дисциплине и упорству. Регулярная физическая активность требует от них пунктуальности, трудолюбия и самоорганизации, что может быть полезным в их будущей профессиональной карьере.

Общий вывод состоит в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом играют ключевую роль в обеспечении здоровья

студенческой молодежи. Они способствуют физическому, психологическому и социальному благополучию студентов, а также формируют полезные навыки и качества, которые могут быть применимы в различных сферах их жизни.

Список использованных источников

1. Карушина, В.Ю. Физическая культура в жизни студента / В.Ю. Карушина, А.В. Смольянов // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 17.11.2023).

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

3. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014. – 393 с.

**СЕКЦИЯ III. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Биленко Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Корневская Елена Николаевна

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье описываются доступные и эффективные способы оздоровления учащейся молодёжи, рассматривается комплекс ГТО как один из способов улучшения уровня общей физической подготовки студентов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, общая физическая подготовка, оздоровление студентов.

Актуальность. В последние несколько лет по данным разных источников прослеживалась негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья, физического развития и общей физической подготовки студентов в различных учебных заведениях. Одной из важных проблем внедрения ВФСК ГТО и причиной неудовлетворительного положения дел в сфере студенческого физического воспитания и спорта является существенное снижение физического состояния, физической подготовленности и здоровья студенческой молодёжи [1].

Уделяя достаточное внимание физическому воспитанию, как наиболее доступному и важному способу оздоровления студентов можно повысить уровень общей физической подготовки студенческой молодёжи и существенно улучшить здоровье молодого поколения [2].

Цель и задачи исследования. Показать, что внедрение комплекса ГТО в настоящее время является эффективным инструментом для использования

возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни учащейся молодёжи.

Результаты исследования. На сегодняшний день большое внимание уделяется решению задач оздоровления нации и одним из способов достижения поставленных задач является внедрение норм ГТО на уроках по физической культуре, что способствует подготовке молодёжи к взрослению, к трудностям современного общества и научить их принимать самостоятельные решения. Эффективность данной системы уже была проверена ранее на поколении наших родителей, и она показала весьма достойный результат [3].

Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это обобщенная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, которая нацелена на продвижение массового спорта и оздоровление нации [4].

ГТО состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами, включающих население в возрасте от 6 до 70 лет и старше. В новом комплексе ГТО предусмотрены как обязательные задания, так и испытания по выбору. Так же есть возможность проявить себя в национальных видах спорта. Одно из преимуществ современного комплекса, это его интерактивная форма и применение поощрительных наград, а также внедрение по всей территории России [5].

Не исключением стал и Донецкий национальный технический университет. Так в 2021 году кафедра физического воспитания и спорта Донецкого национального технического университета совместно с городским управлением по физической культуре и спорту при администрации города Донецка впервые провели городское спортивно-массовое мероприятие по приему нормативов ГФСК «ГТО ДНР» на базе нашего университета. По итогам, которого студенты Донецкого национального технического университета успешно выполнили нормативы и получили 18 золотых, 11 серебряных и 5 бронзовых значков ГТО.

На наш взгляд комплекс ГТО можно было бы доработать, учитывая тот факт, что немалый процент студентов имеет различные хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья, можно расширить базу нормативов, так как высокие требования могут осилить не все.

Также система не предусматривает участия лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, которые тоже являются студентами высших учебных заведений. Поэтому программа ГТО для лиц с отклонениями в состоянии здоровья должна соответствовать, как и для здоровых, но с учетом специфики заболевания и уровня двигательных ограничений.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи, является одним из критериев определения уровня физической подготовленности, способствует укреплению здоровья и совершенствованию основных двигательных качеств.

Список использованных источников

1. Швецов, А.В. Проблемы внедрения и развития ВСФК ГТО в вузах / А.В. Швецов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. – С. 544-545.

2. Миронова, Г.Л. Использование средств физической культуры, спорта и туризма при формировании мотивации к здоровому образу жизни у студентов университета / Г.Л. Миронова, И.М. Джолиев // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 148-152.

3. Минуллина, И.Р. ГТО в системе физического воспитания студентов вузов / И.Р. Минуллина, Д.С. Сосновских // Молодежь и наука. – 2018. – № 2. – С. 50.

4. Воронков, А.В. Оценка физической подготовленности студентов вуза

на основе нормативов комплекса ГТО / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, А.А. Колесников // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5. – С. 37-38.

5. Виленский, М.Я. Педагогическое использование потенциала комплекса ГТО в ценностях профессионального образования и саморазвития личности студента / М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова, А.Г. Горшков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 29-38.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Вуколов Артур

Руководитель: преподаватель Сороколет Татьяна Александровна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты развития ловкости у баскетболистов 14-15 лет, а также методические положения, которых необходимо придерживаться при разработке методики, направленной на развитие ловкости у игроков.

Ключевые слова: баскетбол, физические упражнения, ловкость, нагрузка, учебно-тренировочное занятие.

Актуальность. Баскетбол – одна из частей государственной системы спортивной тренировки. Эта игра построена на энергичной спортивной борьбе в условиях тесного контакта с противником.

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие.

В настоящее время в баскетболе значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной,

временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества связывают с понятием «ловкость», т.е. способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [1].

Ловкость – комплексное качество. Ловкий игрок хорошо чувствует пространство, время, способен быстро и целесообразно перестраивать свои движения. Именно поэтому одной из важных задач спортивной работы с баскетболистами является развитие их двигательных функций и умения управлять своими движениями [2].

Существует множество методик развития ловкости, но каждый тренер ищет наиболее эффективные средства и методы.

Цель исследования: определить теоретико-методические аспекты по проблеме исследования.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития ловкости в современном баскетболе.

2. Выделить методические положения развития ловкости у баскетболистов 14-15 лет.

Анализ литературы. Ловкость является одним из важнейших физических качеств баскетболиста. На основе высокого уровня развития ловкости строится процесс физической и технической подготовки в современном баскетболе, а также закладывается фундамент тактических умений, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов, а, как известно, высокие результаты являются ярким показателем эффективности всего тренировочного процесса [3, 5].

Ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [1, 7].

Мы видим, что ловкость – это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель. При этом остальные условия задания стараются делать неизменными.

Любое движение, сколько бы новым оно ни казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз строит новое движение из большого числа элементарных координационных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплён в процессе предшествующего двигательного опыта (Н.А. Бернштейн). Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше уровень развития ловкости [4].

По мнению Л.П. Матвеева процесс развития ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности перестраивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [2].

Существенное значение имеет также повышение точности восприятия своих движений в пространстве времени («чувство пространства», «чувство времени»). Основной путь в развитии ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками, умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора [5].

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться спортсмены. Эти трудности слагаются в основном из следующих требований: к точности движений; к их взаимной согласованности; к внезапности изменения обстановки [6]. Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время, их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении

утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей физической нагрузки [5, 6].

Результаты исследования. В методику, направленную на развитие ловкости баскетболистов 14-15 лет, необходимо включать все виды упражнений с мячом, челночный бег, бег с ведением мяча и др. Также использовать «метод динамических усилий», метод неопредельных усилий с фиксированным количеством раз. Физические упражнения выполнять в среднем темпе, интервал отдыха – до полного восстановления частоты сердечных сокращений. Это дает возможность баскетболистам большие возможности для развития ловкости.

В ходе исследования мы выделили следующие методические положения, которых необходимо придерживаться при разработке методики, направленной на развитие ловкости у баскетболистов 14-15 лет:

1) разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

4) определять достаточность интервалов отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления частоты сердечных сокращений.

Отметим, что в процессе развития ловкости игроков баскетболистов используются разнообразные методические приёмы:

1) выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);

2) зеркальное выполнение упражнений;

- 3) создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- 4) усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- 5) изменение темпа движений;
- 6) изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Выводы:

1. Ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение приемами игры в баскетбол (умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения).

2. Методические положения, которых необходимо придерживаться при развитии ловкости у баскетболистов: применение разнообразных учебно-тренировочных занятий, варьирование применяемых усилий, регулирование тренировочной нагрузки, определение полного интервала отдыха между упражнениями по показателям восстановления частоты сердечных сокращений.

Список использованных источников

1. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во: ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.
2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
3. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие / М.Л. Берговина // Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. – 112 с.
4. Бернштейн, И.А. О ловкости и ее развитии: учебное пособие / И.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Пирсон, А. Школа мгновенной реакции ловких движений, быстрых ног и сильных рук / А. Пирсон, Д. Хопкинс. – М.: Аст-Астрель, 2011. – 320 с.

6. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физкультуры / А.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 1998. – 175 с.

7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОВ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ИХ БУДУЩЕЙ КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОСТИ

Копейко Максим

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент
Сидорова Виктория Викторовна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье раскрывается значение технической подготовки гимнастов, изучены методические приемы базовой технической подготовки, выявлен уровень техники выполнения базовых упражнений гимнастами на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: гимнасты, базовые упражнения, техническая подготовка, методические приемы.

Актуальность. Современная спортивная гимнастика предъявляет особые требования к сложности и техническому выполнению соревновательных комбинаций в каждом виде многоборья и обуславливают необходимость поиска резервов повышения эффективности управления процессом подготовки спортсменов. При этом качественное управление невозможно без учета тенденций развития вида спорта, оперативной коррекции содержания процесса подготовки и применения современных методик диагностики состояния подготовленности, развития способностей и, конечно, обучения гимнастическим упражнениям [2, 6, 8].

Вопросы «Чему учить? Как учить?» ставили многие специалисты в

области гимнастики. Они отмечали актуальные вопросы методики обучения, детализация которых позволит качественно подготовить гимнаста высокой квалификации [1, 3, 5].

Анализ литературы. Эффективность планирования и реализации содержания учебно-тренировочного процесса зависит от полноты и точности представления о направленности подготовки спортсмена: какими качествами, способностями, навыками он должен обладать. Необходимо учитывать все возможные прогнозируемые параметры спортсменов. Для спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта это, прежде всего, уровень выполнения соревновательных комбинаций, их трудность, стабильность выступления, качество технической подготовленности и уровень психологической устойчивости [7, 8].

Основным показателем технического мастерства гимнаста является оценка за выполнение комбинаций на видах гимнастического многоборья. При наличии высокой конкуренции, как в многоборье, так и на отдельных видах, оценка за исполнение должна приближаться к максимально возможной [1, 4].

Основопологающим фактором к освоению технических элементов является физическая готовность. В практике нередки случаи форсированного, ускоренного обучения гимнастов сложным элементам без должной физической и технической готовности. Иногда тренеры «гонятся» за высокими результатами, ускоренно обучая гимнастов упражнениям, при неправильно сформированном двигательном навыке базовых действий. Это способствует формированию индивидуального стиля техники упражнений на фоне допускаемых технических ошибок при их выполнении. При этом тренеры не всегда придерживаются элементарной традиционной и распространённой методики, которую специалисты сформировали в течение последних десятилетий [1, 2, 5].

Целью данной работы является обобщение материалов литературных источников относительно важности технической подготовленности как обязательного условия конкурентоспособности гимнастов.

Задачи исследования:

1. По материалам литературных источников изучить методические приемы базовой технической подготовки.

2. Оценить уровень техники выполнения базовых упражнений гимнаста на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования. Самые современные методики технической подготовки основываются на традиционных методиках. Упражнения, составляющие программный материал гимнастов, осваиваются ими на основе методик, имеющих определенную специфику и уточняемую каждым тренером. Она сводится к необходимости применения ряда приёмов, позволяющих осуществлять специальную техническую подготовку наиболее рационально и эффективно. Прежде всего, это касается форм и методики предъявления заданий [4, 5]:

1. Регламентация заданий. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения.

2. Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода циклизация движений, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов.

3. Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры – это последовательное исполнение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, скрещений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических переворотов.

4. Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями,

тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходом ресурсов и соответственно утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, необходимое условие эффективной работы гимнаста. Отчасти это условие выполняется благодаря приемам, уже описанным выше.

5. Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально-групповой метод работы, когда гимнастам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет себя», выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуализированной работы.

С целью дальнейшего совершенствования техники выполнения базовых и профилирующих упражнений и разработки для этого экспериментальной методики, первоначально, мы оценили уровень техники выполнения гимнастами отдельных элементов. Для этого мы выбрали большой оборот назад на перекладине, отмах в стойку на брусьях, рондат на опорном прыжке, рондат - «фляк» - сальто назад прогнувшись в перекрут с приземлением в поролоновую яму.

Каждый из вышеперечисленных элементов при составлении комбинаций может иметь как самостоятельное значение, так и играть ключевую роль в формировании соревновательного багажа гимнастов, поскольку входит в состав

сложных соединений и комбинаций.

В экспериментальной группе средний результат по первому упражнению равен 8,66 балла, в контрольной – 8,83 балла (табл. 1). Современная техника исполнения большого оборота назад на перекладине характеризуется меньшим временем исполнения упражнения по сравнению с классической (77,8%), большими скоростями и ускорениями. Фазовая структура по составу в обоих случаях аналогична: разгон, замах, бросок, финал. Однако в финальной фазе современного варианта техники исполнения гимнасты не выпрямляются в стойку на руках в верхнем положении, а проходят его в сильно согнутом в плечевых суставах положении (порядка 90°), выпрямляясь под углом 45°. Современная техника обеспечивает большую максимальную скорость в нижней точке маха и создает более благоприятные скоростные и структурные условия для выполнения последующих сложных перелетов и соскоков с перекладины. Поэтому на оценку гимнастам было предложено выполнять контрольное упражнение большой оборот именно в разгонном варианте.

Техника выполнения размахиваний в отмах в стойку на брусьях предусматривает полную устойчивость, надёжность махов с ровным, отлаженным их ритмом. Стойка на руках должна быть устойчивой и абсолютно ровной во всех суставах. Баллы за технику их выполнения в экспериментальной группе составили 8,37 балла, в контрольной – 8,51 б.

Оценка за опорный прыжок «рондат» в кувырок назад в экспериментальной группе составила 8,2 балла, в контрольной – 8,38 б. Основными ошибками было отклонение от вертикали, не достаточно упруго-жёсткая постановка рук в толчке, низкая высота полета во второй фазе, разведенные ноги и т.д.

При выполнении рондат - «фляк» - сальто назад прогнувшись в перекут в поролоновую яму, гимнасты наиболее часто допускали такие ошибки:

- как недостаточное разгибание туловища в толчке, т.е. угол бедра;
- туловище;
- недостаточная высота;

- недостаточное поднимание рук;

- наличие полусогнутых ног при отталкивании; сгибание рук в толчке при выполнении рондата и фляка, и, как следствие, не достаточно упруго-жесткая их постановка;

- сильное отклонение назад в толчке на сальто; разведение ног в фазе полета и т.д.

По четвертому контрольному упражнению оценка гимнастов в экспериментальной группе составила 8,71 балла, в контрольной – 8,82 б.

Таблица 1.

Показатели техники выполнения базовых упражнений на видах гимнастического многоборья

Статистические показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 4
\bar{X}	8,66	8,37	8,2	8,71	8,83	8,51	8,38	8,82
S	0,39	0,29	0,36	0,45	0,42	0,51	0,41	0,51
V%	3,81	3,65	3,97	4,39	4,04	3,83	3,75	4,42

Условные сокращения: 1 – большой оборот назад на перекладине; 2 – размахивания и отмах в стойку на брусьях; 3 – рондат на опорном прыжке; 4 – рондат – «фляк» – сальто назад прогнувшись в перекут с приземлением в поролоновую яму.

Результаты оценки уровня выполнения базовых гимнастических упражнений свидетельствуют о том, что в процессе формирующего эксперимента нам есть над, чем работать, что исправлять в технике выполнения элементов.

Выводы:

1. Изучение специальной литературы позволило определить достаточную глубину и разнообразие изучаемых проблем в области технической подготовки гимнастов. Но с выходом спортивной гимнастики на новый виток развития требуется конкретизация модельных параметров техники выполнения профилирующих упражнений, которым должна соответствовать базовая подготовленность гимнастов. Четкое распределение учебно-тренировочного материала в различных циклах подготовки и применение методических приёмов позволит сконцентрироваться на решении поставленных задач в уже

определенных условиях педагогической системы.

2. Техника выполнения спортсменами контрольных упражнений на видах гимнастического многоборья соответствует квалификационным требованиям программного материала по виду спорта и позволит в будущем на основе экспериментальной методики совершенствовать технику базовых элементов, влияющих на эффективность освоения профилирующих и сверхсложных элементов и, в дальнейшем, составить конкуренцию гимнастам высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: книга для чтения / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.

3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2002. – 509 с.

5. Румянцев, А.А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учёта объективных характеристик качества базовых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Румянцев, 2019. – 245 с.

6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература. – 1999. – 462 с.

7. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / ред. Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

8. Теория и методика избранного вида спорта: спортивная гимнастика: учебное пособие / Е.В. Чопорова, Е.Ю. Лалаева, А.Г. Трифонов и др.; под общ. ред. Е.В. Чопоровой. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – Ч. 4. – 214 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Паллина Яна

Руководители: ст. преподаватель Абдрашитова Татьяна Викторовна,
преподаватель Габдрахманов Разил Фанзилович

*ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. В связи с тем, что здоровый образ жизни не является такой важной сферой, возникает много трудностей, чтобы внедрить спорт в жизнь молодежи. Причин этого множество: от малоподвижного образа жизни до отсутствия мотивации у людей.

Ключевые слова: мотивация, комплекс ГТО, проблемы, молодежь.

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является важным социальным фактором. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации, особенно среди молодежи.

Внедрение при этом комплекса ГТО связано с укреплением здоровья человека, повышением уровня выносливости организма под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, совершенствованием иммунных свойств организма. Однако на сегодняшний день проблема в области физического воспитания остается масштабной.

В связи с этим, комплекс ГТО становится инструментом реализации целей и задач по привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к ведению ими здорового образа жизни.

Целью данного исследования является выявить основные проблемы спортивной тренировки в комплексе ГТО и пути их решения.

Результаты исследования. Внедрение и воплощение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания с использованием новых разработанных программ позволят усовершенствовать систему физического воспитания в образовательных учреждениях.

Выполнения норм ГТО позволяет формировать у молодого населения комплексное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, стимулировать личные достижения, а главное – воспитывать в себе личность способную к самостоятельной деятельности.

Молодежь должна быть мотивирована к занятию спортом, сдачи норм ГТО. Ранее предполагалось, что его будут сдавать и взрослые, и дети. Помощь с внедрением физкультурно-спортивного комплекса должны предоставить, в том числе образовательные учреждения разных ступеней.

Современная молодежь сталкивается с рядом проблем, касающихся спортивной тренировки и физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Некоторые из них включают в себя:

1. Недостаток физической активности. Многие молодые люди в настоящее время ведут сидячий образ жизни, что приводит к ухудшению физической формы и здоровья. Это может привести к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим проблемам со здоровьем.

2. Недостаток доступных спортивных возможностей. В некоторых регионах молодежь может столкнуться с недостатком доступных спортивных сооружений и программ, что делает сложным поддержание активного образа жизни.

3. Недостаточная информированность. Молодые люди могут не иметь достаточной информации о правильных методах тренировок, питании и общем здоровом образе жизни.

4. Отсутствие мотивации. Некоторые молодые люди могут испытывать трудности с поддержанием мотивации для занятий спортом и физической активностью из-за стресса, депрессии или других причин.

5. Отсутствие культуры здорового образа жизни. В современном обществе может отсутствовать культура здорового образа жизни, что делает трудным для молодежи принятие здоровых привычек.

Для решения этих проблем необходимо создание более доступных и разнообразных спортивных программ, повышение информированности о здоровом образе жизни, а также мотивационные мероприятия и программы для поддержания интереса к физической активности. Также можно проводить информационную работу среди молодежи о важности занятий спортом и правильного питания, организовывать бесплатные тренировки и спортивные мероприятия, а также предоставлять доступную информацию о спортивных тренировках и упражнениях.

Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен и продолжает расти. Со временем это способствует активизации прогресса в развитии российского спорта.

Центры ГТО систематически проводят фестивали ГТО для привлечения не только школьников, но и жителей города для сдачи норм ГТО. В образовательных организациях согласно разработанному плану совместно с управлением по физической культуре и спорта проводятся различные мероприятия и праздники для привлечения и популяризации сдачи ВФСК ГТО.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности.

Выводы. Тема внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнь современной молодежи на данный момент актуальна и востребована. Важно привлечь наибольшее количество участников к участию в сдаче норм ГТО, а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

Сдача норм ГТО – это важная составляющая в жизни каждого человека, так как он тем самым бросает вызов самому себе, своей силе воли. Так человек укрепляет свои физиологические и моральные показатели, тренирует силу воли и осознает необходимость здорового образа жизни.

Внедрение и развитие ГТО среди молодежи повысит их мотивацию к занятиям физкультурой и спортом. Также появится желание не просто сдать отдельные тесты комплекса ГТО, а стараться выполнить нормативы на значок и показать лучший результат, тем самым проявить свои лидерские качества.

Список использованных источников

1. Макусев, О.Н. Проблемы внедрения ВФСК ГТО в среду учащейся молодежи и пути их решения / О.Н. Макуев, О.В. Дмитриева // Инновационная наука. – 2017. – № 3-2. – С. 200-202.

2. Морев, Д. Влияние комплекса ГТО на мотивацию занятий спортом у молодёжи / Д. Морев и др. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2021. – № 4 (92). – С. 209-214.

3. Пугачева, А.Ф. Анализ востребованности комплекса ГТО среди современной молодежи и готовность учащихся старших классов сдавать нормативы / А.Ф. Пугачева, М.А. Кирьянова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. – 2021. – С. 173-176.

4. Пустуева, И.В. Актуальные проблемы сдачи ВФСК ГТО в общеобразовательных учреждениях / И.В. Пустуева // Актуальные вопросы развития школьного спорта. – Екатеринбург, 2021. – С. 77-82.

5. Турунтаева, А.Е. Проблемы внедрения ГТО среди молодежи в 21 веке / А.Е. Турунтаева, Л.Н. Скотникова // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2022. – С. 137-140.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Пастушенко Антон
Руководитель: ст. преподаватель Партас Ирина Георгиевна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. В статье представлен анализ игрового метода как эффективной педагогической технологии обучения спортсменов, а также теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов начального этапа обучения.

Ключевые слова: игровые технологии, карате, физические качества, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Каратэ – один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой и др.

В последнее время растет количество молодых людей, занимающихся карате. По мнению А.И. Агафонова, «растущую популярность каратэ можно объяснить его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивных поединков и разносторонним воздействием на двигательные, психические качества и на формирование личности в целом» [1].

Возможности каратэ очень велики: в укреплении здоровья, коррекции осанки и телосложения, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, повышении самооценки и, наконец, в формировании личности.

В настоящее время выходит большое количество литературы, посвященной каратэ, его положительной роли в воспитании и повышении уровня физической подготовленности начинающих спортсменов. Каратэ является одной из наиболее популярных современных систем единоборств среди молодого поколения [4, 5].

Современное развитие спортивного каратэ на этапе высшего спортивного мастерства заставляет совершенствовать тренировочный процесс начинающих

спортсменов, т.к. наблюдается снижение возраста достижения высоких результатов. Возрастают требования к рациональному построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки, где необходим поиск оптимальных средств и методов, которые позволяли бы раскрыть потенциал юного борца в дальнейшем.

Анализ литературы. Приоритетным направлением работы современной детско-юношеской спортивной школы является повышение качества обучения через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях. Актуальность современных технологий на тренировочных занятиях определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного спортсмена в частности. Тренер, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал спортсменов.

Для обучения детей основам техники каратэ разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий [2, 4, 5].

По словам М.В. Еремина, целью занятий каратэ является воспитание целеустремленных, физически и духовно сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости [3].

Обращение к научной литературе по методическим разработкам и педагогическим технологиям обучения детей 9-10 лет в карате показало узконаправленный характер разработок по его совершенствованию. На современном этапе, знаний о методике преподавания в каратэ накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов применения новых педагогических технологий, развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно [4, 5].

Исследованием формирования двигательных навыков в спорте у детей путем включения в программу занятий игрового метода как одного из видов

педагогических технологий обучения занимались такие ученые: М.Т. Дауленбаев, М.В. Еремин, Е.В. Калмыков, В.В. Ким и др.

Между тем этот метод также обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям спортом [2-5].

Игровой метод как эффективная педагогическая технология обучения в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей. Многие авторы отмечают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Преимущество игрового метода заключается в том, что его можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям [3, 5].

Далее остановимся на краткой характеристике этапа начальной подготовки в каратэ. Этап начальной подготовки охватывает возраст 7-10 лет. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ (спортсмены на этом этапе выполняют юношеские разряды).

На этом этапе решаются следующие основные задачи [6]:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоничному формированию растущего организма;
- освоение занимающимися доступных знаний в области спорта;
- разносторонняя физическая подготовка;
- обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из других видов спорта;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование спортивного характера;

- овладение необходимым минимумом теоретических знаний по основам гигиены, спортивному режиму и др.

На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного (избирательной направленности) и монотонного материала. Поэтому, на данном этапе подготовки возрастает значение использования игровых заданий в учебно-тренировочных занятиях юных каратистов как одного из эффективного средства обучения техническим приемам и воспитания базовых физических качеств.

Цель исследования: изучить теоретико-методические основы использования игровых технологий в группах каратистов начального этапа подготовки.

Задачи исследования: определить теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в учебно-тренировочные занятия каратистов 9-10 лет, а также значение использования игровых приемов и заданий на учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов.

Результаты исследования. В ходе исследования мы выделили следующие теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов 9-10 лет (начальный этап подготовки):

- 1). Сюжетно-ролевая основа. Деятельность юных каратистов организуется на основе условного сюжета (т.е. смысловой линии поведения в игре, намечающей главные направления действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

- 2). Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления

творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий. Как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Существенно также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно. Отсюда вытекает самостоятельная импровизация юных каратистов в соответствии с условиями игры.

3). Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений выявляется (при определенных условиях и формируется) ряд этических качеств личности.

4). Особенности регулирования воздействующих факторов. Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на организм начинающих спортсменов, которые имеются в методах строго регламентированного упражнения.

Отметим, что применение игрового метода в процессе учебно-тренировочных занятий юных каратистов (в силу всех присущих ему особенностей) направлено на решение следующих основных задач:

- начальное обучение движениям в каратэ;
- избирательное воздействие на развитие физических способностей спортсменов;
- комплексное совершенствование двигательной деятельности юных каратистов в условиях проведения учебного поединка.

Подчеркнем, что игровые приемы и задания должны подбираться в соответствии с общепедагогическими принципами: воспитывающего обучения,

сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности закрепления пройденного материала.

Выводы:

1. В ходе исследования мы определили теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в учебно-тренировочные занятия каратистов 9-10 лет: сюжетно-ролевая основа, отсутствие жесткой регламентации действий, моделирование межличностных и межгрупповых отношений и др.

2. Игры являются одним из самых эффективных средств в развитии базовых физических качеств, в изучении основ спортивной техники, а также в формировании двигательных умений и навыков у начинающих спортсменов. Применение игровых технологий на занятиях сделает учебно-тренировочный процесс юных каратистов более интересным и увлекательным.

Список использованных источников

1. Агафонов, А.И. Характеристика технико-тактической подготовки юных каратистов / А.И. Агафонов // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 3. – С. 356-359.

2. Дауленбаев, М.Т. Проблемы технологии оптимизации физической подготовки единоборцев / М.Т. Дауленбаев // *Наука, новые технологии и инновации*. – 2015. – № 9. – С. 42-45.

3. Еремин, М.В. Характеристика каратэ как универсального средства физической подготовки детей и подростков / М.В. Еремин // *Инновационные технологии в науке нового времени*. – 2017. – С. 85-87.

4. Калмыков, Е.В. Теория и методика спортивных видов борьбы / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

5. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – № 2. – С. 41-45.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.

РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Петраковская Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Коваль Татьяна Валентиновна

*ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

Аннотация. Статья содержит материал, который раскрывает целевую направленность комплексов специализированных и специальных упражнений со скоростно-силовым уклоном для пловцов на учебно-тренировочном этапе.

Ключевые слова: плавание, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный этап.

Актуальность. В спортивном плавании одним из важнейших факторов, обеспечивающим высокую специальную работоспособность, является скоростно-силовая подготовленность спортсменов; она в большей степени определяет результат в спорте и в плавании, в частности.

В настоящее время довольно подробно изучены отдельные вопросы развития силовых качеств пловцов. В то же время дальнейшее увеличение объема силовой подготовки с применением общепринятых средств и методов в тренировочном процессе пловцов не дает надежного положительного эффекта в плане увеличения скорости плавания. Более того, повышение силовой подготовленности в основном приводит к ухудшению гидродинамических качеств пловцов, техники плавания, и как следствие – к стабилизации или ухудшению спортивного результата [1].

Степень реализации силовой подготовленности в силу гребковых движений в воде зависит от сложности механизма взаимодействия движений пловца с обтекающим потоком жидкости в реальных условиях спортивного плавания [2].

Анализ литературы. В результате ряда исследований уже давно опровергнуты утверждения о том, что при взаимодействии с водой в виду её вязкости и малой плотности проявление силовых возможностей спортсмена

ограниченно; основным источником увеличения прикладываемой силы является повышение скорости движения гребущего звена. Из этого следует, что принципиальная особенность динамического взаимодействия с водной средой при выполнении гребков, комплексное проявление силовых и скоростных способностей, поскольку скорость гребка зависит от произвольно выбираемой траектории, а его динамический эффект – от углов атаки и ориентации движения. Проявление скоростно-силовых способностей спортсмена непосредственно обуславливается уровнем его технической подготовленности [3-5].

Цель и задачи исследования. Проанализировать методики развития скоростно-силовых качеств пловцов и на основе анализа разработать методику развития скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе отделения плавания. Для проведения сравнительного эксперимента были выбраны спортсмены в количестве 14 человек, в возрасте 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием, стаж занятий 6-7 лет. Испытуемые были разделены случайным образом на две группы, экспериментальную – Группа 1, и контрольную – Группа 2. Занятия проводились 9 раз в неделю, по три учебных часа вечером (с понедельника по субботу) и 1 час утром (понедельник, среда, пятница).

В контрольной группе занятия осуществлялись по программе отделения плавания. Программа предусматривает развитие физических качеств, обучение двигательным действиям, повышение спортивного мастерства. Пловцы экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике, которая предусматривает включение в программу тренировочных занятий комплексов упражнений.

На основании анализа педагогической литературы и документальных материалов (тренировочных программ, протоколов соревнований), мы определили и измерили уровень развития скоростно-силовых качеств испытуемых, по средствам прохождения основных контрольных дистанций:

50 м, 100 м и 200 м в соревновательной обстановке, а так же контрольных отрезков в учебно-тренировочном процессе.

Суть эксперимента заключается в том, что высокий уровень развития скоростно-силовых качеств пловцов даст возможность улучшить результаты на основных соревновательных дистанциях. В начале эксперимента было повышение общих силовых и скоростных качеств, освоение техники выполнения специализированных упражнений. Поэтому упражнения выполнялись с небольшими отягощениями и относительно не высоким темпом, большой уклон делался на освоение правильности движений. По мере освоения техники выполнения предложенных упражнений увеличивалась нагрузка и скорость выполнения.

В конце второго этапа мы вновь измерили выбранные нами показатели, используя прохождение тех же трех дистанций в соревновательных условиях и учебно-тренировочном процессе, и сравнили их с показателями тех же групп до начала эксперимента.

Согласно проведенному эксперименту на суше в контрольной группе только 2 теста из 5 являются статистически достоверными – (кол-во подтягиваний за 20 с, и пресс за 30 с, кол-во раз), прирост результатов составил 14% и 4%.

В экспериментальной же группе эксперимент на суше показал, что число тестов со статистически достоверным количеством данных гораздо больше и составило 4 из 5. Это выпрыгивание с места вверх прирост результата составил – 20%, подтягивания за 20 с, кол-во раз – 14%, пресс за 30 с, кол-во раз – 26%, кол-во циклов за 30 с, на тренажере «Биокинетик» – 13%.

В условиях соревновательной деятельности не выявил статистически достоверных данных в обеих группах. Это связано со спецификой соревновательной деятельности в плавании и индивидуальной направленностью каждого испытуемого (способ плавания). Исходя из полученных данных, улучшения составили в контрольной группе 50 м – 7%; 100 м – 5,5%; 200 м – 5,7%. В экспериментальной группе 50 м – 9%; 100 м – 6,8%; 200 м – 6,1%.

Согласно проведенному эксперименту в учебно-тренировочном процессе в контрольной группе 3 теста из 4 являются статистически достоверными: 15 м с толчка – 13%, 30 м с прохождением поворота – 6,8%, 25 м финишный отрезок 10,8%.

В экспериментальной же группе эксперимент показал, что все тесты являются статистически достоверными 4 из 4. Это 25 м со старта – 14%, 15 м с толчка – 14%, 30 м с прохождением поворота – 13%, 25 м финишный отрезок – 13%.

Полученные результаты нашего исследования указывают, что внедрение в тренировочный процесс специальных упражнений скоростно-силовой направленности существенно влияют на развитие скоростно-силовых показателей у пловцов 15-16 лет. Прирост показателей на суше составил: в контрольной группе по двум тестам – 14% и 4%. В экспериментальной группе прирост этих же показателей составил: 14% и 26%.

В ходе экспериментального тестирования в воде прирост в контрольной группе по трем тестам составил 13%, 6,8%, 10,8%. Прирост показателей в экспериментальной группе по этим же тестам составил: 14%, 13%, 13%.

Выводы. Развитие скоростно-силовых способностей обусловлено совершенствованием двух компонентов: силового потенциала (максимальная произвольная сила и взрывная «скоростная» сила) и скоростных способностей. Процесс силовой подготовки в современном плавании направлен на развитие различных силовых качеств, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной тканей, улучшение телосложения. Параллельно с развитием силы создаются предпосылки повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей. Проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности пловца, обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками.

Анализ методик показал, что оптимизация процесса скоростно-силовой подготовки должна быть ориентирована в сторону более полного ее соответствия требованиям спортивного плавания. Расширение объема средств и разработка эффективных методических приемов, позволяющих значительнее дифференцировать режимы работы мышц при выполнении скоростно-силовых упражнений, органически увязывают процесс силовой подготовки со спецификой соревновательной и тренировочной деятельности пловцов.

Разработанная нами методика, включает комплексы специализированных и специальных упражнений со скоростно-силовым уклоном, в ходе экспериментальной проверки показала высокую эффективность.

Список использованных источников

1. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 147 с.

2. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 79 с.

3. Ратов, И.П. Применение искусственно повышенной скорости как средства метода совершенствования различных элементов соревновательной техники пловцов / И.П. Ратов, Ю.А. Аллакин, А.Б. Кочергин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 29-32.

4. Расулбеков, Р.А. Нужна ли пловцу взрывная сила / Р.А. Расулбеков, В.Ю. Чулков, В.И. Чудовский // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. – 2004. – С. 57-59.

5. Фомиченко, Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовки пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

УРОВЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Пирогова Елизавета

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент

Сидорова Виктория Викторовна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье поднимается проблема успешной реализации соревновательного потенциала за счет гармоничного сочетания разносторонней подготовки на основе одновременного повышения уровня развития физических качеств и формирования и совершенствования техники выполнения аэробных упражнений. Подтверждается мнение многих авторов о положительном влиянии уровня развития физических качеств на спортивно-техническое мастерство. Выявлен уровень взаимосвязи отдельных показателей технической и физической подготовленности.

Ключевые слова: спортивная аэробика, физические качества, техническая подготовка, показатели, взаимосвязь.

Актуальность. Спортивная аэробика – это вид спорта с соревновательными программами высокой технической сложности, их динамичности, композиционной и эстетической гармонии в исполнении. Жёсткая конкуренция в последнее время требует разработки современных технологий подготовки спортсменок. В их основе лежит скорость освоения, качество и высокая надёжность выполнения перспективных и научно-обоснованных целевых программ. Основой реализации таких задач стала концепция интегральной подготовки. Она сочетает в себе техническую, физическую, функциональную, тактическую, теоретическую подготовки и эффективно работает как единая система. При этом наибольшего эффекта удаётся достичь путём объединения, или сопряжения, в учебно-тренировочном процессе технической и физической подготовки [1].

Для того чтобы данная технология успешно осуществлялась необходимо понимать, какая же конкретно взаимосвязь существует между показателями физической и технической подготовленности у юных гимнасток в спортивной аэробике. Данную информацию необходимо учитывать при закладке фундаментальной базы технического совершенствования и физической подготовки спортсменок.

Анализ литературы. Спортивная аэробика отличается сложностью движений, а уровень развития физических качеств спортсменок обуславливает их техническое мастерство и определяет возможности выполнения сложнокоординационных упражнений. Сложный элемент может быть выполнен лишь в том случае, если требованиям техники его выполнения соответствуют двигательные возможности спортсменок. С ростом уровня их развития создаются лучшие условия для повышения технических результатов. В спортивной аэробике, как и в любом другом виде спорта, результаты во многом зависят от способностей спортсменок проявлять качества не отдельно, а в совокупности [3, 4].

На основе анализа данных научно-методической литературы и показателей, приведенных в стандарте спортивной подготовки по спортивной аэробике, определено, что ведущими физическими качествами в этом виде спорта являются: координационные способности, гибкость, выносливость, сила и скоростные способности [2, 5].

При этом в стандарте конкретно определено влияние уровня развития физических качеств на результативность в спортивной аэробике. Значительное влияние имеет вестибулярная устойчивость, гибкость и координационные способности. Среднее влияние имеют скоростные способности, сила и выносливость [5]. Качества с низким уровнем влияния не указаны.

Целью данной работы является выявление взаимосвязи показателей технической и физической подготовленности в спортивной аэробике у гимнасток 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. На материале специальной литературы выявить наиболее информативные показатели технической и физической подготовленности в спортивной аэробике.

2. На основе анализа корреляционной взаимосвязи между показателями физической и спортивно-технической подготовленности гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой 10-12 лет выявить значимость специальных физических качеств.

Результаты исследования. Анализ программы по спортивной аэробике для спортивных школ показал, что контрольные упражнения для оценки уровня развития физических качеств одинаковые как для учебно-тренировочного этапа, так и для первого года этапа спортивного совершенствования. Именно этим этапам соответствует возраст гимнасток 10-12 лет.

Для оценки уровня развития физических качеств были отобраны следующие тесты: прыжок в длину с места; подъем туловища, лежа на спине за 30 сек; бег на 1 км; бег 20 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; челночный бег 3x10; наклон вперед из положения стоя; шпагат. Данные показатели общей и специальной физической подготовки в спортивной аэробике имеют своеобразную специфику и тесно взаимосвязаны с контрольно-переводными нормативами по смежным технико-эстетическим видам спорта.

Спортивно-техническая подготовленность оценивалась по качеству выполнения наиболее распространённых элементов, включаемых в соревновательную программу: упор углом ноги врозь/упор углом с поворотом на 360°; поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу; прыжок в группировку с поворотом на 360°; вертолёт в упор лежа/вертолёт в шпагат.

Самая высокая взаимосвязь между показателями уровня развития физических качеств и технической подготовленностью по парному коэффициенту корреляции выявлен с оценкой за соревновательную композицию (табл. 1). Наиболее сильное влияние на спортивно-техническую подготовленность оказывают координационные способности: $r=0,618$.

Примерно одинаковое влияние выявлено между взрывной силой мышц ног и силой мышц пресса, соответственно: $r=0,597$ и $r=0,583$. Достаточно прочная взаимосвязь выявлена так же и с показателями гибкости: со шпагатом $r=0,531$ и наклоном $r=0,498$. Слабая взаимосвязь выявлена с силой мышц верхнего плечевого пояса ($r=0,391$), выносливостью ($r=0,373$) и скоростью ($r=0,281$).

Таблица 1.

Корреляционная взаимосвязь показателей уровня развития физических качеств с показателями спортивно-технической подготовленности у девочек 10-12 лет в спортивной аэробике

№ п/п	Тесты, контрольные упражнения	1	2	3	4	5
1.	бег 20 м (с)	-0,231	-0,179	-0,296	-0,106	-0,218
2.	Бег на 1 км (мин, с)	0,109	0,048	0,189	0,08	0,373
3.	Прыжок в длину с места (см)	0,145	0,241	0,521	0,083	0,597
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0,312	0,107	0,05	0,201	0,391
5.	Поднимание туловища из положения лежа	0,561	0,128	0,356	0,124	0,583
6.	Челночный бег 3x10 (с)	-0,298	-0,407	-0,347	-0,476	-0,618
7.	Наклон вперед (б)	0,32	0,382	0,294	0,41	0,498
8.	Шпагат (б)	0,275	0,361	0,196	0,395	0,531

Условные обозначения по горизонтали: 1 – упор углом ноги врозь; 2 – поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу; 3 – прыжок в группировку с поворотом на 360° ; 4 – геликоптер в упор лежа/в шпагат; 5 – оценка за исполнение соревновательной программы.

На уровень техники выполнения отдельных акробатических элементов физические качества оказывают следующее влияние. Средний уровень взаимосвязи обнаружен между упором углом ноги врозь и подниманием туловища из положения лежа ($r=0,561$), что вполне закономерно. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, взаимосвязан со средним влиянием с координационными способностями ($r=0,407$). Прыжок в группировку с поворотом на 360° средне коррелирует с взрывной силой ног ($r=0,521$). Геликоптер в упор лежа/в шпагат также имеет средний уровень взаимосвязи с координационными способностями ($r=0,476$) и немного меньший с гибкостью: со шпагатом $r=0,395$ и наклоном $r=0,41$. Таким образом, самое

большое количество достоверных взаимосвязей среднего уровня выявлено между оценкой за соревновательную композицию (5). Отдельные элементы, как правило, средний уровень взаимосвязи имеет с одним качеством. И только геликоптер в упор лежа или в шпагате взаимосвязан с тремя показателями.

Выводы:

1. Важной стороной подготовки спортсменок в аэробике является повышение способностей к реализации физических качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, что требует обязательного применения в тренировке сопряжённого развития специальных двигательных способностей и формирования необходимых двигательных умений и навыков.

Для оценки уровня развития физических качеств были отобраны следующие тесты: прыжок в длину с места; подъем туловища, лежа на спине за 30 сек; бег на 1 км; бег 20 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; челночный бег 3x10; наклон вперёд из положения стоя; шпагат. Для оценки спортивно-технической подготовленности были выбраны: упор углом ноги врозь/упор углом с поворотом на 360°; поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу; прыжок в группировку с поворотом на 360°; геликоптер в упор лежа/геликоптер в шпагат.

2. Результаты корреляционного анализа подтверждают мнение многих авторов о том, что упражнения, имеющие в своей структуре действия, схожие со структурой соревновательной техники вида спорта могут напрямую влиять на спортивно-техническую подготовленность спортсменов. Анализ корреляционной взаимосвязи между показателями технической и физической подготовленности выявил средний уровень влияния координационных способностей на выполнение трёх элементов и композицию вольных упражнений; скоростно-силовых способностей мышц ног на один элемент и соревновательную композицию; силы мышц пресса тоже на один элемент и соревновательную композицию. С меньшим уровнем влияния выявлено гораздо большее количество взаимосвязей.

Список использованных источников

1. Сомкин, А.А. Сопряжённая физико-техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе гимнасток 10-12 лет / А.А. Сомкин, Л.Г. Манько // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2013. – С. 249-256.
2. Коричко, Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике / Ю.В. Коричко, Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 33-35.
3. Назаренко, Л.Д. Повышение надежности и стабильности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: монография / Л.Д. Назаренко, Н.А. Касаткина. – Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 176 с.
4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka> (дата обращения: 21.11.2023).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Постоев Юрий

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Наталья Ивановна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлены основные особенности технической подготовки дзюдоистов 9-10 лет и пути оптимизации процесса обучения техническим приемам юных борцов.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, процесс обучения,

двигательные навыки, оптимизация.

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в быстро изменяющейся обстановке. Повсеместное распространение школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технического мастерства ведущих российских борцов-дзюдоистов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в Донецкой Народной Республике, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технического мастерства дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки [1].

При значительном количестве исследований и методических работ по технике борьбы дзюдо необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивных единоборств остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы дзюдо. Эта проблема является актуальной, которая объясняется постоянным острым соперничеством дзюдоистов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической подготовке спортсменов. Достижение высоких результатов по борьбе дзюдо невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технических действий. К сожалению, в теории борьбы дзюдо этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени

учитывает возрастные особенности юных борцов-дзюдоистов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми [4, 6].

Анализ литературы. Техническая подготовка характеризует процесс обучения юных дзюдоистов основам техники тренировочных и соревновательных действий, а также предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо [2, 6].

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. В технике дзюдо специалисты выделяют следующие структурные элементы:

1). Основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил).

2). Главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема).

3). Детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов [3, 5].

Ученые выделяют две особенности техники современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих [2, 1].

Шестаков В.Б. определил следующие требования к технике дзюдо [6]:

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью техники.

Эффективность – соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника,

нарастании утомления и др.).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. выделяют следующие этапы обучения [5]:

1. Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем:

- обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии юных дзюдоистов;

- по возможности исключить воздействие обучаемых сбивающих факторов;

- прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения;

- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления;

- в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность спортсменов.

2. Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем:

- обучение осуществляется при хорошем самочувствии спортсменов;

- количество повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать;

- интервалы отдыха постепенно сокращаются;

- обучение проводится в первой половине основной части учебно-тренировочного занятия.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности этого этапа заключаются в следующем:

- юным дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий;

- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники;

- добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Цель исследования: изучить основы технической подготовки юных дзюдоистов 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Выделить особенности технической подготовки дзюдоистов 9-10 лет.

2. Выявить пути оптимизации процесса обучения техническим приемам юных дзюдоистов.

Результаты исследования. При ознакомлении дзюдоистов с изучаемым двигательным действием главной задачей тренера является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся борьбой дзюдо к сознательному и активному освоению двигательного действия. Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер при формировании у начинающих дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

- осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);

- составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

- попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у спортсменов готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости). На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В дзюдо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренера по борьбе дзюдо знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В подготовке дзюдоистов встречаются несколько видов ошибок: технические ошибки, связанные со структурой действия, тактические ошибки, искажающие смысловую сторону действия, и фоновые ошибки – ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе у юных дзюдоистов в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них – фоновые. Основой в изучении техники борьбы дзюдо должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений. На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов:

К первой группе относятся внешние факторы – сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения.

Вторая группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, двигательная одаренность, возрастные особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В ходе исследования мы выявили пути оптимизации процесса обучения техническим приемам юных дзюдоистов, которые представлены ниже.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий:

- обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правой - справа, у левой - слева);

- перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на не ведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию», направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить (индивидуальный подход).

Третье направление акцентирует внимание тренеров на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов.

Выводы:

1. К основным особенностям технической подготовки дзюдоистов 9-10 лет относят: создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, побуждение их к сознательному и активному освоению двигательного действия, наличие у спортсменов готовности к практическому разучиванию двигательного действия (развитие базовых физических качеств).

2. Пути оптимизации процесса обучения техническим приемам юных дзюдоистов: началу изучения технических действий должно предшествовать

определение у дзюдоистов функциональных асимметрий, индивидуальный подход к каждому спортсмену, формирование у начинающих единоборцев комбинационного стиля противоборства.

Список использованных источников

1. Сухановский, А.О. Дзюдо интеллигентный вид спорта без культа безумной силы / А.О. Сухановский // Дзюдо. – М., 2002. – № 1. – С. 20-26.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студ. вузов физ. восп. и спорта / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. – Киев.: Здоровье, 1984. – 180 с.
4. Трутнев, П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. – Красноярск: Платина, 2004. – 240 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 480 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 446 с.

ПРОГРАММА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Рыбалко Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Максимова Ирина Богдановна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В научной статье представлен анализ методик совершенствования технико-тактических действий футболистов, а также содержание разработанной экспериментальной программы совершенствования

техничко-тактической подготовки футболистов 18-20 лет.

Ключевые слова: футбол, технико-тактические действия, игровые приемы, физические упражнения.

Актуальность. Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол. Современный футбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к юным футболистам, самые высокие. Футболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Техника и тактика футбола – это исторически сложившийся комплекс приемов, посредством которых ведется игра. Технические и тактические действия футболистов характеризуются следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов; эффективность и целесообразность применяемых приемов; легкость, непринужденность и рациональная скорость выполняемых приемов [1]. Техника и тактика футбола специфичная и многообразна, которая создается разнообразием способов, вариантов, разновидностей и условий выполнения игровых приемов. Чтобы стать хорошим футболистом, необходимо освоить различные технико-тактические приемы и изучить основы практических взаимодействий с партнером. В игре футболист должен оценивать обстановку, принимать решения своеобразно происходящим событиям, создавать опасные ситуации для противника и выгодные для себя [2]. Проблеме совершенствования технико-тактической подготовке футболистов посвящено довольно большое количество работ. И это не случайно, так как одним из главных условий достижения высоких результатов на соревнованиях является высокий уровень технической и тактической подготовки футболистов [3]. Перед нами возникла проблема выяснить, каковы наиболее эффективные средства, методы и приемы совершенствования технико-тактических действий футболистов 18-20 лет.

Анализ литературы. Изучение научно-методической литературы по проблеме исследования показало следующее. Арестов Ю.М. пишет: «В спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной и гибкой, разнообразной и неотъемлемой от тактики; чтобы техника помогала решать ту или иную задачу, футболисту надо постоянно расширять арсенал технических приемов» [4]. Так, Голомазов С.В. отмечает: «Чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели» [5].

Согласно учению Сергеева Г.В.: «В любом игровом виде спорта содержание занятий должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы. На тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий» [6].

Однако, в футболе, как пишет Газзаев В.И.: «Игрок, не контактирующий с мячом всего несколько месяцев, испытывает определенные трудности (в зависимости от уровня его мастерства), особенно в технике: неправильно выбирает позицию, не чувствует мяч. Дело в том, что из-за отсутствия практики ослабевают когда-то выработанные связи между конечностями и нервными центрами, которые посылают импульсы-приказы, нарушается координация движений» [7].

Следовательно, нельзя на длительный период прекращать процесс совершенствования техники игры, так как технико-тактическая подготовка задача не одного года, а постоянная круглогодичная, с целью овладения арсеналом всех технических приёмов и тактических действий, доведя их совершенства.

Цель исследования: поиск эффективных средств и методов

совершенствования технико-тактических действий футболистов 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Обобщить современные научно-методические знания по проблеме технико-тактической подготовки футболистов.

2. Разработать программу совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 18-20 лет.

Результаты исследования. На основе обобщения современных научно-методических знаний по проблеме исследования нами была разработана программа, направленная на совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 18-20 лет. Программа включает в себя следующие технико-тактические действия и приемы:

– техника передвижения (различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом);

– удары по мячу (удары внутренней стороной стопы, удары средней частью подъема, удары по прыгающему и летящему мячу, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары сполулета, выполнение ударов после остановки, удары на точность, удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением, удары в движении, удары на точность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара);

– удары по мячу головой (удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние, удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением, удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара);

– остановка мяча стопой (остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча с переводом в стороны и назад, остановки с переводом в стороны, остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка мяча

бедром и лбом, остановка мяча изученными способами, остановка мяча на высокой скорости движения);

– ведение мяча (ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой, по кругу, а также изменяя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорение, не теряя контроль над мячом в течение 10 минут);

– обманные движения и финты (обманные движения: «уход» выпадом, финт «остановкой» мяча ногой, обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой, обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без на мяч, после передачи партнером с пропуском мяча, выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и в учебных играх);

– отбор мяча (отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся на встречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате, отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх);

– вбрасывание мяча из-за боковой линии (вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага, вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру);

– индивидуальные тактические действия (открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника; передача мяча на свободное место);

– групповые тактические взаимодействия (ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами, взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении; совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места; совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки; тактика взаимодействия при подступах к штрафной

площадке и в её пределах; игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам, игра в одно касание);

– командные взаимодействия (овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар поворотам);

– индивидуальные действия (совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча;

– групповые тактические действия (совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям, совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры»);

– командные тактические действия (организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты, совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки).

Выводы. Таким образом, на основе изучения научно-методической литературы, нами представлен анализ методик совершенствования технико-тактических действий футболистов. Обобщены эффективные средства и методы совершенствования технико-тактических действий футболистов и на этой основе разработана программа, направленная на совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 18-20 лет, которая включает в себя все многообразие игровых действий и приемов.

Список использованных источников

1. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б.Ф. Бойченко. – Краснодар, 2009. – 122 с.

2. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / Н.М. Люкшинов. – М.: Терра-спорт, 2003. – 416 с.

3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
4. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., 2007. – 127 с.
5. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.
6. Сергеев, Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. – М.: Просвещение, 2007. – 310 с.
7. Газзаев, В.И. Методика: тренировочный процесс / В.И. Газзаев // Футбол-Профи. – 2006. – № 1. – С. 29.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Свинтозельский Максим

Руководитель: ст. преподаватель Максимова Ирина Богдановна

***ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

Аннотация. В статье рассмотрена проблема обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля (9-10 лет), а также представлены некоторые особенности применения игровых заданий в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: методика обучения, технико-тактические действия, борьба, игровые задания.

Актуальность. Борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, школьных спортивных секций ДНР позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой. Подчеркнем, что в настоящее время занятия борьбой особо актуальны в

Донецкой Народной Республике, т.к. являются одним из средств подготовки к службе в Вооруженных силах нашей Родины. Современная борьба греко-римского стиля развивается очень быстрыми темпами, в связи с этим особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств начальной подготовки, т.к. на первый план вышла проблема технико-тактической подготовленности юных борцов.

Анализ литературы. В работах Бойченко В.Н., Германова А.Г., Ким В.В., освещающих теоретико-методические положения тренировочного процесса спортсменов-борцов, отмечено, что центральное место подготовки спортсменов, занимает технико-тактическая подготовка. Рациональное и своевременное формирование технико-тактических действий у начинающих борцов в дальнейшем способствует повышению соревновательных результатов [1-3]. По мнению Кулик Н.Г., Туманяна Г.С., Шулика Ю.А. в спортивной подготовке юных борцов греко-римского стиля сложилась ситуация, когда программный материал ДЮСШ, методика отбора и ориентации, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на детей и подростков [4-6].

Анализ литературных источников и данных научных исследований свидетельствуют об отсутствии четко разработанной теоретико-методической базы по подготовке юных борцов. Все это может привести к нерациональному применению средств и методов тренировки и как, следствие, снижение качества соревновательной деятельности борцов. Значит, вопрос технико-тактической подготовки юных борцов греко-римского стиля недостаточно разработан [4, 6].

Цель исследования: теоретическое обоснование методики обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблему обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля (9-10 лет).
2. Подбор эффективных игровых заданий технико-тактической направленности для спортсменов-борцов.

3. Выделить особенности применения игровых заданий в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов греко-римского стиля.

Результаты исследования. Традиционная практика технико-тактической подготовки в основном ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу, и при этом тренеры упускают из виду элемент, имеющий большое значение, это изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие действия). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, борцам нужно приобрести навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти вопросы, а вот с помощью игровых методов это возможно сделать. Игровые методы обучения и тренировки получают все большее распространение в борьбе греко-римского стиля [1, 4, 5]. Поэтому, мы предполагаем, что использование игровых приемов и заданий в методике обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля, будет целесообразным и эффективным, чему и посвящена данная статья.

У начинающих спортсменов-борцов не должны планироваться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного и монотонного материала. Поэтому, на данном этапе подготовки возрастает значение использования игровых заданий в учебно-тренировочных занятиях юных борцов как одного из эффективных средств обучения технико-тактическим приемам и воспитания базовых физических качеств.

Отметим, что игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе спортивной тренировки борцов не только для начального обучения технико-тактическим действиям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного

совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности, как координационно-двигательные, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В процессе исследования нами были подобраны игровые задания для начинающих борцов греко-римского стиля («Бой петушков», «Переталкивание на ковре», «Борьба за канат», «Танец вприсядку», «Бой уток», «Борьба на одной ноге» и др.).

Изучив, проблему обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля, мы выделили следующие особенности применения игровых заданий для начинающих борцов греко-римского стиля:

1). Игровые задания и приемы следует применять во всех частях учебно-тренировочного занятия.

2). Каждую игру следует прорабатывать на 3-х занятиях (первые три занятия выделять на разучивание игровых упражнений, а четвертое – повторение и закрепление разученных навыков на предыдущих занятиях, в результате чего появится возможность проигрывать всю игру целиком в ходе дальнейшей апробации методики).

3). Игровые средства должны подбираться в соответствии с принципами спортивной тренировки: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и др.

Выводы:

1. Проблема обучения технико-тактическим действиям борцов греко-римского стиля во многом заключается в традиционном подходе тренеров.

2. В ходе исследования мы выбрали эффективные игровые задания технико-тактической направленности для спортсменов-борцов.

3. Особенности применения игровых заданий в учебно-тренировочном процессе начинающих борцов греко-римского стиля: игры следует применять на протяжении всего занятия, изучаемые игры необходимо разучивать на трех занятиях, а также все игровые задания необходимо подбирать с учетом принципов спортивной тренировки.

Список использованных источников

1. Бойченко, В.Н. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / В.Н. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 2-15.
2. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 15-20.
3. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 41-45.
4. Кулик, Н.Г. Актуальные проблемы спортивных единоборств / Н.Г. Кулик, С.В. Елисеев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 116 с.
5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
6. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 286 с.

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ИГРОВОЕ АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Сиротенко Дарья, Пашинцева Ксения
Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

**ФГБОУ ВО «СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И
ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА»**
г. Красноярск, Российская Федерация

Аннотация. В волейболе, как и в других видах спорта, стоит уделить особое внимание индивидуальным особенностям спортсмена. Однако часто этим пренебрегают. Большинство проблем возникает, когда в качестве критериев отбора на роль выступают не личные качества игрока, а его умение

выполнять технико-тактические действия (высокий рост, наличие сильной ведущей руки и т.д). Здесь важно не только что умеет игрок, но и то, как он позиционирует себя как личность. Многие личностные качества заданы генетическим кодом человека, который невозможно перестроить. Нервная система, темперамент и характер играют важнейшую роль в успешности волейбольной игры [1].

Ключевые слова: спорт, спортивный отбор, психологические особенности, темперамент, типы нервной системы.

Актуальность. Деятельность спортсменов во время игры в волейбол связана со многими специфическими чертами, присущими этой игре. Быстрый темп, разнообразие и неожиданность возникновения игровых ситуаций, взаимодействие с партнерами по команде, прерывистый темп и другие особенности предъявляют требования к психике волейболистов, резко отличные от требований предъявляемых, например, к гимнасту во время выполнения им гимнастических упражнений.

Результаты исследования. Волейболист должен уметь быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях, мгновенно переключаться с одной ситуации на другую, быть готовым к любым действиям партнеров по команде и противника. Лимит времени, возникающий при быстрой игре, предъявляет высокие требования к скорости реагирования и принятия решений [2]. Из основных типов нервно-психической устойчивости можно выделить две группы риска: игроки с неуравновешенной и с инертной нервной системой.

В первом случае, человек перед важной игрой может непроизвольно менять свой психологический настрой, то быть спокойным, то возбужденным. Таких спортсменов волейболистов важно правильно подготовить. Высокая интенсивность и длительная работа перед игрой помогут ему сосредоточиться и отвлечься от внешнего напряжения. Спортсмен, с таким типом нервной системы должен быть сосредоточен на технике точности выполняемых элементов. В случае с инертной нервной системой, тренировки должны быть направлены на ментальную работу. Перед началом игры волейболисту стоит

начать психологическую подготовку, которая будет состоять из положительных и негативных ментальных воздействий на мозг, основанных на личном опыте спортсмена. При работе на тренировке или разминке, стоит сделать упор на опасные моменты для спортсмена. Кроме особенностей нервной системы в каждом спортсмене заложены уникальные личностные свойства. Они могут либо помешать, либо помочь в командной работе, в зависимости от того, правильно ли настроен спортсмен.

Для связующих игроков первого типа, характерно повышенное чувство индивидуальности, независимость на поле. Игрок такого типа хорошо работает на публику, но его эффективность приема падает, однако, он является хорошим лидером. За реакцией такого игрока необходимо следить во время ошибок в игре. После нескольких неудачно выполненных приемов, он может начать поиски виновного, исключая себя, либо бросить все раньше времени. В таких случаях спортсмена важно направить на точную работу с помощью указаний к следующему действию, розыгрышу. Таким образом, волейболист будет настроен на выполнение поставленной задачи, прошлые ошибки отойдут, и не будут учитываться [3].

Второй тип связующих – уравновешенный. Они зависят от команды, не рвутся в лидеры, предпочитают быть ведомыми во время игры. Их необходимо постоянно поддерживать, поощрять, не акцентировать внимание на ошибках. Для эффективной работы связующим такого типа необходимо правильно нагружать его на тренировках, делать акцент на точность и техничность выполняемых передач и многократно повторять элементы. Также, связующему такого типа нужна эмоциональная опора, чаще всего в этой роли выступает партнер по команде с оптимистическим настроением.

У нападающих игроков первого типа процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, такие игроки, как правило, талантливы, но ими трудно управлять. Их игра ненадежна, поскольку зависит от эмоций спортсмена. Большинство ошибок возникает из-за сильного перевозбуждения или несвоевременной или неадекватной оценки игры. Для работы с

нападающими игроками такого типа стоит правильно расставлять акценты, например, концентрировать внимание на каком-нибудь объекте, лучше всего подходит сетка. Также, при перемещении по площадке полезно четко контролировать свое место на ней [4]. Второй тип нападающих выражается в силе тормозных процессов, инертности, зависимости от группы, упорстве. Для нападающих такого типа характерна довольно однообразная игра. У таких игроков нет лидерских качеств и склонностей. Но если игрок попадает в полосу кризиса, выходит из него очень трудно, и лучше произвести замену для поднятия духа и эмоциональной стабильности.

Обычно в роли либеро оказываются волейболисты с очень хорошей игрой на задней линии. Они обладают сильной, подвижной и сбалансированной нервной системой. Надежно действуют в психологически напряженных ситуациях. Своей самоотверженностью и успешными действиями в защите улучшает общую игру команды и вдохновляет других игроков. Мало ошибаются, обладают хорошей интуицией, что дает им возможность предугадывать направление полета мяча и развитие игровой ситуации. Обычно спокойные, но умеют быстро перемещаться. Для либеро первого типа характерна нервная игра, с чередованием блестящих и посредственных выходов на площадку. Провалы, чаще всего, обусловлены ошибкой в приеме подачи. Из-за эмоций плохо справляется с нестандартными ситуациями. Но благодаря своей самоотдаче может вдохновить и расшевелить команду.

Второй тип либеро, при правильном эмоциональном настрое, способен обеспечить игровую стабильность и остаться надежной опорой команды. При подготовке игроков такого типа необходимо сконцентрировать внимание на удачном опыте. На тренировке и разминке перед игрой стоит уделить большее количество времени технической стороне процесса и проговорить действия в опасных ситуациях [5].

Выводы. В любом случае, каждый психический тип личности отличается, он может быть латентным или выраженным. Психологу или тренеру команды стоит регулярно проводить анализ и работу со всеми

игроками индивидуально. Смена игрового амплуа является трудоемким и длительным процессом, поэтому, если игрок находится не на своем месте, то он не может работать со стопроцентной отдачей.

Список использованных источников

1. Волейбол. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физ-ра, образование, наука. – 2002. – 368 с.
2. Голованова, К.В. 24 типа темперамента по И.П. Павлову / К.В. Голованова // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 12 [Электронный ресурс]. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2020/12/94053> (дата обращения: 08.11.2023).
3. Каменская, В.Г. Свойства нервной системы и темперамента в структуре индивидуально-типологических особенностей человека / В.Г. Каменская, Е.Е. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2010. – № 1 (45). – С. 202-209.
4. Небылицын, В.Д. Содержание основных свойств нервной системы / В.Д. Небылицын. – М., 1996. – 408 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 720 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК-КИКБОКСЕРОВ

Телеп Татьяна

Руководитель: преподаватель Сороколет Татьяна Александровна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты развития специальной выносливости у девушек-кикбоксеров (учебно-тренировочный этап подготовки).

Ключевые слова: специальная выносливость, кикбоксинг,

тренировочная нагрузка, методы и средства спортивной тренировки.

Актуальность. Кикбоксинг – один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств как: бокс, тхэквондо, рукопашный бой, карате и др. На современном этапе, знаний о методике обучения приемам кикбоксинга накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Мастерство кикбоксеров девушек базируется на значительном количестве различных факторов, призванных развивать и дополнять друг друга, реализуя принцип сопряженного воздействия и, тем самым, обеспечивая максимально быстрое становление уровня их физической и тактико-технической подготовленности [1].

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико-методического развития кикбоксинга, мы считаем, что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменок. В этом смысле, целесообразным представляется определить теоретические аспекты развития специальной выносливости кикбоксеров девушек на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Развитие специальной выносливости, по-нашему мнению, является одной из приоритетных задач в учебно-тренировочном процессе подготовки высококлассных спортсменок - кикбоксеров.

Анализ литературы. Анализ современных литературных источников показал следующее:

1. Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых для девушек-кикбоксеров. Степень ее развития во многом определяет успешность выступления спортсменок на соревнованиях [2, 3].

2. Выносливость в широком понимании – способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Эти два качества неотрывно связаны между собой в практике спортивной тренировки.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности, в данном случае для кикбоксинга.

Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Поэтому, изменяя параметры выполняемых физических упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов [4, 5].

Таким образом, выносливость – это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения. При прочих равных условиях выигрывает тот боец, который более вынослив. Опыт соревнований показывает, что кикбоксеры, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах боя из-за отсутствия достаточного уровня развития специальной выносливости.

Цель исследования: определить теоретические аспекты развития специальной выносливости у девушек-кикбоксеров.

Задачи исследования:

– проанализировать литературные источники по проблеме исследования на основе анализа литературных источников и обобщения передового опыта тренеров по кикбоксингу;

– определить средства, методы, объемы тренировочной нагрузки для спортсменок кикбоксеров учебно-тренировочных групп, направленных на развитие специальной выносливости.

Результаты исследования. Перечислим основные методы развития специальной выносливости в кикбоксинге: переменный, интервальный, повторный, соревновательный и круговой.

Основные средства: циклические упражнения, упражнения с отягощениями, на тренажерах, упражнения из смежных видов спорта, упражнения с использованием факторов внешней среды и др.

По объему тренировочная нагрузка должна проходить в строгих временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным,

интенсивность – около предельная, характер и интервалы отдыха варьируются в зависимости от конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Нельзя забывать о том, что фундаментом для развития специальной выносливости в кикбоксинге служит общая выносливость, и поэтому надо оптимально балансировать средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию данных физических качеств. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действиям.

Рассматривая работы по развитию специальной выносливости в кикбоксинге, отметим, что важными определяющими факторами развития специальной выносливости являются процессы, протекающие в нервной системе, и поэтому сущность их заключается в том, что с помощью рефлексов все более совершенствуются функции нервных центров, управляющих движением, а также согласующиеся с ними функции кровообращения, дыхания, обмена веществ. Специальная выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе тренировочных занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм спортсменов адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в повышении уровня развития специальной выносливости.

Выводы. Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что специальная выносливость является одним из главных компонентов мастерства кикбоксера. В практике кикбоксинга используют следующие методы развития специальной выносливости: переменный, интервальный, повторный, соревновательный и круговой. Средства для развития специальной выносливости у кикбоксеров девушек разнообразны и включают такие упражнения как переменный бег, упражнения на тренажерах, с набивным мячом, упражнения с отягощением собственного веса тела и др.

Также в ходе исследования мы выяснили, что вопросы оптимизации подготовки по совершенствованию специальной выносливости кикбоксеров

девушек являются недостаточно разработанными. Своевременное и достаточное развитие специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в кикбоксинге [2, 5].

Список использованных источников

1. Котешев, В.Е. Теория и практика кикбокса / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар: Изд. дом «Юг», 2001. – 160 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 348 с.
3. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие / В.А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 118 с.
4. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 201 с.
5. Щитов, В.А. Бокс эффективная система тренировки / В.А. Щитов. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 432 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Трунова Анна

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

Аннотация. В статье раскрываются основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и его история возникновения. Анализируются возможные трудности и перспективы развития физкультурно-спортивного комплекса в среде студенческой молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс ГТО, студенческая молодежь, мотивация.

Актуальность. ВФСК ГТО играет важную роль в здоровье и жизни

современной молодежи. Более того, в нашем современном информационно-технологическом мире возникла проблема, связанная со здоровьем и физической активностью молодежи, так как процент студентов, успешно проходящих испытания по ГТО, находится на удивительно низком уровне. Повышение мотивации студенческой молодёжи к сдаче физкультурно-спортивного комплекса ГТО и укрепление здоровья молодёжи, и вызвало актуальность нашей работы.

Анализ литературы. Тема популяризации ВФСК ГТО среди молодёжи является актуальной и вызывает интерес у многих авторов. Крылова А.В., Блажко А.В., Полотнянко К.Н. и Манжелей И.В. и др. рассматривают и предлагают свои варианты реализации с позиции внедрения норм ГТО в образовательных учреждениях. С целью определения сущности, задач и перспектив развития массового спорта, а ГТО является одной из форм массового спорта, были рассмотрены и проанализированы работы Хорошевой Т.А., Прокофьева Д.Д., Кораблева Е.Н., за основу был взят Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)» [1-4].

Цель исследования – изучение истории возникновения и возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО, определение проблем, путей развития и их решения. Также рассмотрение перспектив и методов внедрения комплекса ГТО в жизнь современной студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.
2. Рассмотреть наиболее действенные методы внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в студенческую жизнь.
3. Определить основные мотивы молодёжи к сдаче ВФСК ГТО.

Результаты исследования. В настоящий период времени выявлена довольно низкая осведомленность касательно ВФСК ГТО среди студентов, а также нежелание большинства из них быть участником этого проекта.

Наблюдаются проблемы в понимании и знании студенческой молодежи целей введения физкультурно-спортивного комплекса ГТО на фоне низкой мотивации (побуждение к действию) к подготовке и участию в сдаче норм ВФСК ГТО. Для того, чтобы рассмотреть наиболее действенные методы по внедрению данного комплекса в студенческую жизнь, мы предлагаем разобраться со следующими вопросами.

Во-первых, что же такое ГТО? ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта [5]. Предложение внедрить всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а уже через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. В то время множество иностранных СМИ прозвали данный комплекс «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года. В 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. Именно этот Указ «воскресил» в наше время почти позабытый комплекс нормативов ГТО. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [1].

Во-вторых, какая же цель современного комплекса ГТО? Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие человека, патриотическое воспитание. Данный комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативных требований для людей разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5]. Большинство студентов ссылаются на сложность выполнения нормативов ГТО и нехватку времени. На самом деле, самые простые упражнения не требуют больших

усилий и времени для молодых людей, занятых учебой. Лучше всего выполнять простые упражнения, которые можно делать каждый день, например, упражнения на гибкость, развитие силы, оздоровительный бег и др.

Тогда почему большинство студенческой молодежи не занимается подготовкой к данному комплексу и физической культурой в целом? В основе данной проблемы лежит достаточно слабая информированность о ВФСК ГТО среди студентов и отсутствие у большинства из них желания быть участником данной программы. Существуют проблемы с пониманием молодёжью целей внедрения данного комплекса, что подкрепляется низкой мотивацией к подготовке и участию в сдаче норм ГТО.

Возникают также вопросы: «Какими мотивами будет руководствоваться студенческая молодежь, чтобы приступить к выполнению норм ГТО и какова роль физкультурно-спортивного комплекса ГТО для студенческой молодежи?» Данные вопросы были вынесены для обсуждения обучающимся первого курса ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС». Нами были предложены на выбор ряд мотивов, которые необходимо разместить по убыванию от 1 (самое высокое значение) до 8 (самое низкое). Полученные результаты размещены в таблице 1.

Таблица 1.

Оценка мотивов студентами к выполнению норм ВФСК ГТО

Мотив	Ранг
Совершенствовать себя, свое внутреннее «Я»	1
Стать более ловким	2
Испытать себя	3
Стать более целеустремленным	4
Увеличить продолжительность жизни	5
Повысить уровень физической подготовленности	6
Получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в учебные организации высшей школы	7
Закалить организм	8

Из таблицы видно, что большинство студенческой молодежи основным мотивом к выполнению норм ВФСК ГТО, прежде всего, считают: саморазвитие через внутреннее самоощущение. Наименее значимыми мотивами являются коммерческие интересы – дополнительные баллы при поступлении в учебные организации высшей школы и способ закаливания организма. Готовясь к выполнению норм ГТО, студенческая молодежь формирует положительное отношение к своим достижениям в выполнении комплекса, тем самым настраивают себя на позитивный результат.

Благодаря анализу полученных данных, мы можем ответить на главный вопрос: «Что необходимо делать, что бы у студенческой молодежи возник интерес и мотивация для выполнения физкультурно-спортивного комплекса ВФСК ГТО?». Для развития у обучающихся желания участвовать в сдаче нормативов ГТО, необходимо мотивировать их к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время, т.е. оптимизировать их физическую активность. Данную деятельность можно разделить на три этапа (рис. 1)

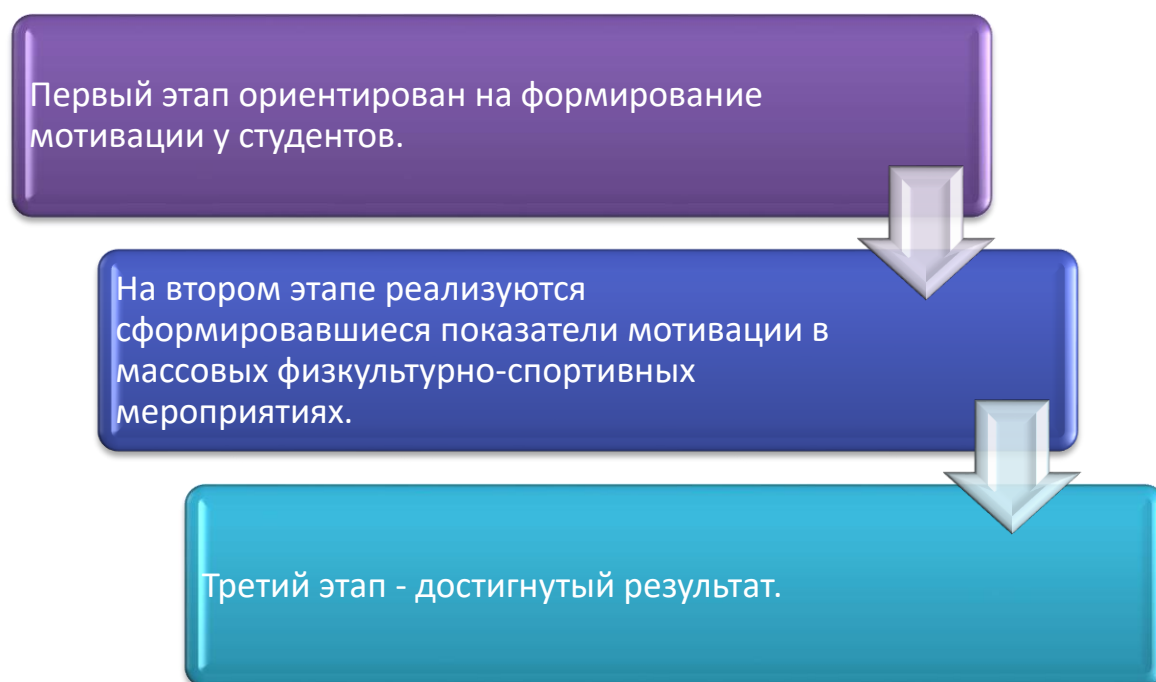


Рисунок 1 – Этапы для привлечения студенческой молодежи к физкультурно-спортивному комплексу ГТО

Выводы. Комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих

всестороннюю физическую подготовленность к систематическим занятиям физической культурой. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания.

Сейчас просто необходима поддержка популяризации ГТО, так как она способствует тому, что молодежь страны не остаётся в стороне, а имеет возможность заниматься интересными для неё видами физкультурно-спортивной деятельности, ведёт здоровый и активный образ жизни. Эффективным средством привлечения студенческой молодежи к спортивному комплексу ВФСК ГТО было бы дополнительное поощрение, например, доплата к стипендии или другие формы поощрения. ВФСК ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, что продлевает жизнь населению нашей страны. Недаром говорят: «Здоровый человек – успешный человек».

Список использованных источников

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/70619520/ysclid=lp1ayrcpz4745197359> (дата обращения: 02.11.23).

2. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе [Электронный ресурс]. – URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/February2-181/PROBLEMY (дата обращения: 02.11.23).

3. Кораблева, Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания: учебное пособие / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. – Санкт-Петербург: БГТУ, 2016. – 47 с.

4. Пашин, А.А. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.А. Пашин, А.М. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 30-32.

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/70675222/?ysclid=lp0a9jylsp793976849> (дата обращения: 05.11.23).

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Авсеенко Альбина, Власова Дарья

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

АУТЕНТИЧНОЕ ЛИДЕРСТВО. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ..... 3

Алешин Олег

Руководители: ст. преподаватели Коваль Т.В., Алешин Е.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»..... 8

Алиева Диана

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Гаврилин В.А.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 14

Безякин Владимир

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Томилин К.Г.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ..... 20

Болонева Полина

Руководитель: доцент Берко Е.Е.

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С
ПОМОЩЬЮ ТУРИЗМА ПО ТЕРРИТОРИИ РФ В САНКЦИОННЫЙ
ПЕРИОД..... 26

Бочкарева Юлия

Руководители: ст. преподаватели Сабирзянова Ф.Ф., Никитина Л.М.

ФИДЖИТАЛ СОРЕВНОВАНИЯ В КАЗАНСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ..... 33

Вяткин Богдан

Руководители: ст. преподаватели Воробьева И.В., Зайцев В.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ..... 39

Головичева Марина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА..... 44

Душенькина Дарья, Харитоновна Арина

Руководитель: преподаватель Ивкина В.В.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА КФУ К ПАТРИОТИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРЕ УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-
МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ВУЗА..... 49

Игнашкова Полина, Попцова Полина Руководитель: преподаватель Ивкина В.В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА КФУ К ТУРИЗМУ, КАК ЧАСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	55
Короед Ангелина Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	61
Катюха Анна, Дашинская Анастасия, Бабич Дарья Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	66
Койчубаева Беназир Руководитель: доцент Клепцова Т.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	72
Костина Анастасия Руководитель: ст. преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л. ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ....	75
Крамарова Виктория Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	80
Максакова Анастасия Руководитель: доцент Черепяхин Г.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	86
Мубаракшина Наиля Руководитель: ст. преподаватель Усманова С.Ф. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	93
Музалёв Ростислав Руководитель: преподаватель Куприенко М.Л. МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	97
Некрасова Дарья Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	102
Носкова Виолетта Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТА.....	108

Переходько Дарья Руководитель: преподаватель Ивкина В.В. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	112
Покровин Артур Руководитель: ст. преподаватель Алексеева О.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ.....	115
Самохвалов Вадим Руководитель: доцент Федотенко Г.В. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ.....	121
Сотникова Вероника, Должикова Дарья, Голомах Елизавета Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ....	126
Стецюк Кристина Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С. ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	131
Чернова Ирина Руководитель: учитель иностранного языка высшей категории Чернова М.В. ВИДЫ И СРЕДСТВА РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	137
Шилова Марьяна Руководители: ст. преподаватель Попов М.И., профессор Попов В.И. ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	142
Шматова Элеонора Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	148

СЕКЦИЯ 2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Аматуни Александр Руководитель: ст. преподаватель Аматуни Н.А. ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	153
--	-----

Амиров Андрей	
Руководитель: ст. преподаватель Алексеева О.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	157
Ахметов Марат	
Руководитель: ст. преподаватель Воробьева И.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	166
Бобрик Анна	
Руководители: ст. преподаватель Попов М.И., ассистент кафедры Прибой Е.Н.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	171
Бреславский Александр	
Руководитель: ст. преподаватель Заболотный В.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР.....	177
Бугаева Светлана, Забудский Алексей	
Руководители: ст. преподаватели Бешевли А.П., Войтова В.А.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ...	182
Булатова Аделя	
Руководители: ст. преподаватели Воробьева И.В., Залялиева О.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	187
Буянова Карина	
Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.	
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	194
Васильева Анжела	
Руководители: ст. преподаватель Попов М.И., ассистент кафедры Прибой Е.Н.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	200
Викторова Валерия	
Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ.....	208
Власова Варвара	
Руководители: ст. преподаватели Фалеева С.А., Воробьева И.В.	
ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	212
Галимов Ильназ	
Руководители: ст. преподаватели Эмирусайинов Б.И., Нуруллин И.Ф.	
АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	217

Гарипова Карина

Руководители: ст. преподаватели Залялиева О.В., Фалеева С.А.

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА..... 223

Гатауллина Ралина

Руководители: ст. преподаватели Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ..... 227

Грановская Дарья

Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор Фалькова Н.И.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... 233

Диденко Диана

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ..... 237

Душутина Диана

Руководители: ст. преподаватели Фалеева С.А., Залялиева О.В.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕЕ ПОНИМАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖЬЮ..... 242

Жеванов Василий

Руководитель: ст. преподаватель Жеванова М.В.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ..... 248

Закирничная Арина, Гильмиярова Алия

Руководители: ст. преподаватель Салахиев Р.Р.,

преподаватель Попова М.Б.

РОЛЬ ХОДЬБЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТА..... 253

Зубкова Елизавета

Руководитель: доцент кафедры Лавренчук А.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ..... 258

Кердяшова Ольга

Руководитель: ст. преподаватель Залялиева О.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ... 263

Комендантов Владислав

Руководитель: канд. наук по ФВиС, профессор Фалькова Н.И.

ЗНАЧИМОСТЬ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ... 267

Копейна Лада

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: УСТРАНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ..... 270

Кривец Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ПАМЯТИ..... 275

Лавренчук Павел

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ..... 282

Лазарева Алина

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ..... 288

Легкоступ Ева

Руководитель: доцент Черепяхин Г.А.

ПРОБЛЕМА РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ... 292

Лопатин Владислав

Руководитель: преподаватель Куприенко М.Л.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ..... 298

Москвич Артём

Руководитель: доцент кафедры Лавренчук А.А.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ..... 305

Мусина Айсылу

Руководители: ст. преподаватели Залялиева О.В., Фалеева С.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ
СРЕДЕ..... 310

Немов Евгений

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ..... 315

Петрова Снежана

Руководители: ст. преподаватели Залялиева О.В., Белов А.М.

ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 320

Пономаренко Карина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ..... 326

Пунтус София

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ..... 331

Рыбина Ангелина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... 335

Самохвалов Вадим Руководитель: доцент Федотенко Г.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТRENДЫ ФИТНЕСА: ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ДОСТУПНОСТЬ.....	342
Сидорченко Алина Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	346
Соболева Анастасия Руководитель: канд. пед. наук, доцент Приходов Д.С. ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.....	351
Стёпушкина Полина Руководитель: ассистент Капацына Т.В. РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ.....	358
Тарасюк Мария Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В. АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	364
Трубачев Александр Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ.....	369
Хан Анастасия Руководители: ст. преподаватели Залялиева О.В., Воробьева И.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.....	373
Хомякова Арина, Кияметдинова Адель Руководитель: ст. преподаватель Сергина Т.И. ЗНАЧЕНИЕ МФР С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ.....	378
Шарипова Рухсона Руководитель: доцент Клепцова Т.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	383
Юрьева Мария Руководитель: доцент Федотенко Г.В. «ХАЙКИНГ» КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ КРАСНОЯРСКА.....	389
Яровая Виолетта Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	393

СЕКЦИЯ 3
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Биленко Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Кореневская Е.Н.
 КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
 СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА..... 399

Вуколов Артур

Руководитель: преподаватель Сороколет Т.А.
 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У
 БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 402

Копейко Максим

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.
 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОВ КАК
 ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ИХ БУДУЩЕЙ
 КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ..... 407

Паллина Яна

Руководители: ст. преподаватель Абдрашитова Т.В.,
 преподаватель Габдрахманов Р.Ф.
 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
 КОМПЛЕКСА ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ..... 414

Пастушенко Антон

Руководитель: ст. преподаватель Партац И.Г.
 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ
 НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ..... 418

Петраковская Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Коваль Т.В.
 РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ
 НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... 424

Пирогова Елизавета

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.
 УРОВЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
 ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ В
 СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ..... 429

Постоев Юрий

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н.И.
 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 9-10 ЛЕТ..... 434

Рыбалко Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Максимова И.Б.
 ПРОГРАММА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ФУТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ..... 441

Свинтозельский Максим

Руководитель: ст. преподаватель Максимова И.Б.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ
В БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ..... 447

Сиротенко Дарья, Пашинцева Ксения

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ИГРОВОЕ АМПЛУА
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ..... 451

Телеп Татьяна

Руководитель: преподаватель Сороколет Т.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК-КИКБОКСЕРОВ..... 455

Трунова Анна

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО..... 459

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
I ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

07 декабря 2023 г.

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции.
Редакционная коллегия не несет ответственности за точность
приведенных фактов, статистических данных и иных сведений,
а также за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Небесная В.В.

Технический редактор:

Агишева Е.В.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
