

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**



**МАТЕРИАЛЫ  
V РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**09 декабря 2020 г.**

Донецк  
2020

**УДК 378:796(063)**  
**ББК Ч448.046+Ч5я431**  
**Ф50**

**Физическая культура и спорт глазами студентов.**

**Ф50 Проблемы и перспективы :** материалы V Республиканской науч.- практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 09 декабря 2020г.) / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020. – 407 с.

Материалы, публикуемые в сборнике, раскрывают актуальные направления оздоровления, реабилитации и двигательной активности студенческой молодежи, а также экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта.

Рассматривают инновационные пути развития физической культуры, спорта и туризма в Донецкой Народной Республике.

**УДК 378:796(063)**  
**ББК Ч448.046+Ч5я431**

**ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:**

- Ободец Р.В.** – председатель организационного комитета, и.о. проректора по научной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», д-р экон. наук, доцент.
- Малыш Т.С.** – начальник отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР.
- Харченко В.В.** – проректор по международным связям и воспитательной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», канд. наук гос. управ., доцент.
- Рытова Н.А.** – декан факультета производственного менеджмента и маркетинга ГОУ ВПО «ДонАУиГС», канд. экон. наук.
- Небесная В.В.** – заведующая кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС», канд. биол. наук, доцент.
- Жук Ю.С.** – председатель студенческого научного общества ГОУ ВПО «ДонАУиГС».
- Василенко Т.Д.** – начальник научного отдела ГОУ ВПО «ДонАУиГС».
- Кривец И.Г.** – заместитель заведующего кафедрой физического воспитания по научной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», старший преподаватель.
- Плахотнюк В.С.** – председатель ППО СГОУ ВПО «ДонАУиГС».

**РЕЗОЛЮЦИЯ  
V РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**09 декабря 2020 года**

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»**

Заслушав и обсудив доклады, выступления и сообщения, участниками конференции отмечена необходимость поиска и выработки эффективных направлений развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике в контексте образовательных и социально-экономических проблем. Подчеркнуто, что ключевыми проблемами развития сферы физической культуры и спорта в современных условиях являются:

1. Материально-техническое и финансовое обеспечение в сфере физической культуры и спорта.

2. Недостаточное количество спортивных площадок и зон отдыха населения в жилых районах ДНР.

3. Несовершенная система организации и проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий с учетом потребностей и интересов различных категорий и групп населения.

4. Недостаточная пропаганда спортивно-массовой и образовательной деятельности в рамках физической культуры и спорта ДНР.

Обладая неоспоримой социальной значимостью, сфера физической культуры и спорта ДНР требует дальнейшего совершенствования методов управления, организации и развития.

Участники конференции считают целесообразным:

1. Рекомендовать Министерству молодёжи, спорта и туризма, Администрациям городов и районов Донецкой Народной Республики активно использовать проект «Городские реновации» и опыт благоустройства и создания спортивных площадок в жилых районах и зон отдыха населения.

2. Рекомендовать специалистам в области физической культуры и спорта систематизировать проведение мероприятий инновационного характера в рамках дисциплины «Физическая культура», развивать малоизвестные виды спорта в образовательных учреждениях ДНР.

3. Рекомендовать руководителям государственных образовательных учреждений и коллективам кафедр физического воспитания мотивировать занимающихся и развивать на собственной спортивной базе студенческий массовый спорт во внеучебное время.

4. Рекомендовать физкультурно-спортивным организациям и образовательным учреждениям, проводящим физкультурно-спортивную деятельность, широко пропагандировать и рекламировать в СМИ массовый

спорт, оздоровительные мероприятия, направленные на формирование устойчивой мотивации обучающейся молодежи к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом.

5. Отметить необходимость внедрения Концепции «О государственной молодежной политике ДНР» и развития спортивно-оздоровительных мероприятий обучающейся молодежи Академии и других ГОУ ВПО.

6. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по вопросам физической культуры и спорта с широким привлечением обучающейся молодежи государственных образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования.

**Участники V Республиканской научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых**

09.12.2020

г. Донецк

*Раздел I.*

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

---

**ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ  
ГУМАНИТАРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Алешин Олег

Руководитель: ст. преподаватель Коваль Т.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В работе рассмотрена система факторов, определяющих реализацию принципа гуманитаризации физического воспитания в высшем учебном заведении, раскрыты его закономерности и особенности. Представлены методологические основы, теоретические и практические положения и психолого-педагогические условия, обеспечивающие гуманитаризацию содержания физического воспитания будущих врачей.

**Ключевые слова:** гуманитаризация, личность, физическое воспитание, аспекты, технология, содержание.

**Актуальность.** Один из путей совершенствования высшей школы специалисты видят в переходе к новой парадигме образования, соответствующей потребностям современного этапа развития цивилизации. Одна из главных задач его реформирования определяется необходимостью выработки и установления общегуманитарного базиса современного образования путем интегративно-содержательного подхода к его формированию.

**Анализ публикаций** последнего времени показывает, что в понятие гуманитаризации образования исследователи вкладывают

самый различный смысл. Под гуманитаризацией понимается формирование нравственности и духовности на основе общекультурных и национальных традиций, достижение целостности знаний о человеке и ориентированности в системе гуманитарного знания, создание гуманитарных основ интеллигентности, формирование мотивации самообразования в гуманитарной области, создание благоприятных возможностей для самовыражения личности преподавателя и студента, формирование гуманного отношения к людям, терпимости к другим мнениям, ответственности перед обществом и т.д.

**Цель работы.** Определение задач гуманистического подхода к процессу физического воспитания и пути реализации их на практике.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура как компонент гуманитарного образования направлена на гармонизацию духовных и физических сил, формирование физического и психологического благополучия, физического совершенства. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

**Результаты исследования.** Системный подход к понятию педагогического процесса предполагает рассмотрение структуры процесса как его элементов и связей. В качестве составляющих элементов следует выделить три основополагающих: *развитие* природных данных, характера деятельности индивида через систему социокультурных норм; *обучение* – образование личности через систему социокультурных норм; *воспитание* духовности и образа жизни через систему потребностей человека [3].

Воспитание в педагогическом процессе – это взаимодействие обучающихся и обучающихся по усвоению многообразной ценностно-значимой информации, знаний, умений и убеждений. *Технология* воспитания как взаимодействия субъектов (преподавателя, обучающегося, группы) предполагает цепочку последовательных действий. Начальный и самый значительный фактор, влияющий на результат – это *квалификация* преподавателя. Квалификация определяется способностью определять *цели* деятельности из потребностей каждого обучающегося [2]. Следующий шаг технологической цепочки – *содержание*, определяемое учебной программой. Специфика содержания в воспитании определяется

формированием нового знания путем приобщения к внутренним нормам обучающихся. Результат воспитания в значительной степени определяется выбранным *методом*. Главный критерий в выборе метода – создание условий для развития способностей обучающихся. Полученное расширение потребностей определяет конечный *результат* воспитательной деятельности преподавателя.

Овладение технологией на уровне действия создает условия к устойчивой мотивации занятий физическими упражнениями и потребности к здоровому образу жизни студента [1].

В тоже время, для реализации на практике концептуальных задач гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи требуется: специфическая гуманистическая атмосфера в учебном заведении, где бы студенту и педагогу предоставлялось право свободной реализации потенциалов не только в рамках учебной программы, но и в программировании своей физкультурной деятельности, направленной на формирование личностной физической культуры.

При этом физкультурную деятельность студента следует понимать не только как внешнее изменение своего отношения к учебным занятиям, но и как преобразование личностных ценностей и смыслов в физической подготовке. Иными словами, физическая подготовка должна стать неотъемлемым компонентом системы профессионального обучения студентов. Причём включение средств физической подготовки в систему профессионального обучения не должно быть механическим, формальным, а базироваться на потребностях личности студента и её способностях к максимальной самореализации, что обеспечит органическое включение личностного потенциала в процесс обучения и воспитания, т.е. учебный процесс физического воспитания должен учитывать личные склонности каждого студента в выборе форм физической активности, его физическое состояние и уровень здоровья, индивидуальные телесно-природные характеристики [4].

**Выводы.** Наряду с вышеизложенным, создание гуманистической атмосферы в вузе актуализируется с внедрением здорового образа жизни в быт сотрудников и студентов, материальным обеспечением процесса физического воспитания, а также организацией широко разветвленной сети спортивных секций по видам спорта, клубов и различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Отсюда суть физкультурной деятельности студента не столько в достижении конкретного показателя физического развития, сколько в способности студента ставить перед собой новые цели физической активности, но уже на новом уровне, отличном от прагматического, а именно, социокультурном.

*Список использованных источников*

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. – №5. – С. 28-35.
2. Бальсевич В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуре и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001. – №1. – С.10-16.
3. Борщевский А.А. Ценностный потенциал физической культуры / А.А. Борщевский // Образование в Сибири. 2008. – №15. – С.110-116.
4. Виленский М.Я. Ценности физической культуры и их интериоризация учащимися / М.Я. Виленский // «Спорт в школе» изд. дом «Первое сентября». 2007. – №17. – С. 18-24.

**АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Билоусов Богдан  
Руководитель: ст. учитель, специалист высшей квалиф. категории,  
преподаватель общественных дисциплин Авраменко А.В.

*ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»*

**Аннотация.** В работе проводится анализ правового регулирования молодёжной политики в вопросе развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. Анализируется государственная политика в направлении популяризации здорового образа жизни среди населения в современных условиях Донецкой Народной Республики.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, государственная политика, правовое регулирование.

**Актуальность.** Здоровье молодого поколения выступает одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Право на занятие физической культурой признается, как на государственном, так и на международном уровне. Оно приобретает большую значимость для всего общества. Спорт рассматривается как здоровьесберегающее направление государственной политики.

**Степень разработанности проблемы.** Исследование основано на всестороннем подходе как к анализу состояния современного уровня развития физической культуры и спорта, так и к анализу нормативно-правовой базы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, попытке осветить сложившуюся ситуацию в этой сфере общественной жизни как с точки зрения теоретических выводов о законодательной деятельности.

Развитие физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике находится в сфере внимания правительства и является важной функцией государства, от которой зависит физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, общества, формирования здорового образа жизни нации в целом, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Реализация рассматриваемой функции находится в непосредственной зависимости от правового регулирования физической культуры и спорта в государстве, его совершенствования. Право граждан Донецкой Народной Республики на занятия физической культурой и спортом обеспечивается государством посредством создания необходимых условий для его реализации, проведения государственной политики в сфере физической культуры и спорта [1]. В связи с этим рассмотрение системы нормативного правового обеспечения физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике на современном этапе представляется актуальным.

**Анализ литературы.** В первую очередь был проведён анализ нормативно-правовых актов Донецкой Народной Республики в сфере регулирования развития спорта и молодёжной политики. 24 апреля 2015 года был принят Закон «О физической культуре и спорте», который устанавливает правовые взаимоотношения участников

физкультурно-спортивного процесса и обеспечивает реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом. На основе этого закона происходит формирование всей нормативно-правовой базы по регулированию развития данной сферы общественных отношений.

**Цель и задачи исследования.** В данной работе предпринята попытка рассмотреть государственную политику, осуществляющую функции по нормативному правовому регулированию, межотраслевому управлению в сфере молодёжной политики, физической культуры и спорта, оказанию государственных услуг на территории Донецкой Народной Республики.

**Результаты исследования.** Законодательство, регулирующее физическую культуру и спорт, включает в себя Конституцию, законы и иные нормативные правовые акты. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на таких принципах как: 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту; 2) единство нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Донецкой Народной Республики; 3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта; 4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта [1]. Таким образом, соответствующие нормативно-правовые акты, принятые правительством, представляют структурные элементы системы правового регулирования физической культуры и спорта.

В статье 4, Конституции Донецкой Народной Республики говорится о том, что социальная политика Донецкой Народной Республики направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

Там же, в 34 статье Конституции, указывается, что в финансировании программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

Основными задачами правового регулирования отношений в сфере физической культуры и спорта являются:

1) обеспечение и защита конституционного права граждан Донецкой Народной Республики на занятия физической культурой и спортом;

2) создание правовых, экономических и финансовых условий для свободного функционирования и развития системы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике;

3) создание правовых гарантий для согласования интересов участников отношений в отрасли физической культуры и спорта;

4) определение правового положения участников отношений в сфере физической культуры и спорта.

Основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются: вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом; содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц патриотизма и национального самосознания [2].

Государственная программа предусматривает физическое воспитание подрастающего поколения в рамках содействия развитию школьного и студенческого спорта. Обеспечивается подготовка спортивного резерва, спортсменов высокого класса и обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях. Государственная политика построена на поддержку Олимпийского, Паралимпийского, Дефлимпийского, Специального олимпийского движения Донецкой Народной Республики.

Согласно Закону, в целях обеспечения развития физической культуры и спорта, реализации основных направлений государственной политики, решения актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике разрабатываются и утверждаются республиканские и иные программы развития физической культуры и спорта. Указанные программы принимаются на срок не менее чем на четыре года [2]. Исключение составляют программы по оперативному сохранению и развитию отрасли. Республиканские программы развития физической культуры и спорта утверждаются Советом Министров Республики.

Кроме этого, разрабатываются и утверждаются программы развития физической культуры и спорта городов, районов Донецкой Народной Республики, после согласования с республиканским органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта; районные программы развития физической культуры и спорта – органами местного самоуправления, после согласования с

республиканским органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.

Органы местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции разрабатывают и вносят для утверждения в органы местного самоуправления программы развития физической культуры и спорта; обеспечивают развитие физической культуры и спорта на соответствующей территории; осуществляют популяризацию физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики осуществляет в установленном порядке организационно-методическое обеспечение деятельности спортивных школ независимо от подчинения, типа и формы собственности. В соответствии с действующим законодательством Донецкой Народной Республики спортивные школы могут быть: государственной, коммунальной (муниципальной) форм собственности, учредителями которых могут являться: органы государственной власти; органы местного самоуправления.

Спортивная школа государственной, коммунальной (муниципальной) форм собственности, является юридическим лицом и действует на основании Устава или Положения, которые регламентируются в соответствии с Типовым Положением и утверждаются учредителем, регистрируются в порядке, предусмотренном законодательством Донецкой Народной Республики.

С населением по месту жительства, ветеранами, школьниками, студентами и другими социальными группами в Республике работает центр физического здоровья населения «Спорт для всех» [3, 4]. Созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие [5, 6].

**Выводы.** Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо нашего молодого государства, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

На современном этапе возрастает потребность в чётком урегулировании общественных отношений, возникающих между участниками спортивной сферы. Основой социальной политики в области физической культуры и спорта является создание необходимых условий для того, чтобы каждый человек мог удовлетворить свои интересы и потребности в занятиях физической культурой и спортом. Нужно развивать то, что является ценностью как для всего общества, так и для отдельного человека.

#### *Список использованных источников*

1. Конституция Донецкой Народной Республики, действующая редакция. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/konstitutsiya/>
2. Закон «О физической культуре и спорте ДНР» № 33-ИНС от 24.04.2015 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/ru/>
3. Какие виды спорта развиваются в ДНР? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>
4. Донецкий Республиканский центр физического здоровья населения "Спорт для всех" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dlyavsekhsport.wixsite.com/donetsk>
5. Типовое Положение о детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-141-20151030/#gisnpa-dnr.ru/?post\\_type=rev&p=28363&preview=true#0017-141-20151030-p](https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-141-20151030/#gisnpa-dnr.ru/?post_type=rev&p=28363&preview=true#0017-141-20151030-p)
6. Реестр видов спорта, спортивных дисциплин Донецкой Народной Республики. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/page/reestr-vidov-sporta-sportivnyh-disciplin-doneckoy-narodnoy-respubliki>

## **ПОИСК ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Гензель Арина

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Д.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

**Аннотация.** В статье рассмотрен алгоритм, по которому могут развиваться методологические и практические приемы с учетом новых образовательных стандартов в современной высшей школе. Рассматривается на примере Новосибирского Государственного Университета Экономики и Управления в РФ.

**Ключевые слова:** инновации, тенденции, опыт, образовательный процесс, критерии оценки, эффективность, результат.

**Актуальность.** Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью обновления и поиску новых форм и методов физического воспитания в высших учебных заведениях.

На подъеме общего интереса к спорту в мире в последние годы, важно не упустить момент в поиске инноваций для дальнейшего развития и в области физической культуры. Традиционно, физическая культура и спорт, упоминаются в одной связке, поиск юных спортсменов, их рост, совершенствование начинается с обычных уроков физкультуры. Для более эффективного образовательного процесса по этой дисциплине, важно искать новые пути и направления на основе передового педагогического опыта, а так же анализа уже имеющихся образовательных программ и их плодотворного влияния на физическое состояние молодого поколения. Инновации в методике и технологии проведения и организации занятий по ФК формируются в результате научного поиска, анализа накопленных достижений, знаний.

Применительно к педагогическому процессу понятие «инновация» может означать введение новой цели в образовательный процесс. А имея новый ориентир, важно, правильно подобрать методы, формы обучения и воспитания. Организовать совместную деятельность преподавателя и студента с учетом выбранных

направлений. Возрастает роль самого студента, который участвует не только в процессе получения знаний, но и в его поиске, развитии, трансформации в практические умения и навыки. Задача преподавателя, найти золотую середину, не быть назидательной и директивной фигурой в глазах студента, а регулировать учебный процесс и заниматься его общей организацией [1]. Занятия физической культурой молодежи в ВУЗах при современном подходе позволяет формировать более профессиональное и практическое отношение к физическому воспитанию. Видеть его практический потенциал, возможность для создания компетенций для проектирования двигательной активности на будущую социальную и профессиональную деятельность. Слабые, устаревшие теоретические и методологические основы организации физических занятий в современных вузах могут стать серьезной преградой на пути в этом направлении.

На кафедре физического воспитания и спорта Новосибирского Государственного Университета Экономики и Управления (НГАЭУ), силами инициативной группы преподавателей проводится научно-практическое исследование, направленное на поиск оптимальных практических и методологических схем занятий для студентов 1-4 курсов. Наименование проекта: «Развитие психолого-педагогических технологий в системе физического воспитания и саморазвития студентов экономического вуза». Задача, поставлена для поиска эффективных форм организации образовательного и воспитательного процесса с учетом специальностей, по которым идет обучение. В исследованиях принимают участие студенты экономического и социально-гуманитарного факультета университета. На начальном этапе будет проведен элементарный антропометрический мониторинг физического состояния студентов, анкетирование, тестирование. В дальнейшем, будут подобраны образовательные комплексы с учетом специальностей студентов и их профессиональной деятельности в дальнейшем.

Эффективность того или иного нововведения должна оцениваться по определенным критериям. Новизна в поиске оценки научных педагогических исследований, формируется на основе анализа передового и собственного педагогического опыта, и должна привести к пониманию целесообразности нововведений в систему физического воспитания студентов. Ведение оптимальности в систему критериев эффективности инновационных технологий,

означает оправданную затрату сил преподавательского состава и средств университета для достижения результатов. Результативность, как критерий инноваций означает определенную устойчивость положительных результатов в профессиональной деятельности педагога. Разработка научно-практического обоснования и экспериментальной апробации инновационных педагогических систем, вполне по силам заинтересованном в этом процессе преподавателям кафедры физического воспитания ВУЗа. Назрела необходимость для поиска новых форм и методов образования и оценки их качества. Классифицировать направления педагогической деятельности в системе физического воспитания и образования в НГУЭУ можно по следующим основным векторам: Здоровьеформирующее направление; адаптированная физическая культура (для студентов специальной медицинской группы); здоровьесберегающая физическая культура (для студентов подготовительной группы); развитие общекультурных ценностей физической культуры; формирование компетенций по физической культуре. Во внимание не берется спортивное направление работы кафедры, и работа опосредована со студентами, полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

По итогам применения новых методологических приемов, при организации физического образовательного пространства студенческой молодежи, планируется проведение:

- открытых конференций преподавателей кафедры ФВиС с приглашением преподавателей других вузов города, с целью передачи опыта в выбранном направлении;
- издание методических рекомендаций;
- привлечение к анализу и оценке эффективности примененных технологий студентов старших курсов;
- участие во всероссийских и международных конференциях с учетом полученного опыта;
- дальнейшее развитие научно-методологических конструкций в этом направлении (рисунок 1).

В настоящее время формируется широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и физкультурно-спортивное образование. Это требует преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с неприемлемой организацией и содержанием физического воспитания молодежи,

осознанием человеком и обществом, всего богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал [2].



*Рис. 1. Алгоритм применения научно практических инноваций*

В области сохранения и укрепления здоровья студентов в качестве структурных компонентов комплексного подхода используется множество параметров, отражающих особенности психофизического статуса и отдельных компонентов жизнедеятельности. В основном данное многообразие базируется на концептуальной основе изучения физического, психического и социального компонентов здоровья [3, 4].

**Выводы.** В практических занятиях физической культурой формируется и реализуется отношение человека к окружающему его предметному миру, к обществу, к самому себе. Современная организация спортивной деятельности на основе новых форм учебно-воспитательного процесса сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. Множество мнений о целесообразности развития и

применения новых методологических систем в образовательном пространстве физического воспитания в высшей школе, дает повод доказать эффективность движения в этом направлении. Физическая культура – предмет, который изучают на протяжении всей жизни. Наиболее глубокие познания молодежь должна получить в стенах высших учебных заведений, это возраст осознанного отношения к своему здоровью, формирования мировоззрения, отношения к двигательной активности в дальнейшем. Компетентная помощь – наша задача.

#### *Список использованных источников*

1. Коршунова О.С. Философский взгляд на физическое воспитание в современной России Молодой ученый. 2015. – № 3 (83). – С. 868-870.
2. Лубышева Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы /Л.И. Лубышева, В.И. Романович. – М., 2011. – 240 с.
3. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. 2004. – № 10. – С. 15-18.
4. Коршунова О.С. Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе / О.С. Коршунова. // Молодой ученый. 2015. – № 5 (85). – С. 599-603. – URL: <https://moluch.ru/archive/85/15937/>

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

Гомоля Александр, Редченко Даниил  
Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной работе выполнен сравнительный анализ эпидемиологической ситуации в мире и в Донецкой Народной

Республике, определены возможности занятия спортом в условиях пандемии, даны рекомендации к занятиям спортом.

**Ключевые слова:** коронавирус, пандемия, дистанция, спорт, физическая культура, население.

**Актуальность** данной темы заключается в появлении карантинных ограничений во время данной пандемии, в следствии чего большая часть населения стала вести малоподвижный образ жизни, из-за которого иммунная система ослабевает, начинает развиваться гиподинамия, которая способствует увеличению вероятности появления различных заболеваний, в том числе и коронавируса. Также актуальность заключается в проблемах занятий спортом, связанных с данной пандемией.

**Анализ литературы.** В интернет ресурсах рассматривается много информации по коронавирусу – количество заболевших, рекомендации врачей по профилактике данного заболевания и соблюдения мер безопасности. Многие учёные публикуют статьи и результаты своих исследований в данной области.

**Цель исследования.** Провести сравнительный анализ эпидемиологической ситуации и наличие возможностей занятий спортом в мире и в Донецкой Народной Республике.

**Задачи исследования:**

1. Анализ эпидемиологической ситуации в мире.
2. Анализ эпидемиологической ситуации в Донецкой Народной Республике.
3. Рекомендации к проведению спортивных занятий во время пандемии.

**Результаты исследований.** На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация с коронавирусом COVID-19 по-прежнему остается сложной во всём мире – появляются новые случаи заражения, медучреждения перепрофилируют для госпитализации новых заболевших.

По статистическим данным, на 27.11.2020 представлены следующие цифры:

– с момента начала пандемии, во всем мире было зарегистрировано 61 миллион 636 тысяч 587 случаев заражения, из них:

- 1 миллион 443 тысячи 882 случая с летальным исходом;
- 42 миллиона 621 тысяча 256 выздоровевших;
- 17 миллионов 571 тысяча 449 сейчас болеют [1].

В Донецкой Народной Республике на 27.11.2020 представлена такая статистика:

– с момента начала пандемии зарегистрировано 10 тысяч 478 случаев заражения, из них:

- 975 с летальным исходом;
- 4 тысячи 461 на лечении;
- 5 тысяч 042 выздоровевших.

Экономика большинства стран понесла большие потери из-за пандемии – рестораны, заведения культурно массового характера: театры, клубы приостановили свою деятельность; люди сидят дома, меньше зарабатывают и меньше тратят. Власти большинства стран способствуют тому, чтобы население соблюдало меры безопасности – по возможности переводят работников различных сфер на удаленный режим работы, образовательные учреждения также переводят на дистанционный формат обучения, максимально ограничивают работу организаций культурно-массового характера, для медработников создают различные льготы.

Так как люди на карантине вынуждены сидеть дома, они ведут малоподвижный образ жизни, который еще больше негативно сказывается на их здоровье – иммунная система ослабевает, начинает развиваться гиподинамия, которая способствует увеличению вероятности появления различных заболеваний, в том числе и заражения коронавирусом.

В Донецкой Народной Республике немного другая ситуация по коронавирусу. На сегодняшний день население (в большей степени молодежь) не всегда и не везде соблюдает масочный режим и социальную дистанцию. Данная проблема особенно заметна в магазинах, общественном транспорте. Также большая часть населения ведет малоподвижный образ жизни в связи с карантинными ограничениями.

*Рекомендации к проведению спортивных занятий во время пандемии.*

Учёные из Сан-Паулу пришли к выводу, что умеренные тренировки уменьшают вероятность заражения коронавирусной инфекцией [2].

Однако необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности. Если человек любит заниматься в фитнес зале, то ему необходимо перед использованием тренажера или спортивного инвентаря произвести дезинфекцию данного тренажера; после

использования тренажера необходимо продезинфицировать руки. Данную дезинфекцию необходимо проводить с каждым спортивным инвентарем или тренажером, перед каждым использованием, так как фитнес-центры являются местами с массовым скоплением людей. Также при посещении фитнес-центров необходимо соблюдать дистанцию 1,5 м, исключить рукопожатия [3].

Во время карантина очень хорошо подходят занятия на свежем воздухе и в домашних условиях.

Для поддержания хорошего физического состояния на свежем воздухе, можно заниматься бегом, велоспортом, проводить прогулки. Однако, здесь также необходимо соблюдать меры предосторожности.

Как выяснили бельгийские учёные, социальной дистанции 1,5 м недостаточно для обеспечения полной защиты от коронавируса, распространяющегося вместе с аэрозольными частицами слюны. Как пояснили исследователи, во время бега или езды на велосипеде человек выпускает капли слюны микрометрового размера, которые попадают на человека, который движется вслед за первым. Чтобы избежать данного эффекта, необходимо увеличить социальную дистанцию до 4-5 м при ходьбе, когда люди идут друг за другом, до 10 м при медленном беге или медленной езде на велосипеде и до 20 м при быстрой езде и при быстром беге [4].

В домашних условиях подходят такие занятия – аэробика, йога, силовые упражнения.

В последнее время вырос спрос на приобретение спортивного инвентаря: гантели, гири, коврики и прочее.

В интернете появляются онлайн тренировки, на которые могут записаться все желающие.

При проведении тренировок дома, также необходимо соблюдать меры предосторожности – регулярно проветривать и проводить дезинфекцию помещения.

**Выводы.** На сегодняшний день эпидемиологическая ситуация остается сложной, как во всем мире, так и в Донецкой Народной Республике. Однако, даже при данной, непростой ситуации, у населения есть возможности занятия спортом – в домашних условиях, на свежем воздухе. Также, на сегодняшний день, очень важно соблюдать масочный режим и социальную дистанцию.

При соблюдении данных мер, а также при проведении умеренных тренировок дома ситуация по коронавирусу будет изменяться в лучшую сторону.

*Список использованных источников*

1. Статистические данные по пандемии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://index.minfin.com.ua/reference/coronavirus/geography/>
2. Исследования учёных из Сан-Паулу. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://sia.ru/?section=484&action=show\\_news&id=403591](https://sia.ru/?section=484&action=show_news&id=403591)
3. Занятия в фитнес зале. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fizkult-nn.ru/blog/life/mozhno-li-khodit-na-fitness-vo-vremya-koronavirusa/>
4. Социальная дистанция при занятии спортом на свежем воздухе [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.google.com/amp/s/amp.kp.ru/daily/27118/4199568/>

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Егоров Валерий

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. Статья посвящена поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе физического воспитания студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию и развитию у молодых студентов Донецкой Народной Республики физического здоровья и его сбережения.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, лечебно-профилактические меры, здоровье студенческой молодежи.

**Актуальность.** Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень

физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам.

Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы являются не годными к службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [2]. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50% от общего контингента учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [5]. Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в высшее учебное заведение. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. На старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей [5]. Данная ситуация является серьезной проблемой требующей немедленного решения, поскольку медики не в состоянии сегодня одни справиться со сложившейся негативной динамикой ухудшения уровня здоровья молодых людей [8].

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на

успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [5].

**Анализ литературы.** По мнению ряда авторов, кафедр физического воспитания вузов в основном уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов (составляющих подавляющую часть учебного контингента в вузах, за исключением специализированных спортивных университетов) [1].

**Цель и задачи исследования.** Определение проблем в сфере физической культуры студенческой молодёжи и поиск путей их решения.

**Результаты исследования.** Исследования, проведенные в Донецкой Народной Республике на примере ГОУ ВПО «ДонАУиГС» и проведенный опрос показали, что подавляющее большинство студентов как первого (69,9%), так и второго (52,4%) курса ГОУ ВПО «ДонАУиГС» признают свой уровень физической культуры как номинальный или промежуточный, между номинальным и потенциальным. Около 20,3% студентов первого курса и 37,1% студентов второго курса оценивают его как предварительный, в том числе близкий к номинальному, и 0,8 и 10,5%, соответственно как потенциальный. Среди опрошенных не нашлось ни одного студента, который считал бы свой уровень физической культуры идеальным. Допуская определенную степень условности такой оценки. Тем не менее, можно констатировать, что для большинства студентов 2-х курсов факультетов юриспруденции и социальных технологий и финансово-экономического факультета, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов

индивидуально-дифференцируемого подхода [3]. Тот же автор свидетельствует, что сегодня в вузах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне, учебно-методическая литература по данной проблеме присутствует в недостаточном количестве.

В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов. По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе является изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами, с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей трудовой и социальной деятельности [6]. К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы [4]. Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам (недостаточному уровню физического развития, недавней травме и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме.

В основе данных программ лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем над уровнем физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует, что с точки зрения эффективности

повышения уровня функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, более всего подходят программы индивидуально дозированных физических упражнений [6].

Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы.

Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. К сожалению, необходимо признать, что сегодня среди специалистов нет единого мнения и четких критериев понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи. Анализ литературы посвященной проблемам здоровьесбережения позволяет сделать вывод о том, что различные авторы по-разному понимают и описывают сущность и способы применения здоровьесберегающего подхода в высшей школе. К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах, оказание психологической помощи молодым людям в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения [7].

В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля их функционального состояния;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля по их качественному выполнению [5].

**Выводы.** Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значительно повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности [5, 7]. Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

#### *Список использованных источников*

1. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. / СПб. 2003. – 174 с.
2. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. – 178 с.
3. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. / Кемерово. 2005. – 215 с.
4. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. – С. 185-189.
5. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. – №2 (39). – Т.2. – С. 178-182.

6. Осипов А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях. / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. – №1 (46). – Т.2. – С. 100-103.

7. Осипов А.Ю. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов. / А.Ю. Осипов, Д.В. Нижегородцев, А.И. Раковецкий, Е.А. Носачев, Д.А. Шубин. // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). 2014. – №1.1 (49). – С. 533-545.

## **МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Забайрачная Екатерина  
Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье представлены материалы по наиболее актуальным проблемам физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предлагаются средства практического решения этих вопросов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

**Актуальность.** Современные условия жизни предъявляют высокие требования к человеческому организму и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Это связано не только с характеристиками окружающей среды, которые определяют неблагоприятную экологическую ситуацию, но и с большинством факторов социального, экономического и психологического характера.

Сегодня стало очевидно, что в современном обществе любой человек испытывает огромное количество неблагоприятных воздействий разного рода, что неизбежно сказывается как на его

психологическом состоянии, так и на общем уровне здоровья. Неслучайно в последние годы наблюдается выраженный всплеск разного рода острых и хронических заболеваний среди самых разных слоев населения, зачастую существенно различающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.д.

Совершенно естественно, что сложившаяся сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, включая такой вид деятельности человека, как физическая культура и спорт.

**Цель исследования.** Создание новых мотивационных компонентов с учетом новых требований к различным отраслям общественной жизни, в том числе такой деятельности, как физическая культура и спорт.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Изучить и обобщить передовой практический опыт работников кафедр физического воспитания.
3. Выявить проблемы и предложить пути решения.

**Результаты исследования.** Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника государственного образовательного учреждения к профессиональной деятельности в обществе. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания [1].

Успех работы по физическому воспитанию обучающихся в высших учебных учреждениях, во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с 1-го курса.

Целью деятельности кафедр физического воспитания, по нашему мнению, должно стать создание условий и формирование у обучающихся навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение обучающегося в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере

деятельности. Так основу концепции профессора В.М. Выдрина составляет положение, что физическая культура – один из важнейших видов общей культуры человека [2]. Ее основные компоненты: специальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания, и, прежде всего, внедрение в практику учебного процесса следующих направлений:

- адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека;
- гармонизация и оптимизация физической подготовки;
- свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого обучающегося.

Основным стержнем в структуре физической культуры является мотивационный компонент для обучающихся. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

Потребности тесно связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Именно поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. В.И. Ильинич и др. выделяют следующие мотивы физического совершенствования:

- дружеской солидарности;
- долженствования (посещение занятий);
- соперничества;
- подражания;
- спортивный;
- процессуальный;
- игровой [3, 5].

Приоритетным направлением в повышении мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ учебных учреждений высшего профессионального образования не физкультурного профиля. Создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного учебного заведения.

М.Я. Виленский и Г.К. Карповский утверждают, что позитивные изменения отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации [4].

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности обучающихся в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение каждой личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с полной «самореализацией» [4].

Одна из составляющих личностно-ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и обучающийся совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Таким образом, студенческой молодёжи предоставляется более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей, побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических

приемов, методов и технологий обучения и оздоровления по предмету «физическая культура».

Спортивизация физкультурной деятельности обучающихся не физкультурных учебных учреждений и организаций высшего профессионального образования, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студенческой молодёжи может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности [6, 7].

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта работы кафедр физического воспитания не физкультурных учебных учреждений и организаций высшего профессионального уровня позволили установить, что вопросы совершенствования рабочих программ по предмету «физическая культура» обучающихся основного отделения изучены недостаточно. Спортивно ориентированная технология обучения в учебном процессе по физическому воспитанию студентов основного отделения не нашла должного отражения в научно-методической литературе.

#### *Список использованной литературы*

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. 1999. – № 4. – С. 21-25.

2. Выдрин В.М. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. // ТиПФК, 1986. – № 3. – С. 60-61.

3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.

4. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский, Г.К. Карповский // Теор. и практ. физ. культ. 1984. – №1. – С. 39-42.

5. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов ВУЗов: Автореф. канд. дис. – М., 1995. – 24 с.

6. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. 1999. – № 10. – С. 2-5.

7. Ерофеева Т.М. Физическая культура в учебном процессе ВУЗа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 1995. – С. 27-35.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ**

Иванова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Корневская Е.Н.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен вопрос индивидуального подхода в развитии физической подготовки студентов в Вузах.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, студенческая молодежь.

**Актуальность.** В настоящее время тема физического воспитания и физической активности молодежи имеет огромное значение, так как в условиях современной реальности и технологического прогресса многие молодые люди склонны вести малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье в целом. Важно понимать, что от состояния физической подготовки студентов зависит качество кадрового и человеческого потенциала Республики, поэтому нужно изучать перспективные и более гибкие подходы к занятиям спортом в высшей школе.

**Анализ литературы.** Эффективность целенаправленного влияния физического воспитания на формирование личностной и профессиональной подготовленности студента возрастает с учетом ряда факторов: особенности организации педагогического процесса, специфика будущей профессиональной деятельности и индивидуальных способностей студентов [1]. Анализ исследований, проведенных по данной проблеме, указывает, что на сегодняшний день многие авторы заинтересованы темой реализации индивидуального подхода в физическом воспитании студентов. Мы также считаем необходимым при организации физического

воспитания в вузе учитывать направленности интересов студентов и их мотивов для занятий спортом.

**Цель и задачи исследования.** Определить роль физического развития в жизни студенческой молодежи и показать необходимость индивидуального подхода при выборе секции для занятий тем или иным видом спорта.

**Результаты исследования.** В последние годы наблюдается значительный рост заболеваемости среди молодого поколения, что является достаточно тревожной тенденцией [2]. Если сравнить здоровье молодежи, например, в 80-х годах прошлого столетия и нынешней, то мы можем увидеть значительную разницу. Сейчас многие болезни, которые раньше могли проявляться у людей пожилого возраста, зачастую могут быть выявлены у молодых людей. И вся проблема заключается, по большей части, в малоподвижном образе жизни, что напрямую связано с интенсивным развитием технологий.

Во все времена одной из важнейших социальных задач общества являлось сохранение здоровья молодого поколения. Для того чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо повышать работоспособность студенческой молодежи, которая испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, а также укреплять здоровье, потому как физическое и умственное становление совпадает с периодом их адаптации к новым, изменившимся условиям жизни, обучению, высоким умственным нагрузкам.

На современном этапе среди социально-культурных проблем особо выделяется проблема развития личности, обладающей социальной активностью, готовностью реализовать свои потребности и обеспечить свой статус в условиях конкуренции. Социальная активность, по мнению М.Я. Виленского и П.И. Ключника (1989), является основным качеством целостной личности любого человека [1]. В условиях деятельности высшей школы очень важно сформировать у студентов определенные, социально значимых цели, потребности и установки. В конечном итоге студент должен обладать необходимым для успешной самореализации уровнем физической и психофизической подготовленности, владеть теоретическими и практическими основами здорового образа жизни, участвовать в различных проявлениях физкультурно-спортивной деятельности.

Спорт – это обобщенное понятие, которое обозначает одну из составляющих физической культуры общества, представляет собой форму соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям. Соревновательный компонент, выступающий в спорте в качестве обязательного условия, отличает его от физической культуры. Современный спорт выступает не только в роли средства оздоровления, но и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, а также как профессиональный труд. Современный спорт имеет в себе следующие подструктуры: массовый спорт и спорт высших достижений.

Массовый студенческий спорт – это такой социальный институт, основной целью которого является создание общедоступной системы занятий физкультурно-спортивной деятельностью с целью укрепления здоровья и активного полноценного досуга. Его главная идея заключается в том, что абсолютно каждый студент имеет возможность заниматься спортом, не покидая при этом территорию вуза, пользуясь тренажерными и спортивными залами, спортивным инвентарем. Важно отметить, что это все происходит бесплатно. При этом и вуз, и студент в равной степени получают положительный результат: студент повышает свои показатели работоспособности, познавательной и социальной активности, а учебное заведение получает повышение качества образования и уровня подготовки будущих специалистов [4].

В настоящее время студенческий спорт подразумевает практическую направленность подготовки студентов, начиная с массовости в привлечении к занятиям физической культурой в вузах и заканчивая целевой направленностью. Также немаловажной деталью является факт того, что образовательная программа по физическому воспитанию в высшей школе, а в особенности нормативы комплекса ГТО, требует от студентов выполнения упражнений, необходимый уровень для осуществления которых не соответствует их физической подготовленности. Появляется необходимость особых тренировок, которые должны поспособствовать достижению соответствующих спортивных результатов. Именно поэтому те студенты, которые не попали в составы сборных команд вуза, должны обратить особое внимание на самостоятельные занятия физическими упражнениями. Именно на данном этапе становится актуальным вопрос мотивации и отношения

к занятиям физической культурой и спортом. Степень эффективности физического воспитания в высших школах во многом зависит от устоявшегося у студентов к нему отношения. В данной ситуации стимулирующий элемент может быть обеспечен следующим рядом факторов: интерес к достижению особого результата, эмоциональный характер тренировочного процесса, общеоздоровительное влияние на организм, а также сформировавшаяся степень привлекательности конкретного вида спорта у субъекта. Всё это, так или иначе, влияет на формирование уровня отношения студентов к учебно-тренировочному процессу.

Среди спортивных направлений, которые привлекают молодежь, находятся силовые виды спорта, влияющие на развитие мышечной структуры, коррекцию телосложения и снижение веса. Такие занятия проходят в положительном расположении духа и имеют мотивационную ценность, что способствует удовлетворению у молодых людей стремления к усовершенствованию своего тела.

Так как вуз непосредственно содержит в себе профильное обучение, важно иметь возможность выбора формы проведения занятий по физической культуре. Медицинские работники и преподаватели физической культуры и спорта должны помочь студенту выбрать спортивную секцию, отталкиваясь от его будущей специальности и особенностей профессиональной деятельности, чтобы уделить внимание развитию необходимых физических качеств. Так, например, студентам одних специальностей больше подойдут командные виды спорта, другим – индивидуальные, а кому-то нужна профессиональная физическая подготовка [3].

**Выводы.** Из всего вышеизложенного следует, что та самая единая форма обучения физической культуре, которую часто можно встретить в учебных заведениях, является менее результативной и не достаточно эффективной, ведь она не учитывает индивидуальные предпочтения и особенности каждого из студентов.

Важно помнить, что целью занятий по физическому воспитанию выступает укрепление здоровья и улучшение физического развития. Это способно оказывать положительное влияние как на функцию отдельных систем в организме, так и корректировать телосложение и физическое развитие в целом, повышать работоспособность и обрести важные навыки и умения, способные пригодиться в особых жизненных ситуациях. Именно поэтому необходимо заниматься тщательной разработкой и подбором различных спортивных

направлений: например, занятия йогой, фитнесом, плаванием и прочими разнообразными видами физической активности, способствующими развитию определенных групп мышц и основных двигательных качеств, повышению уровня физической подготовки. Для достижения успеха в процессе физического воспитания вуз должен иметь возможность предоставить студенту на выбор секции с учётом его интересов, индивидуальных способностей и физической подготовленности. Решение вышеизложенных проблем является прямым путем эффективного развития физкультурно-спортивного движения в высших школах.

#### *Список использованных источников*

1. Адеев С.А. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов вуза в условиях Кольского Заполярья: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Мурманск, 2000. – 23 с.
2. Корневская Е.Н. Физическое развитие и состояние здоровья студентов ДонНТУ / Е.Н. Корневская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I международной науч.-практ. конф., 21 марта 2019г. – Донецк / Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, 2019. – С. 119-125.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М.: Альфа-М. 2003. – 417 с.
4. Зайцева И.П. Физическая культура для бакалавров: критерии оценок: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова, И.П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 196 с.

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ДОНБАССКОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ**

Кадученко Екатерина  
Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** Физическая культура играет важную роль в жизни студента любого вуза. Физкультура снимает стресс с нервной

системы, укрепляет здоровье и предотвращает атрофию мышц. В статье анализируется физическая подготовленность студентов третьего курса.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, физическая заинтересованность, норматив, студенты.

**Актуальность.** Физическая подготовка – чрезвычайно важный элемент в развитии человеческой личности. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студентов-юристов, поскольку их работа, как правило, связана со значительным стрессом, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Студенты Юридической академии проводят большую часть своего времени в пассивном режиме, сидя за учебниками и конспектами. Но у них есть возможность компенсировать это на уроках физкультуры.

Доказано, что занятия физической культурой оказывает огромное влияние на всестороннее развитие человека.

**Анализ литературы.** Никогда в истории развития общества движение не было так необходимо, как сегодня. Интерес к этой проблеме вызван, прежде всего, огромными возможностями человеческого организма, о которых, к сожалению, мы не всегда осознаем.

Общая характеристика физических возможностей человека, включая показатели физического развития и степень овладения основными двигательными качествами, определяется как физическая подготовленность [3].

Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств и функциональных возможностей различных систем организма [4]. Благодаря физкультуре и спорту человек осваивает навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, силы, выносливости, скорости, гибкости, в целом развивает то, что человеку нужно в повседневной жизни.

Кроме того, курсы прикладной физической культуры – отличная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обмен веществ и повысить иммунитет.

Зависимость состояния здоровья от уровня физической активности доказана исследованиями и подробно описана в некоторых работах (А.И. Журавлева, Н.Д. Гаевская, 1983; С.В. Хрущев, С.Б. Тихвинский, 1980). Однако в последнее время широкое распространение получили инновации. Теперь в наших домах полно умных гаджетов, которые облегчают нам жизнь (роботы-пылесосы, стиральные машины, умные часы и т. д.).

В связи с появлением персональных компьютеров, различных гаджетов для игр, с которыми можно играть, не выходя из дома, возникла проблема привлечения детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом [1].

**Целью работы** является определение физической подготовленности студентов третьего курса Донбасской юридической академии.

**Задачи работы:**

1. Оценить физическую подготовленность студентов третьего курса.
2. Проанализировать полученные данные и вывести в процентах уровни физической подготовленности студентов.
3. Анализ литературных источников и проведённого анкетирования.

**Результаты исследования.** На основании медицинских осмотров студентов третьего курса было установлено, что в начале учебного года треть всех студентов (29%) имели проблемы с физическим здоровьем. Так, 12% студентов были отнесены к подготовительной медицинской группе, 7% – к специальной медицинской группе А и 10% – к специальной медицинской группе Б. Также, стоит отметить, что количество девушек, отнесенных к специальной группе, почти в 2 раза превышает количество юношей.

Исследования показали, что наиболее распространенные заболевания студентов являются: заболевания дыхательной системы, заболевание желудочно-кишечного тракта, нарушение функций органов зрения и опорно-двигательного аппарата. В последнее время для оценки уровня физической подготовленности практикантов разработана и рекомендована Ю.Н. Вавилова, программа президентских доказательств, которая включает шесть тестов для оценки максимальной силы, силовой силы, гибкости и общей силы.

Оценка уровня подготовленности студентов третьего курса Донбасской юридической академии определялась по специальным

таблицам комплексной программы физического воспитания студентов 1-3 курсов. Тестовые задания представлены упражнениями, которые сгруппированы по основным физическим качествам: бег 30 м с низкого старта, бег 30 м «змейкой», челночный бег 4 x 30 м, степ-тест, сгибание-разгибание рук на опоре лежа на скамейке (для девочек), подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков), прыжок с места, подъем корпуса из положения лежа, приседание на одной ноге с опорой. Преимущество этих тестов в том, что они дают возможность получить более полные объективные данные об уровне развития двигательных способностей студентов. Контрольные испытания проводились в начале учебного года. Анализ результатов тестирования показал, что общая физическая подготовленность девочек – студенток третьего курса ниже, чем мальчиков – студентов третьего курса.

Можно смело предположить, что плохая физическая подготовка студентов третьего курса, в частности девочек, связана со снижением подготовленности организма из-за снижения физических нагрузок в период подготовки к сдаче выпускных экзаменов в школах и вступительных экзаменов в вузах. Мы также провели опрос студентов третьего курса, чтобы определить предпочтительные интересы молодежи (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты определения интересов третьекурсников по поводу заинтересованности в спорте

Вопросы, задаваемые студентам	Ответы (%)	
	Да	Нет
Занимаетесь ли вы физическими упражнениями?	28	72
Для вас компьютерные игры лучшее время проведения, чем, например, легкая пробежка?	24	76
Нравится ли вам посещать уроки физической культуры в ДЮОА?	31	69
Принимаете ли вы участие в конкурсах, связанные со спортом?	18	82
Для вас лучше будет смотреть противостояние киберспортсменов, чем, например, футбольное дерби?	40	60

**Выводы.** Занятия спортом улучшают физическое здоровье, повышают выносливость, положительно влияют на работу органов и центральной нервной системы. Физическая культура в университете положительно влияет на здоровье студентов. Благодаря физическому

воспитанию студенты привыкают к активному и здоровому образу жизни, вырабатывают систематику физических нагрузок и получают от тренировок и занятий оздоровительный эффект. Высокий уровень физического развития и двигательной подготовленности – залог успеха в различных видах деятельности [2].

#### *Список использованных источников*

1. Рождественская Н.А. Как понять подростка: учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по специальностям 52100 и 020400 / «Психология». – 2-е изд. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – С. 18-23.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М., 2000. – 238 с.
3. Адаптивная физическая культура. Краткий энциклопедический словарь. / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – М.: Флинта. 2012. – С. 218-224.
4. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. – М., 2002. – С. 305-306.

## **СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПЕРСПЕКТИВА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Корсакова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Хорошее отношение и мораль были частью легитимации физической культуры на протяжении всего существования предмета. В данной статье рассматривается важность и перспектива осуществления оценки студентами ситуации в процессе игры и влияние на конечный результат.

**Ключевые слова:** компетенции, физическая культура, стратегическое мышление, психологическое здоровье.

**Актуальность.** В физическом воспитании честная игра и правильно выстроенная стратегия должна быть не только

теоретическим аспектом, но и на практике способствовать процессу формирования студентов. Данная тема актуальна для рассмотрения студентами и преподавателями Донецкой Народной Республики для сохранения психологического и развития физического здоровья.

**Анализ литературы.** Современная литература в лице Рейдуна Нерхуса Фретланда, Жоара Фоссой и Петтерика Эрика Лейрхауга подтверждает целостность изучения понятия о психологическом здоровье и честной игре как возможная перспектива в изменениях оценки навыков студентов.

**Цели и задачи исследования.** Целью исследования является выявления перспектив усовершенствованной оценки навыков студентов в реалиях будущего масштабного изменения образования. Основной задачей выступает определение взаимосвязи между становлением психологического здоровья и физических навыков студентов в Донецкой Народной Республике, а так же современная динамика оценивания на примере честной игры.

**Результаты исследования.** Современный подход к психическому здоровью изменился, и концепция салютогенеза представляет собой сдвиг от предотвращения проблем психического здоровья, таких как тревога и депрессия, к содействию благополучию и качеству жизни. Воздействие вмешательств по охране здоровья в университете в основном сосредоточено на улучшении физической формы, снижении риска неинфекционных заболеваний, повышении качества обучения и уменьшении проблем с психическим здоровьем.

Субъективная жизнеспособность выступает в качестве одного из компонентов благополучия и концептуализируется как психологическое ощущение жизнеспособности, энтузиазма и энергии. «Движение и физическое обучение» – новый ключевой элемент физического воспитания. Содействие студентам получать удовольствие от движения, было и является важной целью предмета физического воспитания.

В некоторых дисциплинах, вероятно, будет разумным обращать внимание на отдельные части тела, такие как мозг. Однако, как исследователи и студенты, исследующие тенденции физической культуры, занимающиеся спортивной подготовкой, считаем, что сосредоточение внимания только на одной части тела имеет ограниченную ценность. Далее представлена структура физической культуры студента как сформированной личности (рисунок 1).



*Рис.1. Структура физической культуры личности [2]*

Операционный компонент в структуре физической культуры личности неразрывно связан с мотивационно-ценностным компонентом. Вне зависимости от вида деятельности практический компонент влияет на профессиональную направленность физической культуры личности. Следовательно, занятия физической культурой влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека.

Студенты должны признать важность всего тела в процессе обучения. Поэтому рассмотрим две разные точки зрения, которые, целесообразно знать, чтобы понять тело и телесное обучение.

В древности философ Рене Декарт (1596-1650) подчеркивал, что можно различать тело и душу, т.е. различать голову и тело. Он считал, что человеку свойственно то, что он умеет думать и приравнивал физическое тело к машине [1].

Феноменолог тела Морис Мерло-Понти (1962-2012) имел дело со способом мышления и считал, что тело следует понимать и как объект, и как субъект одновременно [3]. В такой перспективе тело понимается как находящееся на переднем и заднем планах одновременно. Это означает, например, что люди мало думают о своем теле ежедневно (оно находится на заднем плане), прежде чем будет выдвинуто на первый план, если они чувствуют боль, получают комментарии к своему телу или если не успевают делать что-то на занятии физкультурой. Таким образом, физическое тело всегда взаимодействует с эмоциями человека.

Физическое воспитание выступает общеобразовательной дисциплиной на протяжении нескольких лет, и вызывают радость движения на всю жизнь. Студенты должны изучать тело, но также и тело в предмете. Согласно данным теориям, физическое обучение – это, прежде всего, деятельность, которая выражается в движении тела [4]. Проще говоря, это касается студентов, занимающихся такими видами деятельности, как игры с мячом, катание на коньках, танцы и жизнь на свежем воздухе, а так же в зале. Второе измерение физического обучения связано с тем, как студент испытывает движение. Именно поэтому на пересечении этих двух измерений физическое воспитание дает уникальную и, возможно, неиспользованную возможность обучения.

Человеческий мозг участвует во всех процессах, какое движение и зачем производит, как в когнитивном, так в моторном и эмоциональном плане. Как исследователи физического воспитания, преподаватели несут особую ответственность за напоминание о том, что все обучение (независимо от темы) носит физический характер и что обучение не может быть изолировано только от того, что происходит внутри головы. Это означает, что преподаватели, обучающие руководителей будущего, научных сотрудников и родителей, должны осознавать, что студенты как «тела» должны пониматься как субъект и объект одновременно.

Энгебретсен утверждает, что физическое воспитание хорошо подходит для развития у учащихся способностей к самоопределению и солидарности. Далее она пишет, что честная игра может быть хорошим подходом: «Приобретение понимания, а также осуществление честной игры – это форма демократического мышления» [5]. Студенты должны быть готовы к активному участию в жизни общества на благо себя и других. Это включает в себя побуждение учащихся справиться с невзгодами, добиться успеха и разрешить конфликты. Благодаря уважению и инклюзивному отношению они будут способствовать созданию хорошей сплоченности и взаимодействия. Игры с мячом и игры составляют большую часть содержания обучения студентов и подтверждают, что командные игры и другие виды взаимодействия все еще преобладают в практике. Такие мероприятия побуждают к обучению, связанному с честной игрой, потому что возникают ситуации, которые бросают вызов студентам морально. С другой стороны, преподаватели направляют суждения и разговоры о честной игре в сторону того, как

добиться общего поведения, чтобы учащийся мог интегрироваться в социальное сообщество.

Также важно учитывать, что в то время, в котором студенты и преподаватели сейчас находятся, невозможно будет установить такую же практику оценивания, как при обычном обучении дисциплине. Поэтому, возможно, сейчас самое время опробовать или в большей степени внедрить оценку на основе не только физических данных, но и стратегических составляющих, самооценку и т. д. И что часть знания по предмету будет занимать несколько большее место в оценке.

**Выводы.** Многим, в том числе и преподавателям, может быть трудно реализовать концепцию физического обучения на практике в тренажерном зале, исходя из целей компетентности, связанных с навыками. Что студенты считают абсолютно необходимым для соответствия основному элементу «Движение и физическое обучение», так это осознание того, что физическое обучение в физическом воспитании касается как двигательных движений, так и связанных с этим эмоциональных состояний. Это два условия, которые неразрывно связаны в современных реалиях. Практика показала, что работая с контролем мяча во многих видах спорта, студенты должны сосредоточиться на практической практике (навыках) и размышлении над упражнением, включая эмоциональные состояния, связанные с этим упражнением, работая в соответствии с физическим обучением в развитии навыков.

Когда дело доходит до учета предпосылок в соответствующих целях компетентности, преподаватель должен учитывать, с какими целями компетентности работать, и актуальны ли «предпосылки» [2]. Если это так, задания могут быть подготовлены для студентов с несколько иной структурой, и они, например, выбирают степень сложности задания на основе того, что, по их мнению, они усваивают. Студент учится благодаря участию. Если акцент направлен на человека, которого нужно воспитывать, а не на то, для чего нужно воспитывать, сама деятельность становится более важной, чем учебный материал в педагогической практике. В физическом воспитании это можно рассматривать через честную игру как инструмент, позволяющий деятельности функционировать таким образом, чтобы создавать благополучие и хорошую среду обучения. Оценка физического воспитания студентов должна учитывать не только физические навыки, но и стратегическое планирование,

степень психологической устойчивости и осознанности честной игры как возможная перспектива в физической культуре Донецкой Народной Республике.

*Список использованных источников*

1. Баран В.И. Философия Рене Декарта / В.И. Баран, Е.П. Баран. // Состояние, направления и перспективы развития среднего профессионального образования. 2019. – С. 7-12.

2. Годжиев Г.Т. Роль социальной функции физического воспитания студентов в обеспечении их высокого профессионализма / Г.Т. Годжиев, И.Н. Воробьева // ЦИТИСЭ. 2019. – №. 2. – С. 30-30.

3. Корчагин К.М. «Телесность и есть горизонт ожидания...»: Аркадий Драгомощенко как читатель Мориса Мерло-Понти // Известия Уральского федерального университета. Серия 2. Гуманитарные науки. 2020. – Т. 22. – №. 2 (198). – С. 242-257.

4. Страдзе А.Э. Трансформация концептуальных основ физического воспитания на современном этапе // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2020. – №. 1. – С. 8-24.

5. Фретланд Р.Н. и др. Честная игра в физкультуре – рулевой механизм или построение? // Скандинавский научно-практический журнал. 2020. – Т. 14. – №. 1. – С. 23-38.

## **СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ В ДНР: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Кривец Екатерина

Руководитель: тренер-преподаватель Пронин А.В.

*ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»*

**Аннотация.** В статье рассмотрена история развития и особенности современного пятиборья. Раскрыты особенности тренировки современного пятиборья. Проанализирована деятельность и рассмотрены перспективы дальнейшего развития современного пятиборья в ДНР.

**Ключевые слова:** современное пятиборье, фехтование, плавание, конкур, «комбайн», спортивная база, соревнования, проблемы.

**Актуальность.** Современное пятиборье – очень своеобразный и удивительно увлекательный вид спорта. Он объединяет пять, казалось бы, совершенно несовместимых видов. Именно в этом и состоит огромная трудность, как для спортсменов, так и для тренеров, и именно поэтому в пятиборье большое значение имеет правильная, современная, рациональная и эффективная методика подготовки. Для того чтобы постоянно добиваться высоких результатов, изо дня в день ведутся поиски новых путей подготовки.

Популяризировать этот вид спорта в Донецкой Народной Республике, помочь его развитию и вызвало актуальность данной работы.

**Анализ литературы.** Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что в последнее время немногие ученые работают в данном направлении. В статье «Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье» заслуженный тренер, мастер спорта И.И. Александров как практик, рассматривая отдельные вопросы планирования тренировочного процесса, пишет, что наблюдения показали: при равномерном распределении тренировочной нагрузки по пяти упражнениям пятиборья на определенном уровне мастерства рост спортивно-технических результатов замедляется, а иногда вообще останавливается [1].

Вопрос планирования тренировочной нагрузки в «физических» видах, в частности, в плавании находил различное освещение и трактовку, как в практике, так и в методической литературе по современному пятиборью.

**Цель исследования** – популяризация современного пятиборья в Донецкой Народной Республике.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть историю развития и особенности современного пятиборья.
2. Изучить методики тренировочных нагрузок пятиборца.
3. Выполнить анализ развития современного пятиборья в Донецкой Народной Республике.

**Результаты исследования.** Современное пятиборье, спортивное пятиборье, пятиборье, пентатлон (др. греч. πέντα – пять + αθλο – состязание) – вид спорта из класса спортивных многоборий, в

котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание [2].

Необходимым условием достижения спортивных результатов спортсменом-пятиборцем является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок. Большой объем тренировочной работы во многом предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, надежную подготовку опорно-двигательного аппарата. Длительная объемная работа создает функциональную базу, фундамент для роста интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что является главным и неперенным условием спортивного совершенствования. Тренировочные нагрузки в видах спорта, входящих в пятиборье, достигли в настоящее время очень высокого уровня, как по объему, так и по интенсивности.

Мы привыкли к тому, что упражнения современного пятиборья обычно делят на технические и физические. На наш взгляд, такое деление не совсем оправданно. Физическим или техническим видом следует считать, например, фехтование на шпагах, если 30-40 схваток в соревнованиях делятся 4-6 часов? Физическим или техническим видом считать верховую езду, когда после непродолжительной, двадцатиминутной, разминки на незнакомой лошади спортсмен должен, возможно, лучше пройти сложнейший маршрут, максимально проявляя силу, выносливость, ловкость? А тренировки и соревнования в беге и плавании! Разве они требуют от спортсмена проявления только физических качеств? Нет, современное пятиборье – это не просто вид спорта, объединяющий пять отдельных видов, не просто комплекс нескольких технических и физических упражнений. Это единый вид спорта.

Как уже отмечалось выше, при равномерном распределении тренировочной нагрузки по пяти упражнениям пятиборья на определенном уровне мастерства рост спортивно-технических результатов замедляется, а иногда вообще останавливается. Видимо, равномерное распределение тренировочной нагрузки по всем пяти видам пятиборья не создает нужной концентрации первичных процессов для развития необходимых навыков и качеств. Более целесообразен принцип временной концентрации усилий на определенных упражнениях пятиборья.

Проблема взаимосовместимости и взаимовлияния во многом предопределяет планирование и методику подготовки пятиборца.

Входящие в пятиборье разнофакторные упражнения оказывают различное воздействие друг на друга. При этом отдельные из них плохо сосуществуют между собой, в определенной степени оказывают отрицательное воздействие одно на другое, затрудняя совершенствование параллельно в двух или нескольких упражнениях, поскольку развивает плохо совместимые качества, способности и навыки. Вместе с этим, если рассматривать эту проблему с точки зрения построения одного тренировочного дня или недельного тренировочного цикла, то следует также учитывать, что при большом расходе энергетического потенциала в интенсивной тренировке в одном из видов пятиборья (при 3-5-ти тренировках в день) организм может не успеть восстановиться и прийти в состояние готовности к тренировке в другом, также требующем значительной затраты энергии. В том случае, если иметь в виду более длительный по времени тренировочный цикл, то следует брать во внимание не столько совместимость видов, сколько взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах. Например, приведет ли к росту спортивных результатов параллельно высокие нагрузки в плавании, беге и фехтовании.

Отмечая взаимовлияние видов пятиборья, следует выделить положительный аспект, проявляющийся в том, что тренировка в одном виде пятиборья может оказывать и положительное влияние на отдельные стороны подготовки в другом, однако, как показывает практика, такой положительный перенос распространяется преимущественно на самые общие стороны подготовки, общие качества, например, общую выносливость, общую физическую подготовку.

Существенным фактором в тренировочном процессе пятиборцев является дефицит времени. Совершенно очевидно, что пятиборец не имеет возможности уделять ни одному из упражнений комплекса для пятиборцев столько времени, сколько необходимо уделять при подготовке в этом виде пловца или фехтовальщика и т.д. Так, годовой объем нагрузки лучших пловцов мира достиг 1200-1600 км, причем 80%, иногда 90% этого километража они проходят со скоростью, близкой к соревновательной. Разумеется, подобные нагрузки не выполнимы для спортсмена-пятиборца, поставленного перед необходимостью поднимать и поддерживать уровень спортивных результатов сразу в пяти видах спорта.

Следует также заметить и возникающие траты времени в связи с перемещениями, переездами от одной спортивной базы к другой, сменой экипировки, отдыхом и восстановлением между тренировками и т.д. Наконец, в специализированных показателях развития физических качеств, способностей, анатомических, антропометрических и морфологических данных пятиборцы уступают фехтовальщикам, пловцам и т.д. Из вышесказанного следует, что одним из основных условий успешной подготовки пятиборцев является рациональное планирование тренировки, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки, т.е. максимальное использование положительного влияния одного вида пятиборья на другой.

Рациональное планирование предусматривает также правильную дозировку тренировочных и соревновательных нагрузок (как по объему; так и по интенсивности) подбор наиболее прогрессивных средств и методов тренировки. Так в подготовительном периоде в тренировке по плаванию и бегу применяется большой объем нагрузки при относительно невысокой интенсивности с задачей развития общей и специальной выносливости. На последующих этапах следует несколько снижать объем и постепенно наращивать интенсивность. Постепенное повышение тренировочных нагрузок должно происходить ступенчатообразно от одного недельного или двух недельного цикла к другому. При этом в каждом последующем цикле в одних случаях увеличивается объем нагрузок; в других – скорость; в-третьих – сокращается интервал отдыха между отрезками плавания или бега. По количеству учебно-тренировочных занятий в недельном цикле предусматривалось по всем видам 10-14 занятий при двух-трех тренировках в день, по плаванию 6-9 тренировок в неделю.

Как же организовываются и проходят соревнования в современном пятиборье?

Каждое прохождение одной из дистанций приносит спортсмену 250 баллов, исключение конкур – 300 баллов.

Плавание состоит из 200 метровой дистанции, которую требуется преодолеть вольным стилем. Норматив 2 минуты 30 секунд при этом каждые 0,3 секунды больше или меньше, добавляют или отнимают у спортсмена одно очко.

Фехтование проводится до первого укола одного из участников. Если за 1 минуту поединка, ни один из спортсменов не совершает укол, то обоим засчитывается проигрыш.

Стрельба и бег. В 2009 году эти два этапа решили совместить. Спортсмены стартуют с определенным интервалом, который напрямую зависит от результата предыдущего соревнования. По правилам спортсмен должен пробежать 4 отрезка, каждый из которых составляет 800 метров и имеет по одному огневому рубежу. Спортсменов не ограничивают в количестве выстрелов, но за отведенное время 50 секунд, нужно поразить пять мишеней.

Езда верхом или конкур. Требуется преодолевать верхом на лошади дистанцию в 300-400 метров, высотой и шириной препятствий в 1,20 и 1,50 метров соответственно. В начале этого этапа пятиборцу начисляют 300 баллов, из которых судьи вычитают очки за просроченное время или технические ошибки [4].

27 октября 2020 года Исполком Международного союза современного пятиборья (UIPM) утвердил новый формат соревнований, который должен быть на Олимпийских играх-2024 в Париже. Согласно новому формату соревнования по современному пятиборью будут идти 90 минут. Из них 20 минут будет длиться турнир по выездке, 15 – по фехтованию, 10 – плавание, 15 – бег со стрельбой. Перерывы между отдельными дисциплинами будут составлять по 10 минут. Международный олимпийский комитет (МОК) должен рассмотреть и принять решение по новому формату в декабре 2020 г. Тестовые соревнования в новом формате прошли в сентябре в Будапеште и Каире и получили положительные отзывы от спортсменов [5].

На протяжении всей своей истории Донецкий край славился выдающимися людьми в разных сферах своей жизнедеятельности. Донецкая земля – это не только край тружеников, стахановцев, последователей Паши Ангелиной и многих других героев труда, но и край представителей интеллектуальной, культурной и спортивной элиты. Так гордостью Донбасса отделения спортивного пятиборья являются:

– Курпулянский Дмитрий – серебряный и бронзовый призёр Чемпионатов Мира, бронзовый призёр Чемпионата Европы, участник двух Олимпийских игр. Заслуженный Мастер спорта.

– Спас Анастасия – Чемпионка Европы, Чемпионка I Юношеских Олимпийских игр в Сингапуре по современному пятиборью, обладатель золотой и серебряной медалей.

– Хохлова Ирина – Мастер спорта Международного класса по современному пятиборью. Бронзовый призёр Чемпионата Мира среди юниоров, серебряный призёр Чемпионата Европы среди юниоров, серебряный призёр Чемпионата Европы 2012 года, участница XXX летних Олимпийских игр.

– Наконечный Руслан – Чемпион Кубка Мира, участник XXXI летних Олимпийских игр.

Военные действия 2014 года внесли свои коррективы в развитие этого захватывающего вида спорта, но он продолжает жить. Так 16.08.2019 г. Приказом № 01-09/97 Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР утверждён Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» [6]. Этот сложный вид спорта культивируется в ДНР только на базе ДР СДЮШОР по конному спорту и современному пятиборью при поддержке Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Уже 3 августа 2019 г., в Донецке стартовал Кубок ДНР по современному пятиборью. В соревнованиях приняли участие около 20 спортсменов донецкой школы СДЮШОР. Основной задачей школы спортивного пятиборья является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации, организация и проведение Чемпионатов и Первенств ДНР по пятиборью, проведение Республиканских турниров. Также наши спортсмены принимают участие в соревнованиях по полиатлону, куда включены три вида пятиборья – бег, плавание и стрельба. В данное время спортсмены готовятся на Чемпионат Мира по полиатлону, который пройдет в России. Команда наших пятиборцев входит в пятерку сильнейших команд по полиатлону. В прошлом году наши спортсмены заняли на российских соревнованиях по полиатлону первое и третье места. Сейчас наши спортсмены получили российские паспорта, и уже официально будут участвовать в Чемпионатах России по современному пятиборью.

**Выводы.** Говорить о самой современной методике подготовки пятиборца как о чем-то устоявшемся, как о какой-то твердо сложившейся незыблемой системе почти невозможно. То, что сегодня современно, завтра безнадежно устаревает. Бурное развитие спорта, достижения спортивной науки не оставили в стороне и пятиборье. Медицина, физиология и биохимия открывают новые

пути совершенствования организма спортсменов, а это значительно расширяет возможности роста результатов.

Проанализировав деятельность спортивной школы современного пятиборья в Донецкой Народной Республике, мы пришли к выводу, что для дальнейшего развития этого вида спорта необходимо:

1. Создать Федерацию современного пятиборья ДНР.
2. Решить кадровый вопрос. Так как на сегодняшний день тренерский состав по современному пятиборью испытывает острую потребность в штатных сотрудниках.
3. Решить вопрос финансирования команды для выезда на соревнования, как в ближнее, так и дальнее зарубежье.
4. Решить вопрос технического обеспечения тренировочного процесса. Так, как последний раз инвентарь и спортивная форма выдавалась в 2014 году.
5. Информировать населения о существовании спортивной школы современного пятиборья.

Резюмируя вышесказанное, мы можем отметить, что поддержка системы подготовки спортсменов, выстроенная годами и воспитывающая чемпионов, несмотря на «молодость» Донецкой Народной Республики и множество сопутствующих проблем – одна из основных задач Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Учитывая трудоемкость и финансовую затратность спортивного пятиборья, крайне необходима стабильная и грамотная государственная поддержка, регулярная замена технического оборудования, обновление базы и реализация любых возможностей для получения необходимого соревновательного опыта.

#### *Список использованных источников*

1. Александров И.С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. 1970. – № 11. – С. 11-19.
2. Википедия [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения: 08.11.2020).
3. Спортивная энциклопедия. [Электронный ресурс] Современное пятиборье. – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sovremennoe-piatibore/> (Дата обращения: 10.11.2020).
4. Современное пятиборье. Учебник для институтов физ. культуры. / под ред. А.Н. Варакина. – М.: ФиС, 1985. – 286 с.

5. Официальный сайт UIPM. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://ria.ru/organization\\_UIPM/](https://ria.ru/organization_UIPM/) (Дата обращения: 10.11.2020).

6. Приказ 16.08.2019 №01-09/97 Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье». [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://минспорт.пуч/doc/prikaz-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-dnr-ob-utverzhdenii-gosudarstvennogo-standarta-10> (Дата обращения: 10.11.2020).

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Кунпан Андрей

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной работе определены главные проблемы развития профессионального футбола в ДНР, а так же выявлены перспективы.

**Ключевые слова:** спорт, проблемы, перспективы, футбол, профессионалы.

**Актуальность.** Актуальность данной проблемы состоит в том, что футбол – самый доходный вид спорта, однако в Донецкой Народной Республике данный вид спорта не развит до своего потенциального предела.

**Анализ литературы.** В ходе проведенного анализа литературы, было выявлено, что данной теме не было уделено достаточного внимания, из чего можно сделать вывод, что данная статья будет, во многом, основана на опыте Российской Федерации.

**Цель и задача исследования.** Главной целью и задачей данного исследования является выявление основных проблем в развитии

футбола в Донецкой Народной Республике, а так же перспективы его развития.

**Результаты исследования.** В период существования СССР футбол как массовый вид спорта поддерживался за счет прямого государственного бюджетного финансирования [1].

После распада Союза большинство профессиональных футбольных клубов перешли на содержание государственных компаний, местных и региональных бюджетов или отдельных частных предпринимателей. Огромные деньги тратятся на обеспечение текущей деятельности клуба и на достижение краткосрочного результата, невзирая на общую убыточность и экономическую неэффективность.

Большинство футбольных клубов Донецкой Народной Республики спонсируются частными предпринимателями, но расходы, на данный момент, являются минимальными, так как все матчи и все турниры проходят в пределах ДНР, из-за чего затрат на транспорт нет.

В ходе анализа профессионального футбола в ДНР был выявлен ряд существенных проблем:

1. Отсутствие спонсоров и инвесторов.
2. Медийность турниров, матчей и команд находится на очень низком уровне.
3. Команды из ДНР не могут принимать участия в престижных соревнованиях, например таких как «Лига Европы».

Данные проблемы оказывают существенное влияние на развитие футбола в регионе.

Однако Донбасс имеет и перспективы развития.

Главным «оплотом» футбола в ДНР являются молодые игроки, которые потенциально могут стать новыми звездами мирового футбола.

Для этого Министерство спорта и туризма, а так же федерация футбола Донецкой Народной Республики проводят турниры для юношей различных возрастов, с целью выявления новых молодых талантов. Так, например, в 2019 году состоялся ряд турниров по футболу для юношей, не достигших совершеннолетия. Победителем данных соревнований оказалась команда «Кировец-2009».

На рисунке 1 продемонстрирована таблица турнира по футболу среди юношей 2009 г.р. за 2019 год [2].

№ Команда	И	В	Н	П	Г	РГ	О
1  Кировец 2009	9	9	0	0	64-19	45	27
2  КДЮСШ №5 2009	9	8	0	1	68-19	49	24
3  Металлург 2009	9	7	0	2	57-33	24	21
4  Авангард-2 2009	9	5	1	3	30-27	3	16
5  СДЮШОР №2 Шахтёр 2009	9	4	1	4	46-41	5	13
6  Авангард-Петровка 2009	9	3	0	6	34-55	-21	9
7  СДЮШОР №2 Оплот 2009	9	2	1	6	20-37	-17	7
8  Гвардейка 2009	9	2	0	7	38-64	-26	6
9  МФК Спартак 2009	9	1	2	6	24-46	-22	5
10  Авангард 2009	9	0	3	6	18-58	-40	3

*Рис 1. Таблица турнира 2019 года по футболу среди юношей 2009 г.р. [2].*

В высшей же лиге Донецкого футбола уже появились первые трансферы. Так Евгений Лысенко, нападающий футбольного клуба «Победа» из города Донецка, был куплен Бахчисарайским клубом «Кызылташ» на правах аренды, и 15 ноября 2020 года сыграл свой дебютный матч против ФК «Фаворит-ВД» из города Феодосия [3].

Но, во многом, после начала войны в 2014 году, уровень футбола региона значительно упал, с уходом инвесторов, а также такой известной команды, как ФК «Шахтер». Несмотря, на оставшуюся инфраструктуру, уровень проводимых на ней матчей не может сравниться с довоенными показателями.

Одной из возможностей для форсированного развития футбола в регионе является внедрение Донецких команд в Российские или другие чемпионаты, победа в которых обеспечит команды спонсорами, а так же шансом сыграть на чемпионате мирового уровня. А для привлечения спонсоров – необходима медийность, которой должны заниматься местные телеканалы, освещать игровые события и проводить трансляцию согласно международным стандартам.

Продажа футбольными клубами прав на трансляцию матчей будет значительно влиять и на развитие финансовой составляющей Донецкого футбола. Донецкому футболу нужно научиться зарабатывать деньги самостоятельно, чтобы себя окупать, платить заработную плату игрокам из полученных доходов.

Во всем мире футбольные лиги – это бизнес, который ведется с целью привлечения максимальной прибыли. Для этого лиги торгуются с телеканалами, для этого заставляют клубы строить новые стадионы, для этого стараются повысить конкуренцию между командами.

Основа успеха футбольной индустрии, как и любого бизнеса, состоит в экономической эффективности, что подтверждается опытом ведущих клубов Европы.

По нашему мнению, внесение в регламенты лиг экономических принципов футбола позволит усилить понимание руководителей футбольных клубов ответственности не только за результат, но и за поиск возможностей финансовой независимости.

Можно сказать, что во всем мире футбол – это экономика. Нет экономики в футболе – нет нормального футбола. Футбол позитивно влияет на все страны, в том числе на традиционно «не футбольные».

Футбол оказывает прямое и косвенное влияние на бизнес. Великие футбольные державы чаще привлекают иностранные инвестиции и обретают новых торговых партнеров. Постоянно растет стоимость спонсорства чемпионатов мира.

**Выводы.** В заключение хотелось бы сказать, что футболисты, рожденные в Донецке, всегда славились своим мастерством и умением играть, но из-за всеобщего непризнания ДНР, наши таланты не могут раскрыться в полную силу, из-за отсутствия возможности карьерного роста.

#### *Список использованных источников*

1. Чхутиашвили Л.В [Электронный ресурс]: Проблемы и перспективы развития футбола в России. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-futbola-v-rossii/viewer>
2. Ассоциация мини-футбола Донецка [Электронный ресурс]: Турнирная таблица 2019. – Режим доступа: URL: <http://www.futsaldn.ru/turnirnye-tablitsy/vtoraya-liga-sk-kirovets>
3. Официальный Сайт ПФК «Кызылташ» [Электронный ресурс]: Состав 2020. – Режим доступа: URL: <http://kzt.com.ru/kubok-kfs/>

## **ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Михалёва Галина

Руководитель: ассистент кафедры Войтюк Ю.П.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

**Аннотация.** В статье изложены основные проблемы современного образования в области физического воспитания. Обсуждаются перспективы и проблемы развития физической культуры среди молодежи.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, проблемы образования, перспективы развития образования, спорт.

**Актуальность.** Тема здоровья нации остается актуальной до сих пор. Каждое государство нацелено на взращивание здоровой нации, т.к. здоровый человек сможет качественно работать, защищать свою Родину и так же воспитать последующее здоровое поколение. Так что можем вывести основные проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, пропагандировать здоровый образ жизни среди нынешней молодёжи, формирование интереса к спорту, агитация за здоровый образ жизни.

**Анализ литературы.** Изучив литературу на данную тему, В.Н. Блохин считал, что: «Для того, чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни. Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр

разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями» [1]. Так же невозможно рассчитывать на процветание социума, если он состоит из физически ослабленных, угнетенных духом, нравственно и социально нездоровых поколений. Как было отмечено в документе «Декларация молодежи» 4-й Конференции европейских министров Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по окружающей среде и охране здоровья, которая проходила в Будапеште в июне 2004 года, «здоровье молодежи имеет непреложную ценность, и это не подлежит сомнению. Здоровье – это необходимое условие для личного развития», хорошее здоровье молодежи является не только следствием, но и предпосылкой социального благополучия и нормального функционирования наций [2]. Значение спортивного движения (спорта) как важнейшего средства ведения здорового образа жизни и формирования здоровья (в том числе и социального), отмечено в Федеральном законе о «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года».

**Цель исследования.** Целью статьи является определение возможностей и ресурсов для популяризации спорта среди молодежи. Физическая культура и спорт играют важную роль в укреплении здоровья населения и повышении качества человеческого капитала.

**Задача исследования.** Основной задачей является демонстрация пути популяризации спорта среди студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Задавшись вопросом, как и насколько студенческая молодежь заинтересована своим здоровьем и спортом, нами было проведено исследование методом анкетного

опроса на тему «Жизненные ценности молодежи». В исследовании приняли участие 200 респондентов – студенты Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. 59% респондентов отметили, что хотели бы читать качественную спортивную литературу в периодическом отделе библиотеки вуза. 53% студентов заявили, что никогда не покупают печатные периодические издания, т.к. для них это слишком дорого. Знания о спорте, правильных физических нагрузках, здоровом питании 82% опрошенных ищут в сети Интернет. 29% студентов недовольны низким качеством спортивного инвентаря в бесплатных спортивных секциях вуза. Данная проблема связана с объёмами финансирования и требует безусловного решения. Кроме этого, большая часть студентов поддержали идеи организации спортивных комнат в общежитии. Такой подход нашел одобрение и поддержку среди студентов – 78% опрошенных. Увлечение спортом должно способствовать снижению проявления девиантного поведения в молодежной среде. Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спортивных занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ; – разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения [3].

**Выводы.** Таким образом, популяризация спорта среди молодежи является актуальной комплексной задачей, которую должны решать родители, учреждения образования, общественные организации и государство. Для повышения роли спорта в молодежной среде необходимо проведение широкой пропагандистской кампании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также вложение средств в расширение доступа молодежи к спортивному инвентарю и секциям.

#### *Список использованных источников*

1. Блохин В.Н. Проблемы популяризации спорта в молодежной среде / В. Н. Блохин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2017. – С. 16-19.

2. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро [Электронный ресурс]: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/88217/RC54\\_rdoc10.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/88217/RC54_rdoc10.pdf).

3. Столярова К.Н., Кузнецова Л.В. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : <http://elib.sfukras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026-036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (Дата обращения: 01.11.2020).

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Мликов Егор

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодёжи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье рассматриваются различные способы

формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** посещаемость, учебная программа, студенты, физическая культура, мотивация, здоровье.

**Актуальность.** В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной. И можно с уверенностью сказать, что немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует обращение молодого поколения в различные здравоохранительные организации с сердечно-сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от физических нагрузок и спорта.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения в образовательных учреждениях, являются легкоуязвимыми для приобретения различных дисфункций организма, так как сталкиваются с большой нагрузкой в учебном процессе (сколиоз, зрение и др.). Двигательная нагрузка уменьшается и, как следствие, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении – обязательном занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Но, к сожалению, не вся студенческая молодежь понимает пользу этих занятий. Для наилучшего понимания пользы физической культуры и достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, с уверенностью можно сказать, что проблема мотивации к занятиям физической культуры является актуальной психологической проблемой современной студенческой молодежи [1].

Не каждый человек может заставить себя заниматься спортом, поэтому многие студенты стараются найти причины, чтобы пропустить занятия. Все это прямо или косвенно влияет на желание заниматься спортом и сводится к единому выводу: сделать так, чтобы студентов действительно интересовали занятия физической культурой. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к

занятиям физической культурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в регулярности данных занятий и физическом самосовершенствовании.

**Цель исследования.** Повышение мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать анализ опроса по посещаемости студентов.
2. Рассмотреть причины недостаточной посещаемости студентов.
3. Рассмотреть способы повышения заинтересованности студентов в посещении занятий по физической культуре и спорту.

**Результаты исследования.** В анализе устного опроса студентов приняли участие 20 девушек и 20 юношей в возрасте 18-22 года, всего 40 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования. Итак, в ходе опроса было выявлено, что 71% хотят заниматься физической культурой и спортом и действительно понимают важность занятия спортом. Из них 29% ссылаются на то, что им не нравится спортивная база, инвентарь и неудобства составленного расписания занятий. Опрос и анкетирование студентов показали основные причины демотивации студентов к посещению занятий по физической культуре.

Платонов К.К. считает, что мотивация как явление психическое есть совокупность мотивов [4]. Мотив – материальный или идеальный предмет, представляющий терминальную (окончательную) ценность для студента, определяющий направление его деятельности, достижение которого и выступает смыслом деятельности. Мотив выявляется студентом посредством специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями (от его достижения), либо отрицательными (от его утраты) [5]. Существуют два типа мотивации: внутренняя мотивация и внешняя мотивация. Внутренняя мотивация – мотивация, которую человек носит в себе независимо от внешнего окружения. Под внутренней мотивацией не подразумеваются поощрения, а только лишь активность. Люди увлекаются таким видом мотивации, только тогда, если их это заинтересует, и они захотят достичь поставленной цели. Данная мотивация является самоцелью, а не средством достижения какой-нибудь другой цели [2]. По данным анкетирования (40%) опрошенных студентов предпочитают занятия для улучшения

красоты их тела, то есть аэробика, фитнес, ОФП и совершенно не понимают для чего им нужно играть в различные игры, если они не умеют или не хотят. Они ставят для себя цель поддержания красоты тела. Таким образом, внутренняя мотивация молодых людей – это быть красивыми. Внешняя мотивация – побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами. Под внешней мотивацией подразумевается внешний фактор, находящийся вне организма человека [3]. То есть, студент видит, что большинство ребят отказывается идти на занятие и тоже не идет. Именно внешними факторами мотивации говорит о том, что какой бы не была внутренняя мотивация студента, следуют сделать все, чтобы внешние факторы воздействовали на посещение занятий.

Вместе с тем нужно использовать индивидуальный и подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные мотивы. Этот вид дает возможность укрепления своего здоровья и профилактике заболеваний, оказывая благоприятное воздействие физических упражнений на организм.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Это благотворно влияет на организм и улучшает физическое состояние.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивации позволяет улучшить спортивные достижения человека и получить удовлетворение от своих положительных результатов.

4. Эстетические мотивы. Внешний вид для студентов – это один из главных мотивов. Большинство из опрошенных хотят выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом общение как между преподавателем и студентом, так и между студентами является неотъемлемой частью процесса.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Во время занятий физической культурой студент стремится познать свой организм, свои возможности и, конечно же, улучшить их при помощи занятия спортом.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают множество возможностей для развития и воспитания творческой личности.

8. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в ВУЗах России. С целью получения контрольных результатов студенты сдают зачет. Таким образом, необходимость сдачи зачета – это одна из главных мотиваций.

9. Психолого-значимые мотивы. Во время занятий физической культурой студент погружается в состояние некой отвлеченности от проблем, тем самым происходит нейтрализация отрицательных эмоций у человека, то есть занятие спортом положительно влияет на психическое состояние молодежи.

10. Воспитательные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом у студентов развиваются навыки самоподготовки и самоконтроля [1].

**Выводы.** Безусловно, занятия физической культурой – это одно из важных занятий в программе обучения студентов. Таким образом, из исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют свой идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Также ни для кого не секрет, что необходимо ввести сдачу норм ГТО, которые позволяют улучшить физическую подготовку студенческой молодежи и, прежде всего, укрепить здоровье.

#### *Список использованных источников*

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. – №2. – С. 6-8.

2. Гордеева Т.О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель. / Т.О. Гордеева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. – №3. – С. 63-78.

3. Каргина Е.М. Мотивация профессионального выбора и развития личности в процессе профилизации изучения иностранного языка: монограф. / Е.М. Каргина. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 486 с.

4. Платонов К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – М.: РИМИС, 2011. – 304 с.

5. Райзберг Б.А. Словарь современных экономических терминов / Б.А. Райзберг, Л.Ш. Лозовский. – Изд. 4-е. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 480 с.

## **ТУРИЗМ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Момот Леонтий

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные проблемы туристической сферы Республики, определены перспективы развития туризма, а также проанализированы основные показатели туристической деятельности ДНР.

**Ключевые слова:** туризм, туристическая деятельность, туристическая сфера, туристические агентства, туристические потоки.

**Актуальность.** Необходимым является определение объективных показателей туристической деятельности ДНР на современном этапе развития, проведение их анализа для выявления и решения проблем в данной сфере, а также определение дальнейших перспектив развития туризма в Республике.

**Анализ литературы.** За последние годы в науке условно можно выделить два основных подхода к изучению туристической деятельности – теоретико-ориентированный и практико-ориентированный.

В рамках первого подхода происходит осмысление специфики и особенностей функционирования туристической сферы ДНР. Он представлен работами таких ученых, как Л.Г. Березовая, В.П. Бугорский, А.М. Ветитнев.

В рамках второго подхода анализируются показатели туристической деятельности ДНР, а также на основании авторских исследований основных проблем в туристической сфере были

определены оптимальные решения данных проблем, выявлены основные предпосылки развития туризма в ДНР, составлены соответствующие рекомендации. Были использованы публикации следующих исследователей в данном подходе: В.А. Золотовский, А.В. Каменец, М.Д. Сушинская.

**Цель исследования:** изучение туристической сферы ДНР на современном этапе развития; определение и составление рекомендаций по дальнейшему развитию данной сферы на основании проведённого анализа.

**Задачи исследования:**

1. Изучение и анализ основных показателей туристической сферы Республики, а также определение их влияния на данную сферу в целом.

2. На основании анализа определить главные проблемы туристической деятельности в ДНР.

3. Выявить и обобщить эффективные решения данных проблем на современном этапе развития, проанализировать дальнейшие перспективы развития туризма в ДНР.

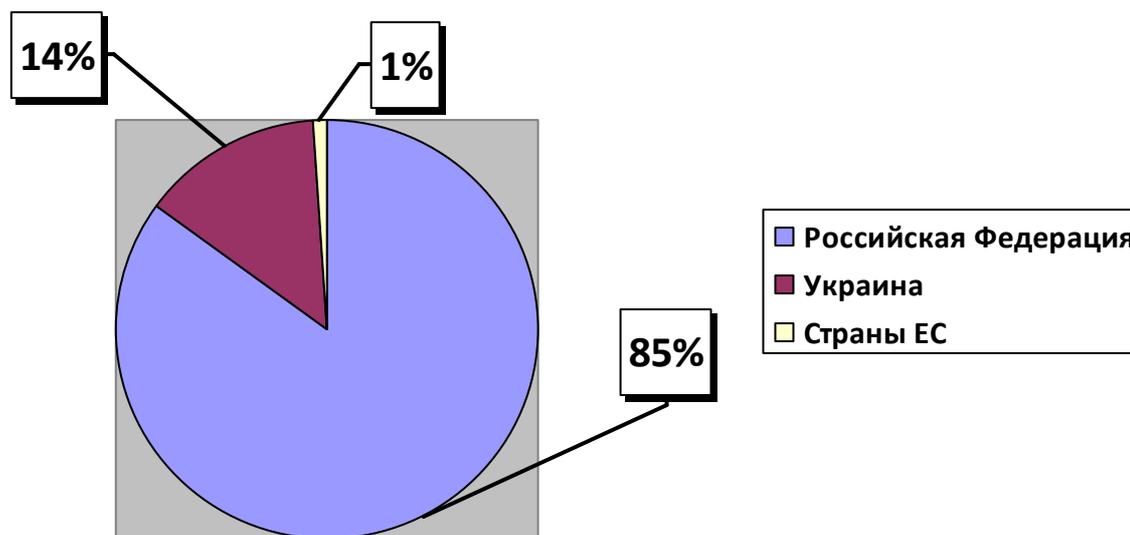
**Результаты исследования.** На территории Донецкой области находится 107 объектов природно-заповедного фонда, в том числе 7 заказников государственного уровня, 20 памятников природы, более 40 заказников местного значения, природный парк «Святые горы», степные заповедники («Каменные могилы», «Хомутовская степь», «Меловая флора»), занесенные в список природных памятников ЮНЕСКО, региональные ландшафтные парки: «Меотида», «Донецкий кряж», «Клебан Бык», «Краматорский», «Половецкая степь», «Зуевский».

Большая часть туристских объектов (Святогорье, центральная и западная часть побережья Азовского моря и др.), ранее составлявших туристический потенциал Донецкой области, остались на её украинской части, что вызывает необходимость преобразования туристской среды в границах ДНР [2].

Стоит сказать, что боевые действия, которые проходили на территории ДНР, оказали двойное воздействие на туризм: с одной стороны, были разрушены и повреждены многие объекты туристской сферы, с другой – боевые действия сделали этот регион известным во всем мире и пробудили интерес к посещениям этих мест [3].

Проведённый анализ туристических потоков ДНР за 2019 год показал, что большинство туристов приезжают из Российской

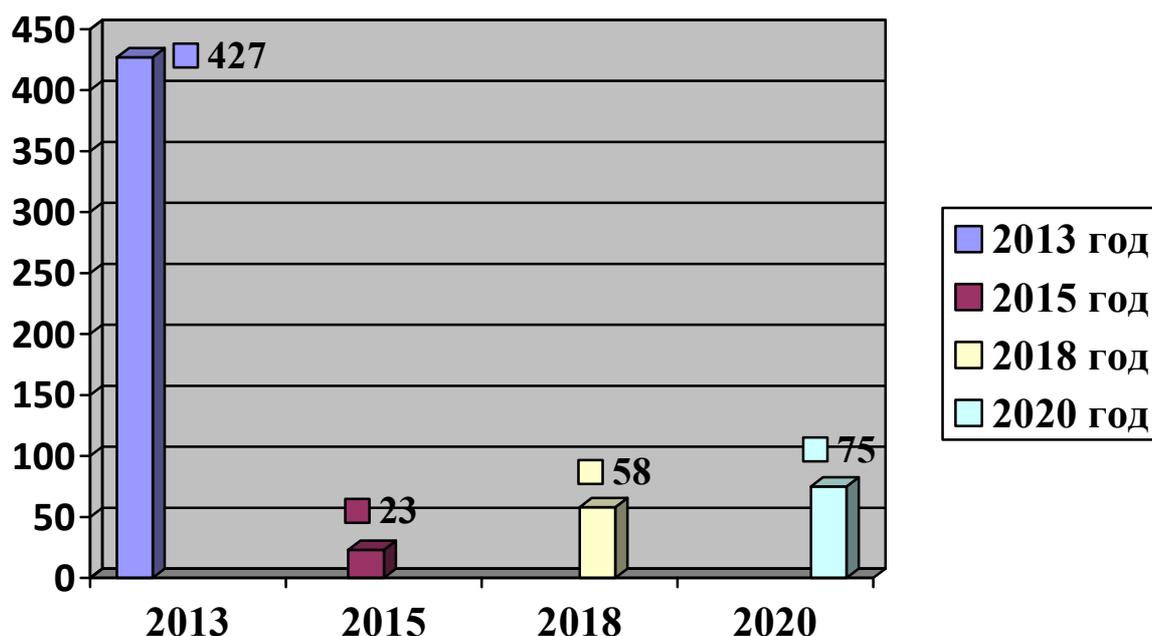
Федерации (до 85%), значительно меньшая часть – из Украины (до 14%), а незначительное количество – из стран ЕС (до 1%) [5]. Составим диаграмму из представленных данных (рисунок 1).



*Рис. 1. Структура приезжающих в ДНР туристов по странам*

Согласно информации Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР в течение 2014 – 2020 гг. происходит постепенное увеличение финансирования различных направлений туристической деятельности Республики, но темпы развития туристической сферы остаются на достаточно низком уровне, так как наблюдается острый дефицит денежных ресурсов и недостаточная эффективность их использования [6].

Изученная статистическая информация по количеству турагентств Донецкой области и ДНР за 2013 – 2020 гг. показывает, что на 1 января 2020 года, в соответствии с предоставленной информацией городов и районов ДНР, на территории Республики работают 75 турагентств, что значительно больше, чем в 2018 году, когда их количество равнялось 58 (на 1 января 2018 года). Стоит отметить, что на 2013 год на Донецкую область приходилось 427 турагентств, а в 2015 году наблюдалось их снижение в связи с боевыми действиями до 23 (работающие на территории ДНР) [5; 7]. Изменение количества турагентств представим в виде графика (рисунок 2).



*Рис. 2. Изменение количества туристических агентств Донецкой области и ДНР за 2013 – 2020 гг.*

В ходе проведённого исследования было установлено, что на сегодняшний день туризм в ДНР характеризуется переходным периодом, связанному с глубокими структурными изменениями социально-экономической сферы общества, что вызвало ряд актуальных проблем:

1. Остаются несовершенными нормативно-правовая и экономическая базы, регулирующие отношения в сфере туризма;
2. Значительно разрушена туристская инфраструктура в ходе боевых действий 2014 – 2015 гг.;
3. Имеет место значительный моральный и физический износ сохранившейся материальной базы;
4. Сохраняется невысокое качество обслуживания во всех секторах туристской сферы;
5. Сохраняется образ ДНР как региона, неблагоприятного для туризма;
6. Учреждения туристской направленности ведут неудовлетворительную статистическую отчетность;
7. Не отработан механизм по продвижению туристского продукта не только на мировом, но и на внутреннем рынках.

Преодоление существующих проблем возможно только на межведомственном уровне с учётом последовательности и системности проведения реформ в данной сфере [4].

На основе выявленных проблем были определены задачи, решение которых способствует повышению качества предоставляемых туристических услуг и эффективности проведения туристической деятельности. Первоочередными задачами для решения существующих проблем в сфере туризма являются:

1. Разработка правовой базы, законодательное закрепление поддержки внутреннего туризма в качестве приоритетного направления развития экономики региона;

2. Создание благоприятной организационной и экономической среды для формирования современного туризма в соответствии с принципами и нормами международного права;

3. Создание благоприятных условий для инвестиций в туристскую сферу путем разработки и реализации мер по развитию государственно-частного партнёрства в сфере туризма согласно действующему законодательству ДНР;

4. Оказание содействия развитию и модернизации объектов туристско-рекреационной сферы в регионе;

5. Создание условий для формирования качественных туристских услуг, обеспечение их реализации по конкурентным ценам;

6. Повышение эффективности защиты прав туристов;

7. Обеспечение межкультурных коммуникаций и международного сотрудничества в сфере туризма;

8. Реализация воспитательной и культурно-познавательной функции туризма в работе с населением ДНР;

9. Формирование на территории региона системы санаторно-курортных и оздоровительных учреждений, предоставляющих круглогодичные услуги с учётом качества услуг и доступности для всех слоёв населения;

10. Построение туристской информационной инфраструктуры в ДНР;

11. Развитие предпринимательства, в том числе малого и среднего бизнеса в сфере туризме [7].

Стоит отметить, что развитие туризма в Республике имеет достаточно высокие перспективы, так как Донецкий регион сочетает в себе рекреационное богатство, интеллектуальный потенциал, разнообразие природных ресурсов. Здесь находится огромное

количество культурных и природных достопримечательностей, а также иные объекты туристского интереса.

Природа ДНР представлена разнообразными рекреационными зонами, что способствовало образованию уникальных заповедных объектов, расположенных на её территории.

Поликультурные традиции жителей ДНР также являются благоприятной основой для развития туризма. Насчитывается более 1000 культурно-исторических объектов, которые представляют собой уникальную ценность для населения и являются неотъемлемой частью культурного наследия региона.

Кроме того, существенным преимуществом ресурсных возможностей ДНР для развития туризма является доступ к береговой линии Азовского моря, что позволяет развивать не только пляжный туризм, но и проводить оздоровление на этой территории в летний период с ориентацией на круглогодичное обслуживание [6].

Все это позволяет удовлетворять потребность туристов в самых разнообразных по целям и содержанию туристских услугах, подтверждает наличие предпосылок для туризма и обосновывает необходимость его развития.

**Выводы.** Донецкая Народная Республика обладает уникальными туристическими объектами и курортно-рекреационными ресурсами, наличие которых позволяет развивать экологический, промышленный, культурный, спортивный, лечебный, этнографический, религиозный и другие виды туризма.

На основании этого можно получить эффективный туристский комплекс, который соответствовал бы потребностям местного населения и иностранных гостей в предоставлении разнообразных туристских услуг.

#### *Список использованных источников*

1. Березовая Л.Г. Определение и развитие туризма / Л.Г. Березовая. – Ростов-на-Дону: Юрайт, 2019. – 187 с.
2. Бугорский В.П. Организация туристской индустрии: правовые основы / В.П. Бугорский. – Белгород: Юрайт, 2019. – 125 с.
3. Ветитнев А.М. Информационные технологии в туристской индустрии / А.М. Ветитнев, В.В. Коваленко, В.В. Коваленко. – Ростов-на-Дону: Юрайт, 2018. – 256 с.

4. Золотовский В.А. Правовое регулирование туристской деятельности / В.А. Золотовский, Н.Я. Золотовская. – Донецк: Блиц Информ, 2019. – 147 с.
5. Каменец А.В. Социальный туризм / А.В. Каменец, М.С. Кирова, И.А. Урмина. – Донецк: Апекс, 2019. – 302 с.
6. Министерство молодёжи, спорта и туризма ДНР [Электронный ресурс] // Донецк, 2017–2020. – Режим доступа: URL: <http://минспорт.рус>. (Дата обращения: 28.11.2020).
7. Сущинская М.Д. Культурный туризм / М.Д. Сущинская. – Донецк: Веско, 2020. – 175 с.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Оборотова Кристина  
Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, спорт, здоровье.

**Актуальность.** Через изучение ситуации в сфере физической культуры, спорта и туризма ДНР происходит дальнейшее формирование и развитие государственной политики в данной сфере, воспитания здорового поколения, совершенствования методов управления, организации и развития физкультурно-спортивной деятельности.

Целью данного исследования является рассмотрение проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта, туризма студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть, как формировалась ценностно-мотивационная заинтересованность спортивными мероприятиями и физической активностью в целом, в системе образования.

2. Выполнить анализ деятельности Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР с целью развития спортивной активности студентов республики за период 2015 -2020 г.г.

**Результаты исследования.** Одной из важнейших проблем физического воспитания, спорта и туризма, в настоящее время, является отсутствие или малая развитость мотивационно-ценностного компонента. Поскольку данный аспект крайне важен, особенно в такой сфере, как физическое воспитание и спорт, где мотивационный фактор нередко является основным психологическим аспектом, стимулирующий выбор таких видов активности, рассматриваемая проблема, в контексте данной темы, является актуальной.

Наибольшую свою важность она приобрела на протяжении последних десятилетий, после распада СССР. Для исследуемой области последствия данного события, в частности, выражались в том, что, помимо относительного снижения финансирования развития физического воспитания, спорта и туризма были практически нивелированы многие сопутствующие мотивационные факторы. Так, например, ранее, до того, можно было наблюдать – «...спортивно-гимнастические соревнования и праздники, которые поражали своей массовостью и разнообразием. В среднем за год их проводилось порядка 300. И это только по Всесоюзному спортивному календарю. Среди самых крупных и известных детско-юношеских турниров вспоминаются футбольный турнир «Кожаный мяч», хоккейное первенство «Золотая шайба», военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница». Пользовались популярностью волейбольные и баскетбольные секции [1].

Благодаря существованию масштабных мероприятий, а также проведению подобных в рамках образовательных учреждений, формировалась заинтересованность участников образовательного процесса физической активностью как таковой и конкретнее – множеством определенных видов спорта. Подкреплялось это проведением регулярных мероприятий на соревновательной основе. Что, в свою очередь, выступало качественной апелляцией к формированию так называемого «соревновательного духа» [1]. Ввиду наличия структуры подобных мероприятий, регулярного и

качественно оформленного, в самых разных аспектах, их поведения, формировалась ценностно-мотивационная заинтересованность спортивными мероприятиями и физической активностью в целом, в системе образования. Что также подкреплялось работой множества специальных секций, кружков и т.д. Они выполняли роли мест, где желающие могли добровольно заниматься wybranными видами спорта.

Таким, образом, отсутствовал психологический компонент давления. Спортивная активность не была обязательна. Однако, практически исключительно методами поощрения, формирования ценностного восприятия, и иными способами позитивного повышения интереса, достигалась поставленная цель.

Учитывая специфику личности людей, о которых наиболее часто идет речь, в системе образования (учащиеся школ, вузов и т.д.), следует понимать, что на данный момент (а в случае, например, со школами – не только на сегодняшний день, но и в глобальном отношении), речь идет, в основном, о представителях, условно, «молодого поколения». По этой причине, при рассмотрении вопроса о формировании мотивационно-ценностного отношения у людей данной категории к физической и спортивной активности, туризму, нужно учитывать специфику их возрастной и личностной психологии.

При выборке таковых следует понимать не только психологические особенности учащихся школ, вузов и т.д. Но и объективные особенности внешней ситуации, такие, как особенности физического здоровья, материальной обеспеченности и т.д., у упомянутых представителей молодого поколения. «В настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует обращение молодого поколения в различные здравоохранительные органы с сердечно-сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта» [2].

Также важно в условиях ограниченного финансирования проводить акцент именно на позитивные стороны и потенциалы, которые предоставляют занятия физической, конкретно, спортивной активностью. Позитивный аксиологический компонент

воспринимаем, особенно, представителями молодого поколения, с большей мотивационной активностью.

Так, ценностное отношение к спортивной активности может стать объективной причинной массового повышения заинтересованности данной сферой среди молодежи ДНР.

Рассматривая деятельность Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР отмечается, что она направлена на формирование и реализацию государственной политики во вверенных сферах.

Отмечаются проблемные вопросы и перспективы развития сфер деятельности Министерства молодежи, спорта и туризма:

- совместно с администрациями городов и районов обустройство по месту жительства простейших сооружений для занятий физической культурой и спортом;

- проведение государственной аккредитации субъектов хозяйствования, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;

- модернизация, восстановление объектов спорта и создание условий доступности для занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения, обустройство пандусов, лифтов;

- создание привлекательных условий для развития инвестиционной политики в сфере строительства спортивных многофункциональных объектов (льготное налогообложение для субъектов хозяйствования, участвующих в инвестиционной политике);

- создание условий для привлечения дополнительных денежных средств в сферу физической культуры и спорта (акцизные сборы, уменьшение ставки налогообложения для инвесторов) [3].

**Выводы.** Разработанный при участии Министерства проект закона ДНР «Об основах государственной молодежной политики» в настоящее время не принят. Его принятие нормативно определит механизм взаимодействия, сферу ответственности органов государственной власти, местного самоуправления. Будет продолжена работа по оказанию содействия в обеспечении занятости молодежи. В комментарии пресс-службе Народного Совета председатель Комитета Владимир Чеkun уточнил, что данный проект закона направлен на создание правовых условий для обновления и развития государственной молодежной политики в Донецкой Народной Республике, создании условий, обеспечивающих всестороннее социальное, духовное и физическое развитие молодежи,

реализацию ее потенциала, конституционных прав и свобод молодежи.

*Список использованных источников*

1. Развитие детского спорта в Советском Союзе. [Электронный ресурс] / Strana-sssr.net. Режим доступа: <https://strana-sssr.net/> / статьи / советский – спорт/ развитие детского спорта в советском союзе.html (Дата обращения: 28.10.2020).

2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. [Электронный ресурс] / Cyberleninka.ru. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studencheskoy-molodezhi> (Дата обращения: 28.10.2020).

3. Официальный сайт Народного Совета. [Электронный ресурс] / NRSOVET.SU. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/> Представительная деятельность / Отчет Правительства / Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год. (Дата обращения: 28.10.2020).

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

Павленко Анна

Руководители: доцент Лавренчук А.А.,  
ст. преподаватель Лавренчук С.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В статье проанализированы пути формирования здорового образа жизни и развития физической культуры и спорта в высших образовательных учреждениях. Рассмотрен вопрос приоритетного направления социальной политики республики.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, физкультурно-спортивные интересы, спорт, здоровый образ жизни, студенты, ценность, молодежь.

**Актуальность.** В настоящее время образование рассматривается как основа инновационного развития экономики и общества, инструментом перевода республики на инновационный путь развития. Сохранение и укрепление здоровья молодежи, подготовки ее к будущей профессиональной деятельности должна являться одним из приоритетных направлений в работе образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Физическая культура в образовательных учреждениях как учебная дисциплина является важнейшим базовым компонентом гуманитарного образования, гармоничного развития личности обучающегося и направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие [1].

Глубокое понимание физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах республики. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов, и потребностей в освоении ценностей физической культуры.

Одна из важнейших проблем в наши дни – это, безусловно, развитие студенческого спорта. Очевидна особая значимость этого направления как для формирования резерва для спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Приоритеты развития студенческого спорта должны быть обозначены и в правительственной стратегии развития физической культуры.

Мы знаем, что в студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений, интересов. И важно, чтобы среди них не потерялся спорт. Очевидно, что увлечение физической культурой, активный образ жизни вновь становятся для молодёжи правилом хорошего тона, модным направлением» [2].

**Анализ литературы.** При исследовании проблемы развития физической культуры студентов мной использовались материалы

теории деятельности и теории потребности, теории физической культуры, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии, теории организации и управления, пропаганды физической культуры [3, 4].

Анализ специальной литературы в этом плане показал, что еще остается много проблем, которые не могут ждать:

- несовершенство нормативно-правовой законодательной базы развития студенческого спорта, включая вопросы его планомерного бюджетного финансирования, статуса и деятельности спортивных клубов;

- отсутствие нормативно-правового и финансового механизма совершенствования процесса физического воспитания и спорта в системе Минобрнауки ДНР;

- отсутствие специализированного структурного подразделения в Минобрнауки ДНР, ответственного за физическое воспитание в образовательных учреждениях;

- низкий уровень обеспеченности инвентарём и оборудованием занятий по физическому воспитанию и спортом в учебных заведениях высшего профессионального образования. В значительном большинстве вузов материально-техническая база не соответствует современным требованиям и аккредитационным нормам;

- низкая заинтересованность и ответственность большинства спортивных федераций по развитию студенческого спорта.

**Цель исследования.** Проанализировать данную тему, выделить основные проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры. Определить значение физического воспитания для молодёжи.

**Задачи исследования:**

1. Сформулировать основные направления и принципы развития системы снабжения физической культуры в вузе.

2. Изучить оптимальные возможные решения сложившихся проблем.

3. Выработать рекомендации по внедрению предложенных направлений в формирование физкультурно-спортивной инфраструктуры вузов ДНР.

**Результаты исследования.** Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что подобное

развитие физкультурного образования и массовой физической культуры в целом обернулось для современного общества, да и самого студента, множеством негативных последствий.

Среди них:

– снижение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, масштабное развитие преступности, наркомании и алкоголизма сочетаются с запустением и разрушением спортивных площадок и стадионов, неготовностью государственных систем развивать формы и виды физкультурно-спортивной деятельности, получающие всё более широкое распространение в обществе;

– снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры, ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни и культурно ориентированного досуга;

– недостаточная разработанность основ содержания и форм занятий физической культурой, их ориентированность на заданные образцы и нормативы физической подготовки сочетаются с трансформацией занятий по физической культуре в колледже в тренировочные занятия, в снижении образовательной и технико-двигательной подготовки студентов, ухудшении культуры их движений [5].

В результате студенты оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного поведения.

Таким образом, можно попытаться сформулировать основные современные тенденции развития студенческого спорта в Республике:

1. Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях.
2. Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, определяющим звеном национальной системы образования.
3. Наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

4. Современная материально-техническая база для занятия спортом детей и молодежи.

5. Эффективная система организации студенческих соревнований в республике, подготовки и участия спортсменов в соревнованиях.

6. Современное информационное обеспечение деятельности по развитию физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях, пропаганда национальных и международных достижений в области студенческого спорта.

Также стоит отметить:

- Необходимость создания студенческих лиг с единой концепцией (деление на дивизионы, создание единого информационного пространства (интернет-технологии, социальные сети, единая дирекция, координирующая работу этих лиг). Пока же студенческие лиги существуют автономно, каждая сама по себе.

- Мотивация руководства ВУЗов (развитие спорта – престиж для ВУЗа).

- Поднять мотивацию руководства вуза на государственном уровне посредством присвоения студентам спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях (региональных, российских, международных).

- Мотивация тренеров (материальное поощрение, звание, условия для работы).

- Индивидуальный подход к развитию студенческого спорта в регионе (учёт количества ВУЗов, студентов, условий).

- Студенческие лиги и организации должны быть понятны и открыты для студентов (налажены каналы обратной связи, создание системы студенческого самоуправления (Совет лиги)).

- Создание сети студенческих спортивных медиацентров.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о том, что постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным [6].

Таким образом, можно констатировать, что физическое воспитание студентов направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными

действиями в ВУЗах и дома, отражает целенаправленность системы физического воспитания в университетах.

**Выводы.** Возможность спортивного совершенствования, направленной на достижение наивысшего результата в избранном виде двигательной деятельности, является ведущей мотивацией в студенческой среде.

Внедрение в практику развития студенческого спорта совокупных государственных и общественных форм деятельности позволит в большем объеме привлечь к занятиям спортом студенческую молодежь. Возрождение спортивных клубов, как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов повсеместно одобряется студентами. Их популярность обосновывается возможностью удовлетворения интересов и потребностей молодежи в совершенствовании их спортивного мастерства. Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане. Данный постулат многократно доказан практикой жизни людей. Те из них, кто в студенческие годы приобщился к регулярным занятиям физической культурой или спортом, на всю жизнь сохраняют здоровье, творческое долголетие, бодрость духа, высокую трудоспособность, всегда на передовых рубежах в любой сфере деятельности.

Одним чрезвычайно важным аспектом в физическом воспитании студентов является аттестация их в каждом семестре.

#### *Список использованных источников*

1. Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М.Р. Замятина. // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.) – Казань: Бук, 2015. – С. 108-110.

2. Душанин А.П. Анализ правовой базы физической культуры и спорта в России / А.П. Душанин, П.А. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. 2000, – № 6, – С. 62.

3. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза. / В.Г. Васильков. Дис. канд. пед. наук. – СПб. 2003. – 174 с.

4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. / Н.А. Мелешкова. Дис. канд. пед. наук. – Кемерово. 2005. – 215 с.

5. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. / М.В. Ильинич. – М., 2002. – С. 128-137.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Павленко Карим

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В работе определены главные проблемы внутреннего туризма ДНР, а так же выявлены перспективы развития данной отрасли.

**Актуальность.** Актуальность данной проблемы состоит в том, что в условиях пандемии, когда существует запрет на выезд за границу, остро стоит вопрос о том, где отдыхать гражданам ДНР. Поэтому государству стоит развивать внутренний туризм.

**Ключевые слова:** туризм, спорт, проблемы, перспективы.

**Анализ литературы.** В ходе проведенного анализа литературы, было выявлено, что данной теме не было уделено достаточного внимания, из чего можно сделать вывод, что данная статья будет, во многом, основана на опыте Российской Федерации.

**Цель и задача исследования.** Главной целью и задачей данного исследования будет выявление основных проблем в развитии туризма в Донецкой Народной Республике, а так же его перспективы развития.

**Результаты исследования.** Донецкая Народная Республика обладает существенным туристско-рекреационным потенциалом, который заслуживает пристального изучения, улучшения и

вовлечения в сферу туристской деятельности. Однако существует ряд проблем развития внутреннего туризма такие как значительные разрушения в ходе боевых действий, моральный и физический износ сохранившейся туристской инфраструктура; невысокое качество обслуживания во всех секторах туристской сферы; сохранение образа Донбасса как региона, неблагоприятного для туризма.

Территория ДНР сочетает в себе промышленную мощь, рекреационное богатство, интеллектуальный потенциал, разнообразие природных ресурсов. Известно, что здесь имеется огромное количество культурных и природных достопримечательностей, а также иных объектов туристского интереса и показа. Природа ДНР представлена разнообразными рекреационными зонами, а историческое прошлое способствовало образованию уникальных заповедных объектов, расположенных на ее территории. Так, сегодня здесь насчитывается 42 объекта природно-заповедного фонда. Поликультурные традиции жителей ДНР также являются благоприятной основой для развития туризма. Здесь насчитывается более 1000 культурно-исторических объектов, которые представляют собой уникальную ценность для населения и являются неотъемлемой частью всемирного культурного наследия. Кроме того, существенным преимуществом ресурсных возможностей ДНР для развития внутреннего туризма является доступ к береговой линии Азовского моря, что позволяет развивать не только пляжный туризм, но и проводить оздоровление детей на этой территории в летний период с перспективой на круглогодичное обслуживание, а также оздоравливать взрослых.

В качестве примера внутренних зон отдыха можно привести в пример Зугрэсский карьер, который наполняется родниковой водой. Однако как любой карьер он довольно глубокий и небезопасен для пловцов. Однако карьер остается излюбленной зоной отдыха для жителей республики. Одним из самых посещаемых мест сейчас является ландшафтный парк «Зуевский», расположенный в окрестностях поселка Зуевка (под Харцызском). В довоенный период сюда ездили единицы, сегодня – это актуальное место отдыха. Также Зуевка известна своим природным скалодромом. Природный рельеф скал позволяет постоянно проводить тренировки и соревнования различных видов сложности по альпинизму, скалолазанию и горному туризму. В парке есть уникальная возможность для занятий дельтапланеризмом, имеются стартовые площадки для

парапланеризма, участки реки для занятий греблей на байдарках или конное, также здесь можно покататься на горном велосипеде и моторной лодке. На территории ландшафтного парка есть оборудованные места для отдыха, которые можно зарезервировать.

Также туристы посещают ландшафтный парк «Донецкий кряж». Ландшафтный парк расположен на территории Шахтерского и Амвросиевского районов. Ландшафт Донецкого кряжа – донецкая лесостепь – степь, которая чередуется массивами искусственных насаждений байрачных лесов. Такая форма ландшафта обусловлена более прохладным и, влажным, чем в степи, климатом. Через парк протекает река Крынка. На территории республиканского ландшафтного парка находится курган Саур-Могила – одна из высочайших точек Донецкого кряжа (2779 м), место ожесточенных боев во время Великой Отечественной войны и военного конфликта 2014 г. В парке можно увидеть американских бизонов благородных оленей, которые являются его гордостью. В живописных уголках благоустроенные беседки, где можно отдохнуть после интересной экскурсии. Единственным морским курортом Республики остается побережье Азовского моря в поселке Седово. Свой отпуск на Азовском море проводят жители ДНР и ЛНР. В Седово можно не только оздоровиться, но и посетить достопримечательности, среди которых единственный в мире музей известного полярного исследователя Георгия Седова. Здесь же находится заповедная зона «Хомутовская степь – Меотида» [1].

Все это позволяет удовлетворять потребность туристов в самых разнообразных по целям и содержанию туристских продуктах, подтверждает наличие предпосылок для туризма и обосновывает необходимость его развития.

Боевые действия, которые проходили на территории ДНР, оказали двойное воздействие на туризм: с одной стороны, были разрушены и повреждены многие объекты туристской сферы, с другой – стойкость духа жителей, защищающих свой выбор, сделали этот регион известным во всем мире и пробудили живой интерес к посещениям этих мест. Кроме того, возник новый перечень трагических аттрактивных объектов – Саур-Могила, Донецкий аэропорт и др. На современном этапе туризм в Донецкой Народной Республике только начинает развиваться. Так, например, на нашей территории в планах создание центра развития туризма (ЦРТ) на базе одной из подведомственных Министерству молодежи, спорта и

туризма организации. Заниматься данное ведомство будет организацией путешествий и приемом делегаций. Через новый центр, жители Донбасса смогут забронировать билеты на все виды транспорта, номера в гостиницах, пансионатах и хостелах в республике и за границей. Также ЦРТ будет заниматься организацией приема иностранных делегаций и гостей на территории Республики и представлять ДНР на международных мероприятиях [2].

**Выводы.** Таким образом, были выявлены основные проблемы в развитии туризма в Донецкой Народной Республике, а так же его перспективы развития. В Республике туризм развит на недостаточном уровне, однако власти идут на пути развития туризма.

#### *Список использованных источников*

1. Туристический путеводитель ДНР / Издание: Министерство молодежи спорта и туризма Донецкой Народной Республики, 2020. – 96 с.
2. ДНР начинает централизованно развивать туризм. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://ukraina.ru/news/20200924/1029029956.html>
3. Путеводитель по ДНР. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/guidednr>

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ЮРИСТА**

Пантюхина Виктория  
Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной статье исследуется современные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки будущего юриста.

**Ключевые слова:** физическая культура, юрист, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), качества, обучающиеся.

**Актуальность.** Каждая профессия дает своим специалистам определенные требования. Например, так же, как и работа в правоохранительных органах является одной из самых напряженных и экстремальных. Она требует от своих сотрудников умения действовать в чрезвычайных условиях, условиях высоких физических и психических нагрузок.

**Анализ литературы.** Анализ литературы показывает, что подавляющее большинство авторов считает целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов – содействие освоению конкретной профессии, достижению необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду. Эта цель вытекает из потребностей производства в специалистах, которые способны работать в современных условиях.

**Цель исследования.** Изучение проблем в формировании профессионально-прикладной физической подготовки у будущих юристов.

**Задача исследования:**

- определить личные качества, важные для профессии юриста, которые развиваются с помощью ППФП;
- определить основные задачи ППФП;
- выяснить, как формируется ППФП на уроках физической культуры;
- выявить проблемы и определить пути их решения.

**Результаты исследования.** Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности. В процессе межличностного общения осуществляется взаимодействие между субъектами этой деятельности по горизонтали и вертикали с целью решения организационных задач. Особенно важна готовность к межличностному общению для студентов специальности «юриспруденция» – будущих юристов, чья деятельность часто проходит в стрессовых ситуациях.

Деятельность юриста многогранна. Она включает в себя не только собственно навыки и умения выполнить ту или иную юридическую работу (подготовить документ, выступить в суде, истолковать правовую норму), но и определение ценностной ориентации специалиста; овладение им особыми этическими

нормами; коммуникативными и организаторскими способностями. Первоначальным этапом на этом сложном пути становится именно физическая подготовка будущего специалиста [1].

Путём анкетного опроса нами определены основные качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности юриста (табл. 1.).

Таблица 1.

Основные качества юриста

Способности	Личностные качества, интересы и склонности
<ul style="list-style-type: none"> <li>• логическое, аналитическое мышление;</li> <li>• высокий уровень развития понятийного мышления (владение научными понятиями и способность воспринимать и понимать различные термины);</li> <li>• хорошее развитие концентрации и устойчивости внимания (способность в течение длительного времени сосредоточиваться на определенном виде деятельности);</li> <li>• высокий уровень развития кратковременной и долговременной памяти;</li> <li>• вербальные способности (умение правильно и понятно изъясняться);</li> <li>• способность убеждения;</li> <li>• коммуникативные навыки (навыки общения с людьми);</li> <li>• склонность к исследовательской деятельности;</li> <li>• хорошие познания в разных областях наук;</li> <li>• высокий уровень развития дедуктивного мышления (умение мыслить от общего к частному);</li> <li>• способность к всестороннему, адекватному восприятию ситуации;</li> <li>• умение вести переговоры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организованность;</li> <li>• аккуратность;</li> <li>• уверенность в себе;</li> <li>• эрудированность;</li> <li>• честность и порядочность;</li> <li>• деловая хватка;</li> <li>• ответственность;</li> <li>• объективность;</li> <li>• коммуникабельность;</li> <li>• хорошая интуиция;</li> <li>• эмоционально-психическая устойчивость;</li> <li>• энергичность;</li> <li>• настойчивость, принципиальность;</li> <li>• стремление к самосовершенствованию;</li> <li>• умение быстро восстанавливать работоспособность</li> </ul>

Среди этих качеств особо выделяются такие, как организованность, аккуратность, коммуникабельность, энергичность, настойчивость, стремление к самосовершенствованию, умение быстро восстанавливать работоспособность. Именно такие качества не просто можно развить, но и в некоторой степени сформировать,

используя методы профессионально-прикладной физической подготовки студента юридического факультета.

Организованность – это личное качество, которое выражается в умении придерживаться составленного плана и сконцентрироваться на поставленной задаче. Другими словами, это подчинение своего «хочу» объективному «надо». Умение придерживаться четкого плана, концентрироваться на поставленной цели, думается, как раз и достигается при выполнении различных физических упражнений или занятии спортом. Способность поставить цель и добиться ее, методично продвигаясь по намеченному пути – алгоритм, который первичен и очевиден как раз в порте. Кроме того, составной частью организованности выступает правильное следование распорядку дня, куда включается и гигиеническая индивидуальная гимнастика. С организованностью тесно связаны: настойчивость и аккуратность.

Коммуникабельность также является важным для юриста качеством. На уроках физкультуры, тренировках не последнее значение имеет работа в команде, а так называемые командные игры как нельзя лучше тренируют умение работать сообща.

Энергичность и умение быстро восстанавливать работоспособность являются результатами хорошей прикладной физической подготовки. Развитый в плане спорта человек меньше подвержен усталости, стрессам, может правильно скоординировать работу своего организма, тем самым уменьшить период его восстановления и сделать его наиболее эффективным [2].

*Характеристика работы юриста.* Это всегда умственный труд и нервное напряжение, поэтому для некой «разрядки» необходимы физические упражнения, ведь для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями [3].

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше – 39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях. Большое значение имеет определение оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности индивида. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности обучающихся, на преодоление и профилактику функционального перенапряжения можно рекомендовать следующее:

- систематическое изучение учебных предметов в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- постоянное поддержание эмоции интереса;
- совершенствование межличностных отношений студенческой молодёжи между собой и преподавателями учебных учреждений, воспитание чувств;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и курения;
- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
- обучение студенческой молодёжи методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и

своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

В литературе нередко упоминается о том, что разработана трёхэтапная адаптированная программа «Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических вузов средствами физической культуры», обеспечивающая повышение профессиональных качеств за счет прикладной физической подготовки, которая связана со спортивными и подвижными играми.

I этап связан с формированием мотивационной сферы к совершенствованию профессионально важных качеств студента, определяющих готовность к эффективному межличностному общению в стрессовых ситуациях в будущей профессиональной деятельности.

II этап предполагает совершенствование профессионально важных личностных качеств, совершенствование знаний основных правил спортивных и подвижных игр. Использование проблемного обучения и моделирования конфликтных ситуаций явились теми особенностями экспериментальной программы, которые должны были обеспечить успех.

III этап программы связан с формированием установок на межличностное общение при моделировании конфликтных ситуаций. Данный этап включает в себя три основных направления. Формирование установок на межличностное общение при моделировании конфликтных ситуаций: «юрист – персонал» (судья – игрок), «юрист – юрист» (игрок – игрок), «юрист – клиент» (капитан – игрок). Для решения задач каждой из частей программы были подобраны средства из программы по физической культуре, в которые вносились изменения с целью моделирования стилей, способов, средств межличностного общения в конфликтных ситуациях, управления эмоциональным состоянием занимающихся.

Важнейшим для характеристики освоения юридической профессии является показатель эмоциональной устойчивости. Данные исследования выявили, что целенаправленное воздействие методики моделирования конфликтных ситуаций в спортивных и подвижных играх более эффективно сказывается на уравновешенности студентов экспериментальной группы [4, 5].

Адаптированная программа, направленная на повышение эффективности подготовки будущих юристов к профессиональной деятельности посредством специально подобранных средств

физического воспитания, способствовала улучшению уровня здоровья студентов. В результате проведенного исследования у студентов выявлено достоверное повышение координационных, силовых способностей, уровня развития общей выносливости. В исследованиях параметров координации движений результат у испытуемых улучшился. Учитывая то, что одним из основных профессионально важных качеств юриста является общая выносливость, сочетание различных мотивационных тенденций явилось основой дополнительных целенаправленных, самостоятельных занятий для развития данного качества. Повышение уровня психофизической подготовленности в результате эмпирического исследования положительно отразилось на динамике работоспособности, которая характеризуется улучшением концентрации, объема внимания, логичности, оперативности мышления.

Так какие же общие рекомендации можно сформулировать, чтобы решить задачи, стоящие перед профессионально-прикладной физической подготовкой студента юриста?

При разработке игровых заданий для программы формирования профессионально важных качеств будущих юристов необходимо учитывать следующие требования: временные (лимит времени на восприятие информации, ее анализ, принятие решения, доведение решения до исполнителей, внезапность), интеллектуальные (выбор или формулирование решения), ситуационные (новизна, необычность ситуации), социальные (различие в целях, возрасте, поле, количестве, статусе, субъектов межличностной деятельности), субъективные (утомление, эмоциональное возбуждение).

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно решать сопряжено с задачами общей физической подготовки, обучая занимающихся двигательным действиям из всех разделов программы по физической культуре для высших учебных заведений. Средства профессиональной подготовки должны выбираться из тех заданий общей физической подготовки, которые пригодны для попутного решения определенной задачи профессионально-прикладной физической подготовки. На занятиях физическими упражнениями наиболее целесообразны коллективные формы игровых заданий, где как можно более полно использовать высокую мотивацию, наличие общей для всех участников игры цели, возможность распределять различные роли [5].

Первая часть программы должна являться теоретической, и связана с формированием мотивации к совершенствованию профессионально важных качеств. Вторая часть программы должна предусматривать совершенствование профессионально важных качеств. Третья часть программы должна быть направлена на формирование установок на межличностное общение при моделировании конфликтных ситуаций. Следует помнить, что профессия юриста в будущем сопряжена с так называемым «сидячим» образом жизни, поэтому именно в рамках периода обучения студенту важно усвоить основные правила физической подготовки, важность и необходимость физических упражнений.

**Выводы.** В современных условиях, большое значение, приобретает проблема формирования профессиональных качеств и навыков, повышения устойчивости организма человека к различным профессиональным заболеваниям на основе широкого использования средств и методов физической культуры, и, в частности, физического воспитания. Это необходимо в связи с все большей степенью механизации и автоматизации производства, что в свою очередь создает предпосылки для возрастания относительной гиподинамии населения. Особенно возрастает в наше время значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

В повышении профессиональной подготовленности специалистов могут и должны сыграть существенную роль ценности физической культуры, поскольку это, как свидетельствует опыт относительно иных специальностей и профессий, положительно скажется на сокращении сроков социальной и профессиональной адаптации молодых специалистов к их будущей работе и на повышении эффективности профессиональной деятельности.

#### *Список использованных источников*

1. Миронов А.Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо. / А.Г. Миронов // Образование и саморазвитие. 2011. – Т. 5, №27. – С. 64-69.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория. / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 1999. – № 11. – С. 27-30.

3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. / М. Я. Виленский. – М.: Педагогика, 1998. – 380 с.

4. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда. / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Наука. 1997. – С. 8-24.

5. Давыдов Ю.С. Высшее образование: состояние проблемы, решения. / Ю. С. Давыдов // Педагогика. 1997. – № 2. – С. 23-24.

## **ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ**

Пчельникова Виктория

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Дубревский Ю.М.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматриваются средства, позволяющие повысить эффективность развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов, в беге на 400 метров с барьерами.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, длинный спринт, барьерный бег, скоростно-силовые качества.

**Актуальность.** Достижение высоких спортивных результатов, в современной легкой атлетике, невозможно без целенаправленной специальной физической подготовки, в которой всегда занимало особое место развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. Как известно, именно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств является одним из неотъемлемых условий достижения успеха в большинстве видов легкой атлетики (спринт, прыжки, метания, толкание ядра, бег с барьерами) [2].

Легкоатлетки в 15-16 лет переходят с дистанции 300 метров с барьерами, на олимпийскую дистанцию 400 метров с барьерами. Бег на 400 м с барьерами – один из сложных видов легкой атлетики. Это обусловлено тем, что спортсменкам надо пробежать эту дистанцию со скоростью, близкой к максимальной, при этом необходимо преодолеть 10 барьеров высотой 76,2 см и выдержать свой ритм бега между барьерами. Расстояние между барьерами равно 35 м и спортсменки пробегают его, используя различное количество шагов (от 15 до 18). Поэтому для достижения высоких результатов в этом виде легкой атлетики, спортсмен должен обладать скоростно-силовыми качествами, специальной выносливостью, гибкостью и техническим мастерством, требующим проявления координационных способностей.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м с барьерами, охватывает различные стороны подготовки: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую, каждая из которых направлена на достижение одной цели – показать высокий спортивный результат. Не уменьшая значение других, наиболее важной следует признать физическую подготовку. В которой, одно из главных мест отдается развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств [5-7]. Для тренера является важным – поиск средств для эффективного повышения развития скоростно-силовых качеств, которые бы смогли развиваться на протяжении всего периода подготовки спортсмена, давая высокий результат. Эта проблема является очень важной и актуальной.

**Анализ литературы.** С помощью теоретическо-эмпирического анализа научной литературы мы изучили важность скоростно-силовых способностей в легкой атлетике. Скоростно-силовые способности важны, например, в таких видах как спринт, прыжки в длину, метание копья, бег с барьерами. 400 метров с барьерами является одним из самых сложных видов, особенно для девушек 15-16 лет, которые только начинают осваивать эту дистанцию. Именно это помогло нам выбрать тему работы, выявить ее актуальность, а также определить цель и задачи исследования.

**Цель и задачи исследования.** Выявление средств, позволяющих повысить эффективность развития скоростно-силовых качеств барьеристов.

**Результаты исследования.** Специалисты, которые изучают вопросы развития скоростно-силовых качеств барьериста, утверждают, что развитие быстроты движений тесно связано с решением задач повышения функциональных возможностей, которые способствуют ее появлению. К ним, например, можно отнести гибкость и динамическую силу [1].

Чтобы развить быстроту, упражнения следует выполнять на предельной или около предельной скорости. Для того чтобы эффект от применения таких упражнений был высок и отсутствовал травматизм, их следует выполнять после соответствующей разминки и подготовки. Перед скоростно-силовыми упражнениями легкоатлеты «разогреваются» медленным бегом и проводят беговые упражнения, которые способствуют развитию скорости движения, правильной работе рук, и правильной постановке стопы:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег на прямых ногах;
- подскоки.

После разогрева, спортсмен может приступать к упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств. При развитии тех или иных физических качеств важно учитывать состояние нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, психики и их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. Следовательно, подготовка легкоатлетов, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, должна строиться с учетом возрастных особенностей [2].

Существуют такие средства развития скоростно-силовых качеств, как прыжковые упражнения, метания, ускорения с отягощениями, тренажёрные устройства. Все упражнения должны быть доступны, понятны и технически освоены спортсменом, чтобы он мог сконцентрировать свое внимание исключительно на скорости их выполнения:

а) с преодолением веса собственного тела: прыжки на одной или двух ногах, быстрый бег, прыжки с места и с разбега, различного по длине и скорости, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения на гимнастических снарядах;

б) с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, прыжках в высоту и в длину, прыжковых упражнениях;

в) с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки по ступенькам и вниз, в гору и с горы, по различным грунтам (песок, тропинки в лесу, опилки, газон, отмель), против ветра и по ветру;

г) с преодолением внешних сопротивлений при максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, с отягощением различного веса и вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс, набивной мяч весом 2 – 5 кг, гантели и гири весом 16 – 32 кг, мешки с песком весом 5 – 15 кг), с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса от 2 до 10 кг.) [3].

Продолжительность упражнения, интервалы отдыха между повторениями и общий объем, должны позволить выполнять его без заметного снижения скорости к концу упражнения.

Результаты научных исследований показывают, что одним из самых эффективных средств скоростно-силовой подготовки для барьеристов являются прыжковые упражнения. Прыжки с места, двойные, различные варианты тройного и пятикратного прыжков с места способствуют эффективному развитию скоростно-силовых качеств, что особенно проявляется в стартовом ускорении и при преодолении барьеров [6].

Десятикратные прыжки с места имеют даже несколько более тесную взаимосвязь с соревновательным упражнением. Это можно объяснить тем, что увеличение количества отталкиваний при выполнении данных упражнений в тренировочном процессе, по мнению некоторых авторов, ведет к улучшению спортивного результата в соревновательном упражнении.

Такой эффект связан с тем, что по многим биомеханическим параметрам наблюдается сходство между данными прыжками и соревновательным упражнением, похожими являются и режимы работы мышц, а длительность воздействия может соответствовать времени преодоления дистанции или превышать его [6].

**Выводы.** После поведения теоретическо-эмпирического анализа литературы, мы сделали следующие выводы:

1. Перед выполнением скоростно-силовых упражнений, для быстроты движений и понижения травматизма, легкоатлету следует провести разминку.

2. Подготовка юных легкоатлетов, направленная на развитие физических качеств, должна строиться с учетом возрастных особенностей.

3. Существуют такие средства развития скоростно-силовых качеств как прыжковые упражнения, метания, ускорения с отягощениями, упражнения на тренажёрных устройствах.

4. Продолжительность скоростно-силового упражнения, интервалы отдыха между повторениями и общий объем, должны позволить выполнять его без заметного снижения скорости к концу упражнения.

5. Одним из самых эффективных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, именно у барьеристов, по мнению специалистов, является десятикратные прыжки.

#### *Список использованных источников*

1. Еременко И.А. Построение спортивной тренировки бегунов-барьеристов на этапе начальной спортивной специализации в групповой индивидуальной подготовке / И.А Еременко; Автореф. дис.канд. пед. наук. – М., 1996. – 19 с.

2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лотос, 2004. – 368 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев: Учебник для инс-тов физ. Культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта /В.Г. Никитушкин: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

5. Отрубьянников Р.Я. Подготовка юношей в барьерном беге /Р.Я. Отрубьянников, В.Д. Полищук. – Киев: Здоровье, 1980. – 88 с.

6. Юшкевич Т.П. Направленное развитие физических качеств высококвалифицированных бегунов на 400 метров с барьерами / Т.П. Титова. – Минск: Спорт высших достижений, 2016. – №3. – 24 с.

7. Юшко Б.Н. Методические рекомендации по планированию тренировочного процесса бегунов на 100, 110, 400 метров с барьерами в годичном цикле / Б.Н. Юшко, И.П. Вилков. – Киев: РНМК, 1987 – 41 с.

## **ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Ракова Дарья  
Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая культура, спорт, здоровье, образ жизни, социализация.

**Актуальность.** В статье исследуется зависимость соблюдения основ здорового образа жизни и самооценки социального статуса двух категорий студентов: со слабым состоянием здоровья и активно занимающихся спортом. Здоровый образ жизни представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в вузе.

**Цель исследования:** рассмотреть зависимость соблюдения основ здорового образа жизни студенческой молодежи Донецкой Народной Республики, на примере внедрения инновационных технологий в сфере физического воспитания.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте.
2. Проанализировать разработку инновационных технологий физического воспитания учащихся, направленных на повышение эффективности и качества образования в целом.

**Результаты исследования.** Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации. Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью

молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни. В научной литературе нет однозначного определения понятия «студенчество» [2]. В переводе с латинского языка слово «студент» означает «усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями». Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности [1]. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом. Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе. Становление современного российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом и детей в особенности. А ведь именно эти вчерашние дети приходят сегодня в вузы, пополняя студенческие ряды.

Разработка инновационных технологий физического воспитания учащихся является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества образования в целом [4]. Спорт ставит задачи разработки новых, оригинальных и нетрадиционных технологий с целью достижения высоких спортивных результатов. В то же время наблюдается конверсия накопленных научно-технических достижений в большом спорте на службу оздоровительной и рекреационной физической культуре. Например, в настоящее время высокоэффективными являются тренировочные технологии, основанные на применении вибрационной стимуляции.

Необходимость использования оздоровительной тренировки с целью совершенствования физического воспитания учащихся на сегодняшний день признается многими специалистами. Это связано, прежде всего, с тем, что методика проведения занятий по физической культуре, сложившаяся в системе образования, не способствует в достаточной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточна для достижения тренированности организма детей. Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Как указывает Ю.К. Чернышенко (1998), для практической реализации идеи конверсии технологий спортивной тренировки тренер-преподаватель должен решить ряд частных задач:

- поиск эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя технологии спортивной тренировки;
- выявление доступных пределов и возможных допусков при переносе технологии на решение задач физического воспитания учащихся;
- соответствующая модификация рабочих операторов;
- систем упражнений, принципов и методов их применения - и их апробация в педагогическом эксперименте [3].

**Выводы.** В связи с приоритетами здорового образа жизни в обществе, стремлением противостоять патогенным факторам и отрицательным явлениям окружающей среды (природным, техногенным и экологическим аномалиям) существует необходимость улучшения качества физического воспитания с целью повышения уровня физической подготовленности и достижения планируемого результата в кондиционной и спортивной подготовке.

#### *Список использованных источников*

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. – №5. – С. 91-92.

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие / – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.

3. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики / – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Самойлова Альфия

Руководитель: ассистент кафедры Гришанов С.Ю.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

**Аннотация.** В статье приведены результаты опроса студентов первого и второго курсов и проанализированы основные причины снижения их интереса к предмету «физическая культура».

**Ключевые слова:** опрос, студенты, физическая культура.

**Актуальность.** В Статье 81 Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС) записано: «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [1].

Таким образом, основополагающей задачей образования в области физической культуры является формирование у молодого поколения постоянного стремления к здоровому образу жизни, целостном развитии психических и физических качеств [2].

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является анализ первопричин снижения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

Для осуществления цели необходимо было решить следующие задачи:

- провести анкетирование студентов;
- изучить и проанализировать результаты опроса.

**Результаты исследования.** В настоящее время вузовская программа (для 1-3 курсов) предусматривает обязательные двухразовые занятия в неделю по физической культуре. По два академического часа. На занятиях должны заниматься все студенты (не имеющие медицинских противопоказаний). Однако анализ журналов учёта учебной работы по физической культуре показывает, что от 20 до 30% студентов регулярно пропускают занятия.

Для анализа причин, приводящих к снижению желания посещать занятия по физической культуре, студентам 1-3 курсов различных специальностей «Донбасской национальной академии строительства и архитектуры» (г. Макеевка) в количестве 221 человек (62 девушки и 159 юношей) было предложено ответить на вопросы: «Факторы, влияющие на желание посещать занятия по физической культуре» и «Какие изменения в занятиях по физической культуре улучшили бы посещаемость студентов».

Необходимо отметить, что среди опрошенных молодых людей:

- занимались раньше (занимаются) спортом длительное время – 23%;
  - занимались спортом эпизодически – 41%;
  - никогда не занимались спортом – 36%.
- Из тех, кто никогда не занимался спортом:
- юноши составляют – 17%;
  - девушки – 83%.

Необходимо отметить, что главным условием эффективности являются мотивы занятий физкультурой [3]. Опрос показал, что большинство студентов посещают занятия для получения зачета, и только небольшая их часть осознает их важность для поддержания и укрепления здоровья. Однако, не смотря на это, большинство студентов считают, что они ведут здоровый образ жизни, что, в свою очередь, свидетельствует о недостаточной информированности студентов про решающее влияние физической культуры на здоровье и успеху в будущей профессии.

Почти треть опрошенных не смогла назвать больше одного - двух физических качеств, которые развиваются на занятиях по

физкультуре. И, тем более, поставил их в затруднительное положение вопрос о том, где эти качества могут пригодиться в повседневной жизни. Это свидетельствует о недостаточном количестве, а скорее – качестве теоретического материала на занятиях по физической культуре. Ведь не секрет, что, зачастую, в погоне за подготовкой и сдачей нормативов до студентов не доносится сама сущность и польза занятий, а также их необходимость для повседневной жизни.

Среди причин, называемых студентами, в качестве оправдания своего нежелания посещать занятия по физической культуре, можно выделить следующие:

- недостаток времени – 3%;
- нет необходимости – 22%;
- нет комфорта в спортзалах и раздевалках – 6%;
- неинтересно содержание занятий – 69%.

Первый пункт к рассмотрению не принимался, как неактуальный, т.к. изначально все студенты находятся в равных условиях, «физическая культура» является таким же обязательным для посещения предметом, как и все остальные. На него отводятся определенные часы в расписании.

Второй пункт свидетельствует о недостаточной информированности молодого поколения о важности занятий физкультурой и спортом. Здесь можно выделить недостаточно уделенное в свое время внимание этому вопросу и родителей, и средств массовой информации, и школы. И если молодой человек, попадает в ВУЗ таким неосведомленным, то задача преподавателя – заполнить этот пробел и профессионально донести до студента сведения о пользе занятий физической культурой и спортом [3].

Пункт третий является также актуальным на данный момент. Хотя неуклонно уделяется внимание улучшению комфорта в спортзалах и раздевалках ВУЗов, их состояние (ввиду ограниченного финансирования), оставляет желать лучшего и, конечно же, не может конкурировать с аналогичными помещениями коммерческих фитнес-клубов.

Четвертый пункт оказался самым «популярным» у почти 70% респондентов. Они отмечают, что заранее знают, как будет проходить занятие: разминка, общеразвивающие и беговые упражнения, в заключительной части дадут поиграть в футбол или баскетбол.

Предложения по внесению разнообразия в занятия предлагались следующие:

- 1) добавить необычные упражнения для разминки;
- 2) больше внимания уделять спортивным играм;
- 3) ввести занятия по самообороне;
- 4) расширить перечень изучаемых видов спорта;
- 5) применять индивидуальный подход к студенту.

Если по первым трем пунктам легко можно внести коррективы в занятия, то четвертый (с просьбой ввести в занятия такие виды спорта, как плавание, велоспорт, лыжи и хоккей) не всегда возможно реализовать из-за отсутствия соответствующей материально-технической базы.

В пункте 5 под «индивидуальным подходом» подразумевалась «специализация» по видам спорта в соответствии с желанием студента. Этот пункт также довольно сложен в выполнении. Кроме того, программа по предмету «физическая культура» в течение учебного года предусматривает, помимо общефизических упражнений, ознакомление с основами таких видов спорта, как: легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, аэробика, дзю-до и др. Все это дает соответствующие базовые теоретические и практические знания, а также способствует разностороннему физическому развитию.

Другое дело, что к «индивидуальному подходу» можно отнести существующую (возможно уже несовершенную) систему норм и зачетов по предмету «физическая культура». Допустим, один студент первокурсник уже на первых занятиях показал количество отжиманий от пола – 60, а его товарищ – только 5. Зачетное количество отжиманий – 15. И вот здесь, как раз, и необходим «индивидуальный подход». Студента, который смог повысить свои показатели стоит отметить более высоким баллом. Это подтолкнет его к дальнейшему прогрессу.

**Выводы.** В результате анализа проведенного анкетирования студентов 1-3 курсов различных специальностей «Донбасской национальной академии строительства и архитектуры» (г. Макеевка) на предмет мотивации к улучшению посещения занятий по физической культуре, были сделаны следующие выводы.

Во-первых, необходимо в большей степени информировать студентов про решающее влияние физической культуры на здоровье и успех в будущей профессии, а также на развитие таких необходимых в жизни качеств, как настойчивость, решительность, целеустремленность, дисциплинированность, инициативность,

смелость и способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели.

Во-вторых, следует обратить внимание на создание более комфортных условий для студентов в раздевалках и спортзалах.

В-третьих – стараться постоянно разнообразить уроки физической культуры и сделать их динамичными, интересными и увлекательными.

#### *Список использованных источников*

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (Постановление НС ДНР от 19 июня 2015 года № I-233П-НС).

2. Кондаков В.В., Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов, Н.В. Балышева // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – Ростов-на-Дону, 2014. – № 3. – С. 48-52.

3. Пономарёв Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – М., 1988. Вып. 10, – С. 2-4.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Тарасова Анастасия

**Руководитель:** ст. преподаватель Гридина Н.А.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы духовного развития личности студентов, психологические особенности духовности студенческой молодежи в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** образование, здоровье, физическая культура, духовность, обучающиеся, профессиональная деятельность.

**Актуальность.** Утрата духовных ценностей, потеря интереса к духовным идеалам, моральный упадок общества выливается в катастрофические последствия: повышение уровня преступности, алкоголизма, наркомании, увеличение самоубийств, аборт, разводов, распространение венерических заболеваний, возникновение новых форм зависимости, как телевизионная, компьютерная, игровая и т.д. Это ставит перед образованием задачу переосмысления своей роли в формировании личности. Среди приоритетных направлений государственной политики, определяется личностная ориентация образования, формирования общечеловеческих ценностей, указывая на проблему духовности как составной части системы воспитания, направленной на привлечение граждан к развитию национальной культуры и духовности, формирование у молодежи мировоззренческих позиций, идей, взглядов и убеждений на основе ценностей отечественной и мировой культуры. Современное экономическое, политическое, социальное, культурное и духовное состояние общества свидетельствуют о нестабильности, изменчивости, противоречивости пространств его существования, значительно обостряет вопросы воспитания молодого поколения. Сегодняшние условия существования республики обуславливают заострение внимания на вопросах воспитания со стороны различных наук, поскольку воспитание осуществляет непосредственное влияние на становление личности индивида, а именно развитие в психологическом, социальном и физическом аспектах.

**Анализ литературы.** Проблема духовности исследовалась в трудах отечественных и зарубежных ученых. Так, духовным ценностям посвятили свои исследования С. Андреев, И. Бех, О. Вишневский, С. Гончаренко, В. Кремень, Г. Кузнецова, Г. Максимов, П. Моченов и др. Вопросы развития духовных ценностей как составной части национальной системы воспитания исследовали Ю. Азаров, М. Грушевский, М. Драгоманов, Я. Коменский. Философское обоснование проблемы духовной самореализации в своих работах освещали В. Ксенофонтова, В. Стрелков, П. Симонова, В. Диденко, А. Комаров, С. Крымский, Д. Лихачев, В. Федотова, П. Щербань и др.

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования – теоретико-методическое обоснование связи духовного и физического развития личности в процессе физического воспитания. Задачи исследования – провести теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы по данному вопросу.

**Результаты исследования.** Одним из важнейших направлений современного воспитания студенческой молодёжи является развитие духовности подрастающего поколения. Проблема духовности обучающейся молодежи, развитие их духовно-телесной целостности выступают составной частью процесса физического воспитания. На сегодня меняется мировоззрение современного молодого человека, его ценностные ориентации и в этом процессе уровень духовности каждой личности составляет общую картину духовности общества. От этого во многом зависит основной вектор духовного развития, основой которого выступают ценности здорового образа жизни, мотивационные компетенции, создание у обучающейся молодежи индивидуальных ценностных ориентаций на занятиях по физической культуре, удовлетворение социально значимых и личностных потребностей [1].

Анализ проблем духовности, духовного развития, духовной жизни молодых людей во многом зависит от особенностей подхода к определению понятия «духовность». Большое разнообразие определений духовности обусловлено, прежде всего, объективной многозначностью культуры и быта. Научное представление о содержании духовности поможет ориентироваться в учебно-воспитательном процессе на его основные критерии. Каждая из наук, изучающая вопросы духовности, исходя из своего предмета исследования, выявляет те аспекты, которые попадают в спектр рассмотрения определенной науки. Результат этого – разнообразие определений, принимаемых различными авторами, усиление внимания обществоведов к теоретико-методологическим вопросам духовной жизни общества, духовного развития личности.

Философское понимание проблем духовности позволяет рассмотреть этот феномен сквозь призму единства мира, находится в непосредственном единстве с человеком. Целостность философского видения мира, в отличие от дифференцированного подхода к нему со стороны конкретных наук, объясняется тем, что в философии мир берется в едином контексте его существования, то есть со стороны того, чем он является для человека, который находится на определенной ступени своего общественно исторического развития. С.В. Пролеев писал: «К сожалению, в советской философской литературе в течение десятилетий господствовал взгляд, согласно которому духовность человека является не более чем «отражение» его бытия» [2]. При этом вполне закономерно, что и духовный мир

человека понимался очень упрощенно и тенденциозно. Воспитание высокодуховного человека возможно только на основе идеологии, которая отражает взаимосвязи различных явлений общественной жизни и построена на принципах подлинной духовности. Духовность – особое качество личности, формирование которой является составной частью процесса социализации, но она не полностью детерминирована влиянием социума, а развивается внутри конкретного индивида на пути его личностного становления под влиянием как рациональных факторов процесса социализации, так и стихийных, социальных и личностных [2]. Развитие духовных качеств студенческой молодежи меняется и совершенствуется. Духовность личности предполагает изменения не ее натуры, телесности, а интеллектуальной сферы, нравственных качеств, мировоззренческих позиций и ориентаций. Духовность личности основывается на единстве рациональных и иррациональных составляющих врожденных и приобретенных качеств. Главным элементом личности является высокий уровень сенсорной открытости человека, способность воспринимать реальность, повышенная эмоциональность (как врожденные качества – задатки), специфические мотивационные установки (стремление к самоутверждению и самосовершенствованию), высокий уровень любознательности, эрудированности (как приобретенные качества) [3].

Во взаимодействии с другими сторонами социального бытия духовность выступает как управляющая система по всем проявлениям человеческой активности. При этом реальное влияние на активность соответствует уровню развития личной духовности. Духовная жизнь обучающихся представляет собой сложное и многообразное явление, раскрывается во всех сферах жизнедеятельности, в различных связях и отношениях с обществом. Суть этого явления заключается в том, что процесс образования и воспитания является историческим процессом развития человеческих отношений, формирования личности как общественного субъекта деятельности, его духовного развития. Рассматривая структуру личности, идя путем ее формирования и воспитания, можно утверждать, что структура включает устойчивые объективные и субъективные социальные качества индивида, возникающие и развивающиеся в процессе учебной деятельности, а также под влиянием социальной среды [4].

Исходя из этого, в структуре личности обучающихся необходимо воспитывать и развивать следующие составляющие: потребности, духовные интересы, мотивы личностного поведения, знания, волю и духовную чувственность, культурные ценности общества, способность к творческой деятельности, ориентации, мировоззрение, веру, убеждения, идеалы и другие духовные регуляторы поведения и деятельности личности. Все эти структурные элементы в той или иной степени присущи каждому обучающемуся, потому что он как личность принимает непосредственное участие в жизни образовательного учреждения, обладает определенными знаниями, имеет свои убеждения, стремления, силу воли и прочее. Динамика интересов, мотивов и заинтересованности обучающимися физической культурой и спортом во время обучения показывает, что происходят существенные изменения в понимании их значения для ведения здорового образа жизни, трудовой и профессиональной деятельности [5].

**Выводы.** В процессе физического воспитания формирование духовности личности обучающегося требует: во-первых, определения четкой цели посещения занятий по физической культуре; во-вторых, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями; в-третьих, соблюдения моральных принципов и активизации самоуправления.

#### *Список использованных источников*

1. Баданов А.В. Формирование и потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности / А.В. Баданов, С.Е. Воложанин // Актуальные проблемы современной науки и образования. Физическая культура и спорт: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Уфа, февраль 2010 г.). – Уфа: РИЦ БашГУ, 2010. – Т. VIII. – С. 67-69.
2. Пролеев С.В. История античной философии / С.В. Пролеев. – М.: "Рефл-бук", 2001. – 512 с.
3. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е.А. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
4. Нестеренко Е.Ю. Формирование духовности студентов на занятиях физического воспитания [Электронный ресурс] / Е.Ю. Нестеренко. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article>

/n/formirovanie-duhovnosti-studentov-na-zanyatiyah-fizicheskogo-vospitaniya (дата обращения: 20.11.2020).

5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

## **ПРОБЛЕМАТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖНОГО СПОРТА В ДНР**

Тишин Артём

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** По результатам опроса, было определено количество задействованных и не задействованных лиц в собственном физическом развитии; опираясь на статистику, количество спортивной инфраструктуры, а так же перспективы развития спорта.

**Ключевые слова:** спорт, Республика, опрос, проблема, развитие, мероприятия.

**Актуальность.** Главной проблемой, которая была поставлена в научной работе это – участие молодёжного общества в собственном физическом развитии, что значительно сказывается на нём.

**Цель исследования.** Исследование «проблематики развития спорта среди студенческой молодёжи».

**Задачи исследования:**

1. Определить наличие спортивной инфраструктуры.
2. Определить количество задействованных и незадействованных лиц в физическом воспитании.
3. Оценить проблему и определить спортивные перспективы Республики.

**Результаты исследования.** Прежде чем говорить о проблеме развития спорта в Донецкой Народной Республике, хотелось бы, опираясь на статистику, понять перспективы развития спорта в самой Республике, а именно, позволяет ли сама спортивная инфраструктура занимать спортом в нашей Республике. В Донецкой Народной

Республике насчитываются 52 спортивные школы, из них, 11 специализированных детских школ. В спортивных школах культивируются 32 олимпийских, 16 неолимпийских, 2 спортивно-технических и прикладных видов спорта. Физической культурой и спортом в ДНР занимаются 167,279 человек, из них: 21,000 человек в спортивных школах и 2,171 человек, которые относятся к группе «инвалиды» (рисунок 1.) [1].



*Рис. 1. Физкультурно-спортивная инфраструктура ДНР*

Анализ проведения спортивных мероприятий в ДНР показал, что ежемесячно проводится ряд физкультурных мероприятий, направленных на спортивное развитие молодёжи в Республике. Например: проведение разнообразных соревнований в различных видах спорта, таких как – футбол, волейбол, баскетбол. Выезды спортивной молодёжи за пределы Республики в Россию, представляя ДНР в различных спортивных состязаниях.

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работают: Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий. Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с

общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 спортивно-массовых Республиканских соревнования по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов [2].

Рассматривая проблематику спортивной молодёжи мы отмечаем, что несмотря на цифры, проблема развития спорта и туризма среди студенческой молодёжи ДНР остаётся актуально на сегодня. Проведя опрос среди своих знакомых (в числе которых было в общей сложности 25 человек, которые относятся к студенческой молодёжи) главным вопросом был «Занимаетесь ли вы спортом?». Как исход, спортом занимается каждый пятый человек. На вопрос «почему так мало уделяется времени на собственное физическое развитие?», люди давали разные варианты ответа. Некоторые утверждали, что у них просто-напросто не хватает времени, другие говорили, что собираются начать, но при этом у них отсутствует мотивация к спорту, а третьи утверждали, что это им и вовсе не интересно. Из этого можно сделать небольшой вывод, что отсутствие мотивации и интереса к физическому развитию спорта – один из ключевых проблем современной молодёжи.

Мы провели опрос среди простых прохожих. Возрастной контингент составил от 17 до 23 лет. В опросе были задействованы 50 человек. Вопрос всё так же оставался прежним (рисунок 2).



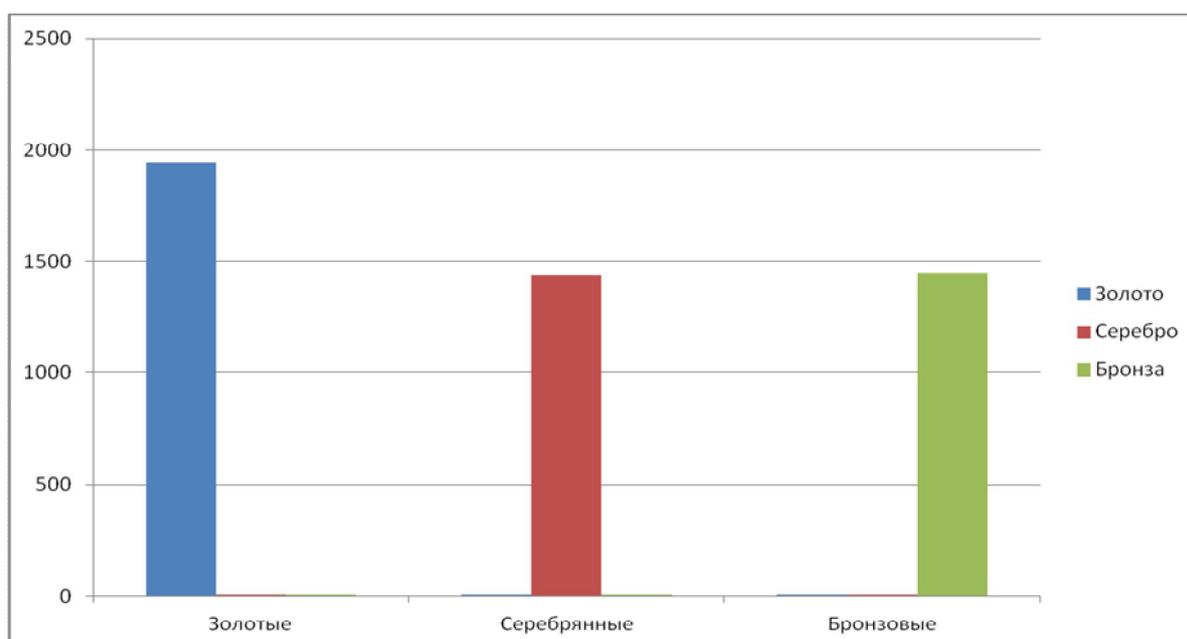
*Рис. 2. Количество и результаты опрошенных*

Как показал опрос, большинство в нём, не уделяют время физическому воспитанию. К профессиональному занятию спортом относят боевые искусства. Занимаясь на любительском уровне, опять же, – боевые искусства, но теперь уже не профессионально, а для «собственной самообороны», как заявляли участники опроса; фитнес – для собственного физического развития; любительский футбол; плавание.

Следовательно, для решения вопроса «об проблематике спортивного развития молодёжи», на мой взгляд, нужно проводить больше различных спортивных (по разным видам спорта) соревнований и других различных спортивных мероприятий между ВУЗами, тем самым, приручая молодёжь к самому спортивному развитию. Будучи студентом, я знаю, как сверстники относятся к самой дисциплине «Физического развития» – ставят её на последнюю очередь и зачастую, не воспринимают её в серьёз, что непременно сказывается на общем физическом развитии молодых студентов.

*Перспективы развития спорта.* Замечая, как на спортивных площадках занимается молодёжь, как различные команды в разных видах спорта добывают победы за пределами Республики действительно заставляет греть душу, ведь не смотря на ситуацию, Донецк остаётся по своей сути «Спортивным городом», о чём и ранее свидетельствует история. С 2014 года было организовано почти 1400 выездов, в которых приняли участие 12 377 человек. Отмечается, что в основном это дзюдо, бокс, велоспорт, волейбол, легкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика, плавание, триатлон и вольная борьба [3]. Кроме того, уточняется, что за шесть лет сборные ДНР побывали на соревнованиях в девяти странах Европы, Азии и Африки (рисунок 3).

В заключении, мы бы хотели выделить цитату известного бойца по самбо из ДНР Ивана Луговского: «А вы чувствуете ответственность за развитие нашей молодёжи? Когда на меня смотрят и слушают более 100 боевых самбистов, я понимаю, что мы не просто развиваем вид спорта, мы в ответственности за всё поколение! Надеюсь, наши коллеги разделяют эти мысли»



*Рис. 3. Зарубежное достижение медалей спортсменов ДНР*

**Выводы.** Как показали исследования, в ДНР есть всё для дальнейшего развития спорта: наличие спортивной инфраструктуры, наличие заинтересованных лиц, основополагающее к спортивному развитию начало. Однако, так же есть и отрицательные моменты, например – часть незадействованных лиц в принятии спортивного развития, что становится проблемой не только для индивидуального развития индивида, но и так же, для общего развития молодёжи во всём государстве. Но при всём, при этом, ДНР была и остаётся спортивной державой с большим спортивным будущим.

#### *Список использованных источников*

1. ДАН [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dan-news.info/russia/sportsmeny-dnr-s-nachala-goda-zavoevali-pochti-280-medalej-na-sorevnovaniyax-v-rf-vklyuchaya-97-zolotykh.html>
2. ДНР портал Live [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnr-live.ru/s-2014-goda-sportsmenyi-dnr-zavoevali-pochti-5000-medaley-na-zarubezhnyih-sorevnovaniyah/>
3. Всё о ДНР «Интернет-справочник» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>

## **ТУРИЗМ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Ткачик Татьяна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М.Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи. Проанализирована сущность понятий: туризм, туристско-спортивная деятельность. Определена значимость их влияния на формирование личности.

**Ключевые слова:** туризм, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

**Актуальность.** Здоровье молодёжи является наивысшей социальной ценностью общества. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является неотъемлемой частью педагогического процесса современного образования. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодёжи в занятиях физической культурой. Спортивно-оздоровительный туризм рассматривается не только как специфический вид деятельности, но и как средство эффективной реализации формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи.

**Анализ литературы.** Указанная проблематика освещается в научных трудах В. Азара, К. Борисова, Дж. Боузона, Л. Гринёва, Ю. Грабовского, В. Евдокименко, П. Захарова, И. Зорина, Ф. Котлера, М. Нижнего.

**Цель исследования:** теоретически исследовать и обосновать влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом студентов высших учреждений профессионального образования, как эффективного средства физического воспитания молодёжи.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую, педагогическую и практическую литературу по проблеме исследования.

2. Выявить основные функции туризма.

3. Оценить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на здоровье студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** На современном этапе формируется новый взгляд на развитие системы высшего образования, её возможностей и перспектив. Высшие профессиональные учебные заведения Донецкой Народной Республики имеют значительные возможности, предоставления знаний, формирования умений и навыков, которые будут положительно влиять на здоровье студенческой молодёжи, её поведение и образ жизни.

Туристическая оздоровительно-спортивная деятельность является одним из самых эффективных средств, призванного бороться с гиподинамией – проблемой современного общества.

По данным Министерства здравоохранения ДНР за 2019 год, в структуре первичной заболеваемости населения I место занимают болезни органов дыхания (34,7%), II – системы кровообращения (13,6%), III – мочеполовой системы (8,1%) [6].

Постоянная физическая активность является одним из лучших природных способов предупреждения заболеваний всех систем организма. При современной экологической загрязнённости больших городов и посёлков, высокого уровня шума и других травмирующих факторов, а также значительного времени пребывания студентов в закрытых помещениях, субботний и воскресный туристический поход является важным средством оздоровления и профилактики различных заболеваний. Так, А.А. Остапец [7], Ю.С. Константинов, В.М. Куликов [5] доказывают, что субботние и воскресные походы студентов устраняют психическое напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают мощный заряд бодрости и энергии, позволяют активно, с творческим подъёмом и хорошим настроением работать на занятиях. Таким образом, спортивно-оздоровительные походы оказывают целебное воздействие на весь организм человека.

Среди главных функций туризма выделяют:

1) оздоровительную функцию. Туристическая деятельность связана с переменой мест, организуется при любой погоде и предъявляет к каждому участнику разнообразные требования. Одновременно действуют три важных фактора: чередование окружающей среды (обстановка), климатических условий и видов деятельности;

2) образовательную функцию. Правильно организованное путешествие или поход вносит важный вклад в развитие человека. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в разного рода играх на местности и туристических соревнованиях расширяют кругозор каждого участника соревнований;

3) воспитательную функцию. Туризм способствует развитию высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни [1, 4].

П.П. Захаров, Т.В. Степенко считают, что систематические занятия туризмом благотворно влияют на формирование морально-духовной зрелости личности. Таким образом, туризм сам по себе (как и любой спорт) подобен катализатору. Он усиливает и ускоряет достижение того, что в человеке уже заложено, способствует развитию положительных способностей, но в то же время провоцирует карикатурное обострение неприглядных персональных особенностей [4].

Существуют разные виды спортивного туризма: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, спелеотуризм, парусный, автомобильный. Все они отличаются средствами передвижения (лыжный – на лыжах, водный – на туристических байдарках, катамаранах; велосипедный – на велосипеде).

В Республике особой популярностью пользуется пешеходный, водный и велосипедный виды туризма. С этой целью для студентов на базе Республиканского ландшафтного парка «Зуевский» ежегодно организовываются туристические слёты. Участники демонстрируют свои навыки в техниках пешеходного и водного туризма, а также спортивного ориентирования.

Отдельной особенностью таких мероприятий является экологическая помощь парку, в ходе которой участники проводят работы по очистке бассейна реки, а также прилегающей к месту проведения слёта территории.

**Выводы.** Подводя итог, следует отметить, что туристская деятельность является мощным средством оздоровления и физического развития молодёжи. Несмотря на то, что сейчас спортивно-оздоровительному туризму со стороны государственных органов фактически не уделяется должного внимания, существует практическая необходимость дальнейшего изучения его влияния на организм студентов. Кроме того, стоит рассмотреть идею проведения

ежегодных туристических мероприятий – «Зелёный туризм», основной целью которых является не только укрепление и закаливание организма, но и совершенствование экологической культуры студенческой молодёжи.

В перспективе мы бы хотели остановиться на более подробном изучении методических рекомендаций и разработок мероприятий по вопросам формирования здорового образа жизни средствами спортивно-оздоровительного туризма в учреждениях высшего профессионального образования, что требует особого внимания и внедрения практических разработок в учебно-воспитательный процесс.

#### *Список использованных источников*

1. Алексеева О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие для студентов / О.В. Алексеева. – Улан-Удэ, 2009. – 220 с.
2. Драчева Е.Л. Специальные виды туризма. Лечебный туризм: учебное пособие / Е.Л. Драчева. – М.: КНОРУС, 2008. – 152 с.
3. Дроздов А.В. Основы экологического туризма / А.В. Дроздов. – М.: Гардарики, 2005. – 271 с.
4. Захаров П.П. Школа альпинизма. / П.П. Захаров, Т.В. Степенко. – М.: ФиС, 1989. – 463 с.
5. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
6. Отчет Министра здравоохранения Донецкой Народной Республики Долгошапка Ольги Николаевны на заседании итоговой коллегии Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики 01 марта 2019 г. «Об основных показателях здоровья населения, итогах деятельности учреждений здравоохранения Донецкой Народной Республики в 2018 году, проблемах и путях их решения».
7. Остапец А.А. Могучее средство развития личности / А.А. Остапец. – М.: Агентство ДОК, 1994. – 98 с.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Шпомер Алина

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г.А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и  
торговли имени Михаила Туган-Барановского»*

**Аннотация.** Определение перспектив развития физической культуры студентов, привить ответственность за здоровье. Привить навыки гармоничного развития студентов по средствам методов физической культуры. Ориентация студентов на улучшения социальной и трудовой активности моральных качеств.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, ответственность, активный образ жизни, здоровье.

**Цель и задачи исследования:** изучить перспективы развития физической культуры студентов на основе социальной ответственности за собственное здоровье.

**Актуальность.** Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье – это самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный [6], а это замечательно не только для окружающих, но и для него самого. Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия, лекции – это отражается на уровне знаний. Если приходится пропускать работу – отражается на заработной плате. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, успешными и здоровыми людьми, то должны заниматься спортом и физической культурой, и иметь только полезные привычки, беречь здоровье.

**Результаты исследования.** Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии в большинстве стран мира, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех

творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Распространение хронических неинфекционных заболеваний и инфекционных заболеваний, в частности COVID-19, «фаст фуды», малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей, в группе риска особенно молодежь и студенты.

Все мы знаем, что умственное переутомление переносится тяжелее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, занимающихся умственным трудом, к которым, без сомнения, относятся студенты и преподаватели, это привычно, потому что они часто переутомляются. Для этого есть хорошее «лекарство» – физическая культура, ведь занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и организма, повышают работоспособность [4]. Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой. Если он испытывает нехватку свободного времени, то можно попробовать простые упражнения, не выходя из комнаты, такие как [1]:

- Потягивание: руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» – вдох, руки опустить – выдох.
- Ногу отставить в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох.
- Приседания.
- Прыжки на месте на носках, руки на поясе.
- Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
- Поднимая руки вверх, прогнуться назад – вдох, затем наклониться вперед, держа руки на поясе – выдох.
- Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.

Самостоятельные занятия приводят к более простому и лучшему усвоению учебного материала, являются саморазвитием в области физической культуры и спорта. В совокупности с занятиями физической культурой в институте это обеспечивает оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания [3]. Так же особое внимание стоит уделить распорядку дня. Составляющими распорядка дня являются:

- Труд и отдых.
- Сон.

- Физическая активность.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.
- Правильное питание.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Далеко не каждый студент сегодня задумывается над этим и лишь единицы начинают что-то менять в своей жизни. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье и умственные показатели [2].

Правильное соблюдение всех этих составляющих распорядка дня приведут студентов [7] к улучшению, как физических показателей, так и умственных, а также к улучшению общего состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни и активному выполнению социальных функций (таблица 1) [10].

Таблица 1.

#### Физическая культура и ее социальные функции

Социальные функции физической культуры	Цели, методы и результаты
Преобразовательно-созидательная	Обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности.
Интегративно-организационная	Характеризует возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности.
Проективно-творческая	Определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей.
Ценностно-ориентационная	В процессе ее реализации формируются профессионально и лично-ценностные

	ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование.
Коммуникативно-регулятивная	Отражает процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании.
Социализация	В процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Далеко не каждый студент сегодня задумывается над этим и лишь единицы начинают что-то менять в своей жизни. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье и умственные показатели [8].

Физическая культура является важным средством улучшения социальной и трудовой активности студентов, удовлетворения их моральных качеств, эстетических и творческих запросов. Гармоничное развитие нужно человеку, чтобы иметь возможность участвовать в различных направлениях деятельности – профессиональной, общественной, спортивной, интеллектуальной, творческой и других. В современных условиях всестороннее и гармоничное развитие молодого человека-студента, является жизненно необходимым. Одним из направлений, которое влияет на состояние здоровья, является активно-спортивный образ жизни, который имеет особое значение для людей молодого возраста. Поэтому занятия спортом уже становятся катализатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничной и

полноценной жизни. Одним из условий развития личности будет являться физическая подготовленность [9].

Спорт в сочетании с положительными средствами воспитания, будет способствовать всестороннему развитию студента. Спорт не только развивает физическое тело, но и влияет на моральные качества, волевою и эмоциональную сферы. Так же занятия спортом несут положительное влияние на интеллектуальную сферу. Ученые считают, что спортивные соревнования являются лучшим естественным стимулом для проявления предельных усилий: при мышечном напряжении, при напряжении внимания, при выполнении действий в условиях утомления, направленных на соблюдение режима, на преодоление страха и неуверенности. Физические упражнения влияют не только на отдельный орган, а на весь организм в целом через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения, которые происходят в многих органах и системах. Ученый А. Крестовников выявил, что у бегунов процент кислорода, который усваивает организм при небольшом ускорении дыхания, увеличивается практически в два раза, что в свою очередь улучшает питание тканей кислородом, а на саму работу дыхательного аппарата кислорода расходуется меньше. В деятельности сердечно-сосудистой системы заметна схожая реакция на физические упражнения: начинает ускоряться пульс (на 40-50%) и увеличивается разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением. Как отмечают ученые, такое увеличение амплитуды артериального давления может свидетельствовать об увеличении ударного объема сердца. То есть, количество крови, которое сердце может выбросить за одно свое сокращение. Следовательно, начинает увеличиваться и минутный объем крови. Органы и ткани получают больше обогащенной кислородом крови за единицу времени, что улучшает их работу и питание. Именно почему в лечении больных с сердечно-сосудистой системой широко применяется лечебная физкультура. Систематические занятия физическими упражнениями влияют на заметные изменения и в обмене веществ. Улучшается здоровый аппетит и функции желудочно-кишечного тракта. Также под влиянием длительного применения лечебной физкультуры нормализуется кислотность кишечника. Активизируются желчевыделительная функция печени и мочевыделительной функция почек под влиянием физических упражнений. Стоит заметить, что

систематические занятия физической культурой позитивно влияют на организм как здорового, так и больного человека. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше. Физическое развитие необходимо всем, ведь спорт достаточно сильно влияет на здоровье человека. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов, задача которых – нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм [5]. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды и укреплению естественного иммунитета человека, что особенно важно в период пандемии COVID-19.

Спорт – часть физической культуры. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нём присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

**Выводы.** Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие. По данным эпидемиологического исследования, было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска заболеваний сердца среди студентов. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, студенту необходим двигательный режим.

#### *Список использованных источников*

1. Алиметова А.С. Влияние занятий спортом на здоровье студента / А.С. Алиметова. Молодой ученый. 2019. – С. 76-77.
2. Бакулина Ю.С. Физиология человека / Ю.С. Бакулина. Педагогика. 2017. – 325 с.

3. Бароненко В.П. Основы здорового образа жизни студента. / В.П. Зинченко. – М.: Гардарики, 2016. – С. 55-58.
4. Выготский Л.С. Физическое развитие студента. / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2018. – С. 125-127.
5. Епифанов Л.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Л.Д. Столяренко. – М.: Наука, 2014. – С. 380-397.
6. Коджаспирова Г.М. Основы физического развития. / Г.М. Коджаспирова. – М.: Гардарики. 2015. – С. 372-375.
7. Куатова Г.А. Физическая культура в жизни студента. / Г.А. Куатова. Молодой ученый. 2019. – С. 199-201.
8. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников – М.: КноРус, 2017. – С. 240-243.
9. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / – М.: Юрайт, 2016. – С. 424-430.
10. Фельдштейн. Вопросы физической культуры / – М.: Юрайт, 2017. – С. 363-367.

## **РАЗДЕЛ II.**

### **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

---

---

#### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Алёшина Анастасия

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена методика для улучшения равновесия у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, с использованием инновационных технологий: балансировочного диска, його-блока, батута.

**Ключевые слова:** равновесие, баланс, художественная гимнастика, гимнастка, инновационные технологии.

**Актуальность.** Характерными чертами современной художественной гимнастики является значительное её омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Это вид спорта, который бурно развивается во всем мире. Он требует от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Чем выше уровень координационных способностей, тем больше вариантов использования средств для создания эффектных, завораживающих композиций, выполненных качественно и технично. Однако с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых, современных методов, средств, технологий обучения.

Умение держать равновесие ценится во многих видах спорта: и в спортивной, и в художественной гимнастике, в акробатике, фигурном катании, спортивных танцах, даже в горнолыжном и парусном спорте. Тело человека в вертикальном положении неустойчиво, оно постоянно колеблется, поэтому для поддержания равновесия тела необходима непрерывная работа системы регуляции позы. Под влиянием перемещений в пространстве, движений собственных частей тела или различных внешних воздействий возможно нарушение постурального баланса, что может вести к падениям и травмам.

Гимнастка должна выполнять только те элементы, которые она может выполнить безопасно и с высокой степенью эстетической и технической квалификации.

Базовой характеристикой для равновесий является четко выраженная и фиксированная форма (стоп позиция). Длительность сохранения равновесия – это показатель не только уровня развития гимнастки в целом, но и функционального состояния центральной нервной системы. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Трудность сохранения равновесия во многих упражнениях, в частности гимнастических, заключается в том, что человек – сложнейшая биологическая, биокинематическая многозвенная система с огромным количеством суставных сочленений и связей.

Тренеры нередко задаются вопросом, как же эффективно тренировать равновесие. Можно заставить спортсмена стоять в пассе на полупальце как можно дольше, даже с закрытыми глазами. Но такое положение само по себе и является равновесием. Тем самым мы тренируем равновесие, через равновесие. Как ни странно, но такой метод до сих пор популярен во многих видах спорта.

**Цель исследования** – проанализировать и экспериментально доказать эффективность методики обучения технике равновесий девочек 7-8 лет в художественной гимнастике, с помощью инновационных технологий, повышающих качество исполнения равновесий.

**Рабочая гипотеза** заключается в том, что эффективность методики обучения технике трудности тела равновесие гимнасток 7-8 лет повышается, при использовании инновационных тренажёрных устройств (балансировочный диск, його-блок, батут) в сочетании с комплексом специальных упражнений (комплекс упражнений с

помощью балансировочного диска, комплекс упражнений с помощью його-блока, комплекс упражнений на батуте).

**Задачи исследования:**

1. Разработать комплексы упражнений и методические особенности их реализации для обучения технике равновесий с помощью инновационных технологий.

2. Экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов упражнений на балансировочном диске, прыжков на батуте, його-блока.

**Методы исследования:**

1. Теоретический: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Эмпирический: тестирование уровня выполнения трудности тела.

3. Педагогический эксперимент.

4. Статистическая обработка данных (критерий Стьюдента) и метод сравнительного анализа.

Исследование было организовано на базе ДР КДЮСШ «Спартак» города Донецка в три этапа.

Первый этап заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, определении методики тестирования выполнения равновесий в учебно-тренировочной группе 1 года обучения.

На втором этапе исследования проводилось первичное тестирование девочек 7-8 лет, для определения уровня выполнения равновесий. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием методики применения инновационных технологий (балансировочный диск, його-блок, батут) для улучшения исполнения равновесий. После формирующего эксперимента, проводилось контрольное тестирование. Непосредственно экспериментальная программа, направленная на улучшение исполнения равновесий, внедрялась в учебно-тренировочный процесс в течение шести месяцев.

На третьем этапе были подведены результаты исследования и их математическая обработка. В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из 15 девочек в возрасте 7-8 лет. Занятия проводились 6 раз в неделю по 90 минут. Контрольная группа занималась по программе для ДЮСШ ДНР по художественной

гимнастике. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике с помощью инновационных технологий. На основе анализа специальной литературы, были разработаны три комплекса упражнений, которые применялись в течение шести месяцев. Комплекс выполнялся в основной части тренировки, методом круговой тренировки.

**Результаты исследования.** Формирование равновесия с применением инновационных технологий осуществлялось за счёт применения следующих комплексов упражнений:

- с помощью балансировочного диска;
- с помощью його-блока;
- с помощью батута.

Балансировочный диск – это, универсальный тренажер, который можно использовать как на физкультурных занятиях, а также на занятиях лечебной физкультурой.

Основными задачами балансировочного диска являются: укрепление мышцы ног и спины, вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, координации движений, глазомера, совершенствование психофизических качеств [2, 8].

Кирпич для занятий йогой также часто называют блоком. Представляет он из себя устойчивый легкий параллелепипед с шестью гранями. Как правило, йога-кирпичи имеют стандартные размеры: длину 21-23 см, ширину – 11-12 см и высоту 6-7 см. Данный аксессуар помогает балансировать, что особенно полезно во время стояния, приседания и сидячих позиций. Он помогает правильно определить центр тяжести, сбалансировать положение и облегчает поддерживать равновесие.

Батут (итал. battuta – удар) – это спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки натянутой с помощью пружин.

Упражнения на батуте способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы и общего состояния здоровья, развитию координации движений, работе всех групп мышц [3].

В начале учебного года, для выявления исходного уровня выполнения упражнений в равновесии девочками 7-8 лет проведено тестирование, а именно учет времени фиксации в правильной форме равновесий:

- тест 1 равновесие пасса на релеве;

- тест 2 равновесие с отведением ноги вперед на 90 градусов на релеве;
- тест 3 равновесие «ласточка» на релеве;
- тест 4 боковое равновесие с помощью, на полной стопе;
- тест 5 кольцо с помощью руки на полной стопе.

После шести месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование уровня выполнения упражнений в равновесии.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 38,7%, в тесте 2 – на 22,7%, в тесте 3 – на 25,3%, в тесте 4 – на 47%, в тесте 5 – 49,2%.

В тесте 1 (равновесие пасса на релеве) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 7,4 с, а на конец эксперимента 8,67 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 6,2 с, на конец эксперимента 8,6 с. В процентном соотношении показатель улучшился на 38,7%.

В тесте 2 (равновесие с отведением ноги вперед на 90 градусов на релеве) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 6,07 с, а на конец эксперимента 7,4 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 5,60 с., на конец эксперимента 6,87 с.

В тесте 3 (равновесие «ласточка» на релеве) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 6,13 с, а на конец эксперимента 7,6 с.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 5,53 с, на конец эксперимента 6,93 с.

В тесте 4 (боковое равновесие с помощью, на полной стопе) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 4,47 с, а на конец эксперимента 5,47 с.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 3,40 с, на конец эксперимента 5 с.

В тесте 5 (кольцо с помощью, на полной стопе) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 4,4 с, а на конец эксперимента 5,26 с. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 3,13 с, на конец эксперимента 4,67 с.

Затем воспользовавшись автоматическим расчетом t-критерия Стьюдента, мы получили эмпирические значения по всем тестам, которые находились в зоне значимости, следовательно, наша экспериментальная программа является значимой.

**Выводы.** Полученные данные, говорят о том, что методика обучения технике элементов в равновесии гимнасток 7-8 лет повышается при выполнении комплексов упражнений с использованием инновационных устройств (балансировочного диска, його-блока, батута). Следовательно, разработанные комплексы физических упражнений можно и нужно использовать для того, чтобы повысить уровень выполнения техники равновесий.

#### *Список использованных источников*

1. Бобырева Н.Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках / Н.Н. Бобырева; науч. ред. М.И. Солнышкина. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 208 с.
2. Джамалова Е.Б. Программа по художественной гимнастике ДНР: метод. рек. / сост. Е.Б. Джамалова, Е.В. Баева, О.П. Романова; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2015. – 62 с.
3. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportlib.info/Press/ТРФК/2000N1/p54-58.htm>. (Дата обращения 06.03.2020 г.).
5. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/mietodika-soviershienstvovaniia-ravnoviesii-v-khud.html>. (Дата обращения 25.03.2020 г.).
6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://lesgift.spb.ru/sites/default/files/dissertation/autorefer/avtoreferat\\_ogurcova\\_u.m.pdf](http://lesgift.spb.ru/sites/default/files/dissertation/autorefer/avtoreferat_ogurcova_u.m.pdf) (Дата обращения 25.03.2020 г.).
7. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://blesk-straz.ru/paradoks> (Дата обращения 27.03.2020 г.).
8. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/tema-tehnologija-ispolzovanija->

netradicionogo- oborudovanija-balansirovochnaja-podushka-v-razviti-ravnovesija-u- doshkolnikov35.

9. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=20340html> (Дата обращения 22.03.2020 г.).

## ОСНОВЫ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА

Анищик Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В работе раскрыто понятие силового тренинга, рассмотрены правила по созданию и проведению силовых тренингов. Авторами предложен подбор тренировок в зависимости от группы мышц, даны методические рекомендации к тренировочным программам.

**Ключевые слова:** тренировка, упражнения, вес, мышцы, калории.

**Актуальность** данной темы заключается в ее востребованности. Каждый хочет быть здоровым, выглядеть привлекательно или повысить свою выносливость. Поэтому силовые тренировки очень высоко ценятся среди молодежи и не только.

**Анализ литературы.** В данной работе рассмотрены труды С.А. Глядя, Л.С. Дворкина и других. Все работы связаны силовыми тренировками (тяжелой атлетикой), ее значимостью для здоровья человека. Каждый автор описал данную тему по-разному, но каждый внёс свой вклад в развитие данного направления и предложил свой комплекс физических упражнений.

**Цель исследования.** Цель данной работы – выяснить, что лежит в основе грамотного силового тренинга.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть правила по созданию и проведению силовых тренингов.
2. Подбор тренировок в зависимости от группы мышц.

**Результаты исследования.** Для того, чтобы занятия спортом приносили максимальный эффект, необходимо знать основные моменты тренировочного процесса. Поэтому в данной работе выделены важнейшие правила силового тренинга [1].

*1. Определить свои цели.*

Чтобы создать тщательно продуманную тренировочную программу, необходимо начать с определения конкретных целей, при этом избегая расплывчатых формулировок. Целей может быть несколько, например, такие:

- изменить телосложение;
- улучшить спортивные показатели;
- укрепить здоровье.

*2. Определить частоту тренировочных дней.*

Новички могут выполнять 1-2 силовые тренировки в неделю. Так необходимо тренироваться 1-2 месяца, после чего можно перейти к трем занятиям в неделю и, если через 3-6 месяцев организм адаптируется к интенсивным нагрузкам, можно перейти к четырем занятиям в неделю. Не рекомендуется заниматься чаще, ведь мышцам нужно время на восстановление. После дня тренировок должен следовать минимум один день отдыха. Перетренированность, как известно, замедляет прогресс сильнее, чем недостаточная нагрузка. Также чередование интенсивных тренировок с более легкими ускоряет восстановление после нагрузок. Поэтому можно выполнять 1-2 аэробные тренировки в неделю, в перерывах между силовыми, без вреда для наращивания мышечной массы и силовых показателей.

*3. Выбрать время и продолжительность тренировок.*

Существует множество научных исследований, описывающих влияние времени суток на эффективность тренировки. Мышечная сила и выносливость в течение дня действительно меняются. Такие изменения объясняются увеличением температуры в течение дня. Рекомендуется тренироваться на пике мышечной силы, то есть днем. Однако, если есть возможность тренироваться только утром или только вечером, организм постепенно привыкнет к тренировкам в это время суток, и они будут проходить эффективно. Но не следует постоянно менять время тренировок, ведь в таком случае организм не будет успевать адаптироваться.

Хорошая силовая тренировка длится 30-45 минут при достаточно интенсивной нагрузке. Однако, продолжительность тренировки не должна быть фиксированной. Если появляется больше

свободного времени – можно выполнить больше подходов и больше упражнений. Если в другой день времени меньше – необходимо сосредоточиться на областях, наиболее значимых для достижения целей. Здесь решающее значение имеет не продолжительность тренировок, а их регулярность. Более того, цель тренировки состоит именно в максимальной стимуляции мышц за минимальное время [2].

#### *4. Выбрать порядок проработки мышц.*

Нет необходимости прорабатывать все группы мышц на одной тренировке, к тому же, это достаточно сложно. Поэтому обычно тело человека делят на 6 главных частей: ноги (задняя группа мышц бедер, мышцы голеней, ягодичные и четырехглавые мышцы), брюшной пресс, спина, грудь, руки (трицепсы и бицепсы) и плечи. Для наиболее эффективного совмещения тренировок каждой из частей тела необходимо придерживаться следующим правилам:

- максимальное использование не прямой нагрузки;
- оценка значений всех групп мышц в соответствии с поставленными целями;
- особое внимание на неразвитых мышцах, слабых местах;
- использование принципа ротации.

Если нужен быстрый прогресс, наращивание силы и улучшение фигуры, эффективнее всего прорабатывать каждую группу мышц не менее двух раз в неделю. Пример тренировочной программы с тремя силовыми тренировками в неделю:

Тренировочный день №1 – нижняя часть тела (четырёхглавые и ягодичные мышцы) и верхняя часть тела (брюшной пресс и мышцы плеч).

Тренировочный день №2 – нижняя часть тела (задняя группа мышц бедер и ягодичные мышцы) и верхняя часть тела (брюшной пресс и мышцы спины).

Тренировочный день №3 – нижняя часть тела (ягодичные мышцы) и верхняя часть тела (брюшной пресс, мышцы груди и рук) [3].

#### *5. Подобрать количество упражнений, подходов и повторений.*

Человек, который никогда не занимался силовыми тренировками, должен подобрать по одному упражнению для каждой из всех групп мышц. Желательно выбрать именно то, которое сможет наиболее качественно проработать целевую группу мышц. Через некоторое время для тех областей тела, которые нужно изменить в значительной мере, можно ввести дополнительные упражнения.

Основная величина, определяющая продолжительность тренировки – количество подходов выбранных упражнений. Новичкам нужно стараться выполнить:

- 2-3 подхода для каждой группы самых важных мышц (к ним относятся задняя группа мышц бедер, ягодичные и четырехглавые мышцы бедер);
- 1-2 подхода для каждой группы сложных мышц (брюшной пресс, мышцы спины и плеч);
- 1 подход для каждой группы менее важных мышц (бицепсы, трицепсы, мышцы груди, предплечий и голеней).

Для того, чтобы нарастить мышцы лучше выполнять 10-20 повторений с большим весом. А для сжигания подкожного жира и здоровья сердечно-сосудистой системы нужно делать 30-50 повторений упражнения с небольшим отягощением.

*6. Научиться выполнять упражнения с правильной скоростью.*

Очень важно тренироваться в стабильном темпе без взрывных движений. Не нужно торопиться, ведь на длительное движение расходуется больше усилий, чем на непродолжительное. Медленный подъем веса способствует достижению таких результатов:

- активнее включаются в работу мышцы;
- происходит большее сокращение мышц;
- травмы суставов и мышц происходят реже;
- минимальна вероятность выполнения неправильного движения и потери равновесия.

Рекомендуется поднимать вес за 2-3 секунды и опускать его за это же или даже меньшее время [4].

*7. Определить длительность отдыха между упражнениями и подходами.*

Если нужно придать мышцам рельеф, можно отдыхать достаточно долго, чтобы восстановить затраченную энергию. Тем не менее, нельзя отдыхать слишком долго, чтобы не снизить общую интенсивность тренировки, несмотря на работу с большим весом.

Если цель – нарастить мышечную массу, отдыхать необходимо в течение 30-45 секунд. Чтобы сжечь калории, нужно сократить время отдыха между подходами до 10-20 секунд. Также можно использовать более интенсивную форму силовых тренировок – циклы (без отдыха между подходами).

Необходимо как можно скорее переключаться с одного упражнения на другое, тогда будет сжигаться больше калорий, а время, проведенное в тренажерном зале, будет сокращено.

#### *8. Грамотно выбирать вес отягощения.*

Начинать тренинг следует с самого низкого веса. Такой подход будет разминкой. При следующем подходе вес должен быть увеличен, но нельзя брать слишком много веса, с которым придется нарушать технику выполнения упражнения. Здесь нет четкого правила, нужно быть гибким в выборе весов для каждого упражнения. Однако есть несколько практических правил:

- если во время последней тренировки удалось выполнить больше повторений, чем ожидалось, следует увеличить вес сегодня;
- если во время последней тренировки получилось сделать меньше повторений, чем планировалось, нужно использовать тот же вес, пока не получится работать с ним без особых усилий [5].

#### *9. Подобрать наиболее подходящие упражнения.*

Если упражнение заставляет спортсмена занять неудобную позицию, его следует исключить из программы. Начиная выполнять силовые упражнения, человеку нужно ограничить себя теми, которые можно выполнять безопасно, конечно, учитывая особенности телосложения.

Кроме того, когда возникают сомнения относительно того, что использовать, тренажеры или свободные веса, человек должен руководствоваться следующим простым правилом: использование тренажеров там, где они больше подходят, чем свободные веса и свободные веса, где они больше подходят, чем тренажеры. Новичков приглашают потренироваться на тренажерах, потому что их легче освоить; тренажеры сами управляют движениями человека. Более того, многочисленные исследования доказывают, что тренажеры позволяют начинающим развивать свои силы быстрее, чем свободные веса.

Также важно принять во внимание тот факт, что для начинающих с минимальными спортивными данными лучше использовать в основном изолирующие упражнения (с участием 1 сустава), чтобы развить связь между мышцами и сознанием. Спустя некоторое время можно добавить в тренировочную программу и базовые (задействующие несколько суставов) упражнения.

#### *10. Вовремя менять программу.*

И, наконец, завершающее правило – выполнять одну тренировочную программу до того времени, пока она способствует прогрессу. Для не опытных посетителей тренажерного зала частая смена тренировочной программы не эффективна, ведь каждое новое упражнение должно сопровождаться наработкой определенных моторных навыков. После адаптации в силовом тренинге, можно менять упражнения чаще, ведь опытный спортсмен разучивает упражнения намного быстрее.

**Выводы.** Силовые тренировки несут пользу всем без исключения. Они делают фигуру более привлекательной, развивают силу и выносливость, улучшают физическую форму, помогают предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, бороться со стрессом и лишним весом. Одним словом, силовой тренинг продлевает жизнь и улучшает её качество. И, напротив, дефицит физической активности связывается со значительным снижением продолжительности жизни. Так, каждый час, проведенный без движения, сокращает жизнь на 21 минуту.

Силовой тренинг – достаточно травмоопасная, но в тоже время интересная и эффективная сфера деятельности человека, заботящегося о своей физической форме. Поэтому очень важно знать основные правила работы с весами и придерживаться им в процессе тренинга. Знание изложенных в данной статье правил – залог продуктивной и грамотной работы в тренажерном зале.

#### *Список использованных источников*

1. Глядя С.А. Стань сильным. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. Кн. 1. – Киев, 2007. – С. 12-24.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 109 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
4. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы: пер. с англ. – Красноярск: Восток, 1992. – 288 с.
5. Летунов С.П. О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках II Вопросы силовой подготовки спортсменов по данным врачебных исследований. / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская. – М.: Физическая культура и спорт, 1965. – С. 22-24.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Бабаханян Диана  
Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В последнее время возросло внимание общественности к здоровому образу жизни студентов, что отражает обеспокоенность общества ростом заболеваемости молодежи в процессе профессионального обучения и снижение их работоспособности во многих сферах деятельности. Здоровый образ жизни играет ключевую роль в процессах самоорганизации и самодисциплины и саморазвития студенческой молодежи, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая подготовка, двигательная активность, восстановление, мероприятия.

**Актуальность.** К основным элементам здорового образа жизни относят: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организацию индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, развивающий личность. Все эти элементы тесно связаны между собой и, влияя друг на друга, усиливают оздоровительный эффект образа жизни. Они проецируются на личность студента, его жизненные планы, цели, запросы, поведение. Благодаря спортивным тренировкам, проводимых в высших учебных заведениях Донецкой Народной Республики, студенты укрепляют собственное здоровье, развивают такие качества как выносливость, смелость и трудолюбие.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является

лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства её используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др. [1].

Реализация данных задач оказывает огромное влияние на уровень физической подготовки студенческой молодежи и эффективность обучения, ведь спорт напрямую влияет на умственные процессы обучающегося, его внимание и память.

**Анализ литературы.** В части 1 статьи 34 Конституции Донецкой Народной Республики закреплено, что каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Статья 1 Закона Донецкой Народной Республики «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов) [2].

Часть 1 статьи 2 настоящего Закона содержит основные термины, применяемые в настоящем Законе и определения, в том числе следующие понятия:

1) физическое воспитание – это комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку.

2) физическая реабилитация – это восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека, способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств, методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную

компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья [3].

**Цель и задачи исследования.** Целью представленной статьи является рассмотрение содержания и значения, а также основных способов осуществления физической подготовки, реабилитации и оздоровления студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

Основная задача: проведение анализа мероприятий, осуществляемых в интересах физического воспитания, реабилитации и улучшения здоровья студенческой молодежи Донецкой Народной Республики и систематизация знаний о возможных направлениях развития физической культуры.

**Результаты исследования.** Оздоровительная физкультура в высших учебных заведениях подразумевает строго дозированные двигательные нагрузки на занятиях. Приоритетными видами оздоровления в данном случае выступают: аэробика, закаливание, бег, ходьба. Следует отметить, что для осуществления эффективного обучения физической культуре для учащихся студентов с угнетённым здоровьем, необходимо систематически вводить в практику для них новейшие формы физических процедур и типов спорта как, например – дартс, пинг-понг, бадминтон. И осуществлять между студентами состязания спортивной направленности, которые будут поднимать настроение и увеличат интерес к физической культуре. С целью усовершенствования особенностей обучения учащихся студентов программа преподавания по дисциплине «Физическая культура» должна содержать в себе необходимые и вариативные составляющие, что даёт возможность разграничить академические источники в зависимости от образовательных нужд и познавательных способностей учащихся студентов.

Донецкая Народная Республика в лице Министерства образования и науки, Министерства молодёжи, спорта и туризма, Министерства здравоохранения, Министерства труда и социальной политики и Администрации Главы Донецкой Народной Республики обеспечивают проведение реабилитационных и оздоровительных мероприятий на территории Республики, включая социальную программу, рассчитанную на реабилитацию и оздоровление детей, находящихся в прифронтовых районах и имеющих проблемы со здоровьем [4, 5].

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями в Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта, который тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, участвующих в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. В непрерывном порядке ведутся различные состязания среди учебных заведений по мини футболу, волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике и др.

**Выводы.** Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни у детей и подростков, профилактика негативных явлений в молодежной среде являются одними из приоритетных в деятельности Донецкой Народной Республики. Занятия оздоровительной физической культурой могут приобретать различные направления, но все они способствуют улучшению физического, психологического и эмоционального состояния студенческой молодежи.

#### *Список использованных источников*

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Конституция Донецкой Народной Республики от 14.05.2014, от 30.11.2018 № 01-ПНС / Верховный Совет Донецкой Народной Республики.
3. «Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 24 апреля 2015 года [Текст]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/>
4. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-obespechenii-zdorovya-studencheskoy-molodyozhi-1115821.html>
5. Оздоровительное направление при преподавании физической культуры в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/sport/00501296\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00501296_0.html)

## **САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Баркулова София

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т.А.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького»*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований по применению инновационных технологий и методик оздоровительной физической культуры и физического воспитания студентов. На основании выполненных исследований и разработок сформулированы выводы и практические рекомендации для студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, активность, подвижность, студенты, образование, воспитание, методики, мотивация, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Непостоянность занятий определяется, с одной стороны, ситуацией, в которой находится человек, а с другой – отсутствием в программах по физическому воспитанию специальных разделов, стимулирующих развитие интереса у студентов к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Это приводит к слабой преемственности между программами государственной системы физического воспитания и программами для самостоятельного физкультурного движения, к затруднениям в удовлетворении индивидуальных запросов личности в занятиях физическими упражнениями, и, в конечном счете, к ограничениям в развитии массовости физкультурного движения среди студенческой молодежи.

**Цель исследования:** определить влияние процесса самообразования на двигательную активность студенческой молодежи.

**Задачи исследования:**

1. Выделить причины препятствующие самоопределению.
2. Определить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой.

**Результаты исследования.** Проблемной предпосылкой, влияющей на двигательную активность через процесс

самообразования, занимались такие учёные, как Э.Н. Вайнер, Я.Р. Вилькин, С.А. Ганиянц, Ю.М. Гительман. Так, Э.Н. Вайнер. Только небольшая часть работ посвящена организации самостоятельным занятиям А.Б. Орлов, Д.А. Леонтьев, В.Д. Шадриков. Но в целом, вопрос привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой разработан недостаточно, что и послужило предпосылкой для проведения данного исследования.

Самообразование ориентировано на целенаправленное удовлетворение потребности в расширении компетенций, повышении образовательного, культурного, профессионального и научного уровня, получении опыта в какой-либо области человеческой жизнедеятельности и самосовершенствовании личности в течение всей жизни [2].

На основании исследований определено, что основными факторами, влияющими на двигательную активность, являются:

- 1) индивидуальные особенности организма;
- 2) социальное положение человека;
- 3) уровень образования;
- 4) возрастные особенности;
- 5) наличие свободного времени.

Субъективными показателями, стимулирующими отрицательное отношение студентов к физической культуре, являются: отсутствие четких представлений о целях и задачах физического воспитания и спорта; отсутствие времени для занятий физической культурой и спортом; безразличное отношение к физической культуре; отсутствие понятия смысла в физическом воспитании.

Таким образом, двигательная активность студенческой молодежи от ряда объективных и субъективных факторов, препятствует активному вовлечению различных слоев населения для систематических занятий физическими упражнениями. Поэтому программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у студенческой молодежи устойчивых мотивов к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность студентов, можно на должном уровне заниматься привлечением к самостоятельным занятиям физической культурой.

Обзор научно-методической литературы позволяет констатировать, что в настоящее время очерчены основные направления использования организационных форм и методик в занятиях физической культурой со студентами и недостаточно разработаны вопросы по проблемам привлечения их к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Привлечение к этой форме занятий студентов, имеющих определенные навыки в занятиях спортом, не представляет особого труда. Гораздо сложнее это сделать со студентами невысокого уровня физической образованности [4].

Студентам, не владеющим техникой бега, не знающим правил дозировки нагрузки, очень трудно избежать неприятных ощущений в мышцах и суставах, уберечь себя от перегрузок опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому число людей, попробовавших себя в занятиях и прекративших их, становится все больше. Студент, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь [3].

Безусловно, организация самообразовательной деятельности студентов в высшей школе – это один из основных векторов, направленных на переход от формирования просто знаний в определённой области образования к формированию компетенций, от варианта «дать образование» к варианту «получить образование».

Совершенствование физической подготовки, физического развития и двигательной активности средствами физической культуры путём физического воспитания и формирования здорового образа жизни студентов рассматриваются как основные, приоритетные направления учебной программы дисциплины, построенной на основе саморазвития личности. Поэтому, при организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура», особая роль отводится самообразовательной деятельности и физическому саморазвитию личности студентов [1].

Нами было проведено исследование среди студентов 1-3 курсов с целью выявления заинтересованности в самообразовательной деятельности в рамках физической культуры.

В результате было установлено, что они имеют относительно низкий уровень приобщённости к занятиям физическими упражнениями. Так, лишь 18% юношей и 14% девушек занимаются физическими упражнениями ежедневно; 35% юношей и 18% девушек – занимаются физическими упражнениями часто (3-4 раза в неделю); 44 юношей и 66% девушек – иногда (1-2 раза в неделю); никогда не занимаются физическими упражнениями 2% юношей и 3% девушек. Так же можно сказать что, достаточно большое количество студентов ведут малоподвижный образ жизни.

При этом выявлено, что студенты первого, второго курса обучения имеют показатель выше, чем студенты третьего курса. У студентов третьего курса наблюдается тенденция снижения удельного веса средств физической культуры и спорта. Рассматривая физическую активность в зависимости от половой принадлежности, можно сделать вывод, что юноши гораздо больше время затрачивают на самостоятельные занятия, нежели девушки, на 15-30% выше. Выявлено, что испытуемые студенты, располагающие более высоким показателем физической активности в течение недели, в большей степени осуществляют ее во внеурочное время, очевидно, в силу сформированной потребности. Студенты, у которых физическая активность незначительна, имеют и более низкие потребности в этой сфере.

Большинство испытуемых (96%) согласны с утверждением, что физическая культура и спорт необходимы человеку на протяжении всей жизни. Однако в самоопределении себя в этой сфере студенты не спешат, выделяя следующие причины: напряженный график учебы (46,2%), недостаточно свободного времени (21,2%), неудобства в работе спортивных учреждений (13%), недоступность оплаты услуг спортивного характера (10%), состояние здоровья (5%), незаинтересованность данным видом деятельности (4,6%).

В ходе исследования установлено, что большинство молодых людей (89%) заботятся о своем здоровье и оценивают его состояние на «хорошо». Это вызвано следующими причинами: воспитанием (23,2%), желанием быть физически сильнее (16%), не отставать от подобных себе (15,2%), воздействием медицинской информации

(12,7%), ухудшением здоровья (10,5%) и отсутствием необходимости, поскольку считают себя здоровыми (22,4%).

**Выводы.** Таким образом, на основе анализа результатов исследования можно сделать заключение о том, что для современной молодежи характерно несформированность самообразовательной деятельности при занятии физической культурой, физической активностью и сохранению здоровья и здорового образа жизни.

Обосновывая проблему физического воспитания студентов с целью усиления самообразовательной деятельности в проектировании физической активности и здорового образа жизни студентов вуза необходимо пересмотреть вариативную часть проведения занятий физической культуры. Поскольку прослеживаются следующие причины: студенты недостаточно бережно относятся к своему здоровью, не сформирована потребности и привычка в ведении здорового образа жизни, а вместе с тем и здорового стиля жизни, отсутствие опыта здоровьесберегающей активной деятельности, низкий уровень физического развития студентов.

#### *Список используемых источников*

1. Антипов П.Л. Самообразование студентов вузов в контексте новой парадигмы образования [Электронный ресурс] / П. Л. Антипов // Теория и практика общественного развития. 2013. – №12. – С. 62. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/samoobrazovanie-studentov-vuzov-v-kontekste-novoy-paradigmy-obrazovaniya> (дата обращения: 29.11.2020).

2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск, 1998. – 314 с.

3. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / Роман Бака // Теория и практика физической культуры. 2006. – №5. – С. 52-55.

4. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учебное пособие для педагогических ин-ов / Р.А. Белов. – Киев: Высшая школа, 1988. – 206 с.

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ**

Бублей Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В работе раскрыты возможности аэробных фитнес-программ в оздоровлении студентов специальных медицинских групп. Автором представлена классификация видов фитнес-программ аэробной направленности.

**Ключевые слова:** студент, здоровье, специальная медицинская группа, оздоровительная физическая культура, фитнес-программы.

**Актуальность.** Одной из главных задач современной высшей школы является раскрытие средствами физической культуры и спорта способностей каждого студента, подготовка и воспитание его как личности, готовой к безопасной жизнедеятельности в непростых условиях современного общества.

Особого внимания в современных условиях в образовательных учреждениях требуют организации и методики использования оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, и по данным медицинского обследования отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ). Процесс совершенствования методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп стимулирует поиск новых, более рациональных способов решения этой проблемы [1, 2, 4].

Наибольшим оздоровительным эффектом характеризуются физические нагрузки аэробного характера. Наиболее популярными есть фитнес-программы, представляющие синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов танца и музыки [1].

**Анализ литературы.** Анализ литературных источников по вопросам физического воспитания студентов специально медицинских групп свидетельствует о том, что эффективность физического воспитания в оздоровительном и профессионально ориентированном аспектах не соответствует социально-

экономической ситуации, которая сложилась сейчас. Это связано с отсутствием обоснованных методик применения оптимальных форм, средств и методов оздоровительных физических упражнений, которые бы решали проблемы укрепления здоровья и улучшения физического состояния студентов специальной медицинской группы, формируя, таким образом, у них надежную основу для будущей профессиональной деятельности. Теоретический вклад по исследованию данной проблемы внесли Бабенко В.Г., Пивнева М.М., Дубогай О.Д. и другие.

**Цели и задачи исследования:** раскрыть возможности аэробных фитнес-программ в оздоровлении студентов специальных медицинских групп. Классифицировать виды фитнес-программ аэробной направленности.

**Результаты исследования.** Известно, что рациональное использование физических упражнений способствует укреплению здоровья, правильному развитию организма, профилактике заболеваний, ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развития двигательных навыков, координационных возможностей человека, развития физических качеств.

В то же время весомым препятствием оздоровлению студентов специальных медицинских групп является врачебный «запрет», то есть «освобождение» от занятий физическими упражнениями или частичное исключение определенных движений из двигательного режима, которые не имеют под собой достаточных оснований. Речь не об исключении физических упражнений, а об их соответствии индивидуальным возможностям юношей и девушек. Именно таким способом можно обеспечить адаптацию ослабленного болезнью организма к действию физических упражнений и повысить неспецифическую сопротивляемость организма.

Систематические физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (пониженные) функции организма. При этом наибольшим оздоровительным эффектом, по данным ученых, характеризуются физические нагрузки аэробного характера. Они способствуют комплексному развитию всех физических качеств, повышению физической подготовленности и функциональной тренированности, что обуславливает общее укрепление здоровья [2].

Выбирая средства оздоровительной физической культуры для этой категории студентов, нужно учесть такие условия:

- применяемые средства должны существенно увеличивать среднесуточное количество локомоций студентов;
- применяемые средства должны обеспечивать возможность длительной работы в аэробном режиме интенсивности;
- применяемые средства должны нравиться студентам и повышать их интерес к активной физкультурной деятельности;
- применяемые средства должны быть достаточно разнообразными по форме и разновидностям, чтобы обеспечить устойчивый интерес студентов к занятиям.

Ориентируясь на перечисленные условия, а также данные специальной литературы, можно утверждать, что одними из форм организации оздоровительной физической культуры, которые учитывают потребности и возможности человека, есть фитнес-программы. Они разрабатывались, видоизменялись и совершенствовались на протяжении многих лет. Лучшие специалисты мира на основе опыта различных гимнастических школ, достижений современных танцев создали упражнения, которые положительно влияют на организм. В основе фитнес-программ лежит синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов танца и музыки.

Большинство фитнес-программ носят аэробный характер. Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов организма человека, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности. Одной из ключевых особенностей аэробных фитнес-программ является возможность точного дозирования интенсивности нагрузки на протяжении всего занятия (за счет того или иного пульсового режима), а именно это является главным условием построения оздоровительных занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Основателем системы аэробных упражнений является американский специалист в области оздоровительной физической культуры доктор Кеннет Купер. Он ввел термин «аэробика», который в полной мере отражает те физиологические процессы, которые происходят в организме во время выполнения физических упражнений определенной интенсивности и продолжительности.

Аэробика основана на систематическом выполнении упражнений умеренной интенсивности при достаточной их длительности. То есть, чтобы упражнение называлось аэробным, нужно выполнять некоторые условия под время ее выполнения, а именно: умеренная интенсивность (ЧСС от 130 до 160 уд/мин), продолжительность не менее 15 минут непрерывной работы, участие большого количества мышечных групп (не менее 2/3 от мышечной массы) [3].

Сейчас существует большое разнообразие видов аэробных программ, среди которых классическая (базовая), танцевальная, степ-, слайд-, аква-, памп-аэробика, аэробика с элементами боевых искусств, фитбол-аэробика и другие.

Значительно повысить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы может внедрение в практическое занятие элементов степ-аэробики. Ее популярность объясняется тем, что основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной подготовки. Степ-аэробика разработана в 90-х годах прошлого века известным американским тренером Джин Миллер и представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. В степ-аэробике применяют и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации разного вида. Степ-аэробика заставляет работать большие группы мышц и активно влияет на сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия степ-аэробикой положительно влияют на психическое состояние студентов специальной медицинской группы, в частности, на снижение депрессивности и нервозности.

Фитбол-аэробика представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой на специальный мяч из поливинилхлорида с воздушным наполнением диаметром от 45 см (детский вариант) до 85 см (предназначен для людей с ростом свыше 190 см и массой тела свыше 150 кг).

Кик-аэробика (кик – кардио интенсивность – кондиция) – интервальная тренировка высокой интенсивности с использованием скакалки. Прыжковая часть может меняться с силовой работой и с элементами Тай-Бо. Тренировка развивает общую и силовую выносливость, силу и гибкость, ловкость и координацию движений.

Одно из новомодных направлений – аэробоксинг: синтез аэробики, бокса и каратэ. Тренировки проходят по тому же плану, что и у спортсменов под ритмичную музыку, в одиночку или в паре студенты имитируют движения боксера на ринге или каратиста на татами. На занятиях используют скакалки, боксерские перчатки и груши.

Повышение общей работоспособности студентов, занимающихся фитнесом, достигается при непрерывной нагрузке аэробного характера (продолжительностью не менее 20-60 мин) с участием больших мышечных групп; а общая продолжительность занятий, при которой проявляется заметный тренировочный эффект, составляет 10-16 недель [4].

**Выводы.** Попытки решения задач, стоящих перед физическим воспитанием студентов специальных медицинских групп, свидетельствуют о многогранности этой проблемы, о необходимости специальных научных исследований по вопросу совершенствования учебно-тренировочного процесса студентов СМГ. В связи с этим перед преподавателями специальных медицинских групп стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни у студентов, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой. Условием эффективности занятий является построение тренировочного процесса согласно общим методическим принципам физического воспитания: активности, сознания, доступности, систематичности, последовательности и индивидуализации.

#### *Список использованных источников*

1. Бабенко В.Г. Общие предпосылки успешности физического воспитания студентов специальной медицинской группы / В.Г. Бабенко, Л.Г. Евдокимова, Ю.И. Тупица, Г.Л. Хапсалис // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. – № 12. – С. 5-8.

2. Дубогай А.Д. Методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы: учеб. пособ. для студ. высш. уч. закл. / А.Д. Дубогай. – Луцк: Восточноевроп. нац. ун-т им. Леси Украинки. 2012. – 276 с.

3. Корносенко А.К. Роль фитнеса в системе оздоровительной физической культуры / О.К. Корносенко // Вестник Черниговского национального педагогического университета. – Серия: педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. 2013. – Вып. 112(3). – С. 228-232.

4. Пивнева М.М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / М.М. Пивнева, // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. – № 8. – С. 74-87.

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ**

Вакуленко Александра

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Чехова В.Е.

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»*

**Аннотация.** Данная статья посвящена актуальности повышения эффективности реабилитационных программ при травмах голеностопного сустава у футболистов. В статье проанализирована комплексная программа, способствующая ускоренному восстановлению функциональной работоспособности поврежденного сустава, а также формированию адаптационных механизмов организма к длительным физическим нагрузкам в период реаби

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, травмы голеностопного сустава у футболистов.

**Актуальность.** Одной из самых статистически часто встречаемых травм у футболистов, особенно в подростковой и юношеской группах, является травма голеностопного сустава. Поэтому, сохраняется актуальность поиска наиболее эффективных средств и методов для лечения повреждений голеностопного сустава.

Лечебная физическая культура – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний [9].

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду [4].

Физиотерапия – область медицины, изучающая действие на организм человека природных и искусственно создаваемых физических факторов и использующая эти факторы с лечебной и профилактической целями [3].

Поэтому, рабочей гипотезой нашего исследования было предположение о целесообразности сочетание этих методов в программах лечения и реабилитации травм голеностопного сустава.

**Цель исследования** – оптимизация процессов реабилитации в комплексной программе при травмах голеностопного сустава у футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Оценить эффективность использования ЛФК, массажа и методов физиотерапии в комплексной программе реабилитации при травмах голеностопного сустава у футболистов.

2. Разработать рекомендации для составления комплексных программ на основе использования доступных методов физической реабилитации в оптимальном сочетании.

Футбол характеризуется большой затратой энергии и приводит к значительному переутомлению нервно-мышечного аппарата спортсменов.

На фоне роста и формирования мышечно-связочного аппарата у подростков возрастает риск травмирования при нагрузках на голеностопный сустав. По убеждению Башкирова В.Ф. «...травмы на футбольном поле неизбежны – они являются неотъемлемой частью этого вида спорта, - но некоторых из них, выводящих игроков из строя на долгие недели, безусловно, можно было бы избежать, если бы футболисты уделяли больше внимания гармоничному развитию своих мышц» [2].

Не менее серьезной причиной возникновения травм, по мнению Старостина Н. является «...недопустимое поведение игроков, проявление недисциплинированности, что порождается слабостью воспитательной работы тренеров среди футболистов, позволяющих себе использовать любые средства ведения игры, чтобы уйти от поражения; иногда тому способствуют и судьи, не сумевшие вовремя пресечь грубость» [10]. Все спортсмены имели травматические повреждения голеностопного сустава легкой и средней тяжести.

По результатам анализа опубликованных данных можно сделать вывод, что в основном травма подобного характера является следствием нарушения правил игры, недостаточной технической подготовленности самого игрока и некорректного поведения соперника. При выборе средств реабилитации, мы основывались на рекомендациях Орджоникидзе З. и Павлова В., данные учеными в книге «Физиология футбола» [8].

В ходе эксперимента в двух группах применялись физиопроцедуры 3 раза в неделю на протяжении 10 дней, включающие в себя воздействие ультравысокой частоты (УВЧ) прибором УВЧ-80-3 «Ундатерм» и магнитного поля прибором Магофон-01, которые чередовались между собой.

Также применялась лечебная гимнастика 6 раз в неделю, один раз в день, включающая в себя упражнения для разработки голеностопа. Применялся комплекс упражнений с использованием эспандеров. Лечебный массаж применялся только в экспериментальной группе в течение 10 дней. В обеих группах была включена ходьба по 20-30 минут в медленном темпе, один раз в неделю.

В исследовании применялись методы *антропометрии* (измерение обхватов бедра, колена и голени) и *гониометрия* (измерение подвижности голеностопного сустава).

Результаты эксперимента представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Метрические показатели нижних конечностей экспериментальной и контрольной групп ( $X \pm m$ )

Показатели (см)	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	

Обхват бедра	50,6±0,57	51,2±0,89	51,6±0,57	52,6±0,57	p > 0,05
Обхват колена	34,6±0,45	35,0±0,5	35,4±0,27	36,0±0,5	p > 0,05
Обхват голени	25,2±0,42	24,2±0,42	25,8±0,65	25,4±0,45	p < 0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – (p<0,05, p<0,01). X – среднее арифметическое значение. m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

t- коэффициент Стьюдента при обхвате бедра  $t_k = -0,94$ ,  $t_s = -1,16$ ; при обхвате колена  $t_k = -0,94$ ,  $t_s = -1$ , при обхвате голени  $t_k = 0,58$ ,  $t_s = 1,29$ .

p – степень достоверности отличий при обхвате голени p < 0,05, при обхвате бедра и колена p > 0,05.

Таблица 2.

Показатели гониометрии при сгибании и разгибании голеностопного сустава (X+m)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		P
	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	КГ (n=5)	ЭГ(n=5)	
Угол сгибания ( в градусах)					
В голеностопном суставе	16,0±0,5	16,2±0,42	17,0±0,5	17,2±0,42	p < 0,05
Угол разгибания (в градусах)					
В голеностопном суставе	35,4±0,91	35,0±0,79	36,4±0,91	36,0±0,79	p < 0,05

Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; достоверность отличий - между показателями реабилитантов разных групп – (p < 0,05, p < 0,01).

t- коэффициент Стьюдента при сгибании голеностопного сустава  $t_k = -1$ ,  $t_s = -1,09$ ; при разгибании голеностопного сустава  $t_k = -0,74$ ,  $t_s = -0,80$ .

p – степень достоверности отличий при сгибании и разгибании голеностопного сустава  $p < 0,05$ .

**Выводы:**

1. Анализ научно-педагогической литературы позволил выявить, что:

– 90-85% от всех травм и повреждений футболистов приходится на нижние конечности;

– до 60% от травм нижних конечностей составляют травмы голеностопного сустава;

2. Одними наиболее характерными травматическими повреждениями спортсменов-футболистов является травмы голени, а именно нарушение целостности мышц и связочного аппарата голеностопного сустава.

3. При общем анализе качества и темпа реабилитации испытуемых обеих групп можно сделать вывод, что сочетание различных методов физической реабилитации, в комплексной программе восстановительных занятий, даёт более выраженный эффект восстановления утраченных функций при повреждении голеностопного сустава, сокращает период реабилитации.

*Список использованных источников*

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. / В.Ф. Башкиров. – М.: Фис., 2001. – 234 с.

2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «физическая культура». / А.А. Бирюков. – М.: Советский спорт, 2000. – 296 с.

3. Большая Медицинская Энциклопедия. (БМЭ). / под ред. Петровского Б.В., 3-е изд. – М: Сов. энциклопедия, 1974-1989. – 621 с.

4. Васичкин В.И. Всё о массаже. / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. – 368 с.

5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте: учебное пособие для студентов вузов. / В.И. Дубровский. – М.: Медицина, 2012. – 208 с.

6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
7. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская книга, 2000. – С. 88-91.
8. Орджоникидзе З. Физиология футбола. / З. Орджоникидзе, В. Павлов. – М.: Олимпия, 2008. – 240 с.
9. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебное пособие для студентов ВУЗов. / С.Н. Попов. – Ростов-на/Д.: Феникс, 2004. – 602 с.
10. Старостин Н. Футбол сквозь годы. / Н. Старостин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 64.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Выходцева Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной работе исследуются современные проблемы здоровья студенческой молодежи, формирование здорового образа жизни как основного здоровьесоблюдающего фактора.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, молодёжь, образ жизни, спорт, здоровье.

**Актуальность.** Актуальность данной статьи не вызывает сомнения, так как здоровье является важным, как для каждого человека, так и для государства. Необходимость сохранения и укрепления здоровья учащихся, обусловлена пониманием людьми, важности состояния здоровья для творческой, социальной и трудовой деятельности личности. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Учитывая введение дистанционного обучения, в связи с коронавирусной инфекцией COVID-19, из-за продолжительного нахождения за компьютером у

обучающихся развивается гиподинамия, организм ослабляется, появляются новые заболевания.

**Анализ литературы.** По мнению Л.В. Сохань, «образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности. Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия. Наряду с такими характеристиками жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи даёт условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене. По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50% от общего количества [1].

**Цель исследования.** Обосновать влияние физической культуры на интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности. Раскрыть сущность и специфику формирования здорового образа жизни у студентов.

**Задачи исследования:**

1. Выполнить анализ влияния физической культуры на организм студенческой молодёжи.

2. Определить потребность студенческой молодёжи в двигательной активности.

**Результаты исследования.** Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации.

Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности

общества. Физическая культура представляет существенную значимость в роли профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, равно как правило, сопряжена с существенным усилием внимательности, зрения, активной умственной работы и небольшой физической активности. Физическая культура призвана гарантировать обучающимся студентам, в первую очередь двигательную активность, необходимую для укрепления самочувствия [2].

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Движение, тренировки дыхания, рациональное потребление пищи и воды – основные составляющие, на которых строится фундамент физического совершенствования.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования [3].

**Выводы.** Как бы хорошо не был оснащён и организован процесс физического воспитания в учебных учреждениях, но конечный результат его будет зависеть от самих студентов. Таким образом, каждый студент должен иметь мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и самоопределиться в двигательной активности с установкой на здоровый стиль жизни, при этом понимая роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

#### *Список использованных источников*

1. Сохань Л.В. Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. – М. : Academia, 2008. – 286 с.
2. Хадиева Р.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов [Текст] / Р.Т. Хадиева, Е.Д. Миронова // Образование и наука в современных условиях:

материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 июня 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 175-178.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 11 - 12 ЛЕТ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Глинская Александра

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Батищева М.Р.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В работе представлены теоретические аспекты повышения скоростно-силовых способностей легкоатлетов 11-12 лет на начальном этапе подготовке. В процессе исследований разработана и апробирована программа подготовки и развития у спортсменов скоростно-силовых способностей в 11-12 лет.

**Ключевые слова:** повышение скоростно-силовых способностей, начальный этап подготовки, достижение максимального результата.

**Актуальность.** В настоящее время, в мировом легкоатлетическом спорте наблюдается бурное развитие. Характерными его чертами является повседневное культивирование легкой атлетики. Обострившаяся конкуренция в спорте побуждает тренеров искать новые приемы наиболее полного раскрытия физических особенностей человека. Достижение высоких спортивных результатов в легкой атлетике во многом обусловлено оптимальным уровнем развития скоростно-силовой подготовленности, поэтому рациональное построение соотношения специальной и общей физической подготовки, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах во многом определяется эффективностью всего учебно-тренировочного процесса [2].

Как показывает практика, методика тренировки, и, в частности, скоростно-силовой подготовки юных прыгунов, копирует подготовку членов взрослой сборной команды без должного осмысливания и учета возрастных особенностей юных спортсменов. Это приводит к нарушению принципов многолетней спортивной тренировки и является основной причиной, препятствующей росту спортивных результатов юных легкоатлетов при переходе в группу юниоров и взрослых. Поэтому очень многое в становлении юных спортсменов зависит от выбора наиболее оптимальной методики, рационального подбора специальных средств тренировки, учета возрастных особенностей организма [1].

Для развития скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов рекомендуется довольно значительное количество средств. Научные исследования и педагогическая практика показали, что специальная скоростно-силовая подготовка спортсменов, занимающихся прыжками в высоту и другими видами легкой атлетики, зависит не только от объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, но и от системы использования упражнений. Выбор средств и целесообразное их использование являются главными факторами, обеспечивающими реализацию задач тренировки [6].

Все приведенные выше аспекты и обусловили выбор темы нашего исследования «Развитие скоростно-силовых способностей легкоатлетов 11-12 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки».

**Анализ литературы.** Проявление скоростно-силовых возможностей юных легкоатлетов обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями, или с неопредельными отягощениями; использование упражнений с неопредельными отягощениями.

В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный метод [3].

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений [7].

Экспериментальные исследования показали, что избежать перечисленные недостатки помогает применение метода вариантного воздействия. Суть его состоит в оптимальном количественном чередовании облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений в ходе как одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годовых тренировок юных легкоатлетов [4].

Таким образом, изучение научно-методической литературы по затронутым вопросам позволяет заключить, что: для успешного выступления в спринте необходима специальная скоростно-силовая подготовленность спортсменов; применение в тренировочном процессе ударного метода тренировки, позволяющего выполнять упражнения общего и избирательного воздействий в режиме, близком к основному движению, открывает широкие возможности повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов, специализирующимся в спринте [5].

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей легкоатлетов, трудности её решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Дополнительные отягощения здесь жестко лимитируются – так, чтобы они не искажали структуры и не ухудшали качество действий.

Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Например, короткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками в высоту может способствовать проявлению повышенной мощности движений в прыжках или метаниях. Этот эффект не постоянен, он достигает лишь при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и следующего за ней интервала отдыха [2].

Действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные и более протяженные циклы при условии, что в процессе воспроизведения их, удается, как минимум, поддерживать, а лучше увеличивать достигнутый уровень скорости движения.

Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяют выполнить их в каждом занятии серийно, используя несколько повторений в каждой серии.

Особенно тщательная подготовка и строгое нормирование нагрузки требуются при использовании скоростно-силовых упражнений ударного воздействия. Согласно опытным данным их рекомендуется нормировать примерно в следующих пределах: число повторений в одной серии 5-10 движений, число серий в рамках отдельного занятия 2-4 [7].

Интервалы активного отдыха между сериями 10-15 мин, число занятий, включающих также нагрузки в недельном цикле 1-2. Существует несколько вариантов развития скоростной силы.

1. Вес отягощения 30-70%: от максимума. Движения выполняются 6-8 раз в спокойном темпе, позволяющем сконцентрироваться на высокоскоростном начале каждого повторения, с предельной скоростью. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии 2-4 серии повторений с активным отдыхом между сериями в 5-7 мин.

2. Применяют упражнения статодинамического характера, в которых после 2-3-х изометрических напряжений в пределах 60-80% от максимального следует быстрое движение с преодолением отягощения, равного 30% от максимально возможного. Для выполнения изометрического напряжения используется груз, который удерживается блочным устройством со специальным упором. В одном подходе – 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с паузами для отдыха 5-7 мин.

3. Упражнения, направленные на развитие преимущественно стартовой скорости, в частности стартовой силы мышц. Отягощение 60-65% от максимального. Выполняется короткое сконцентрированное взрывное усилие, сообщающее только стартовое движение. В одном подходе – 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода с отдыхом 3-4 мин. В одном занятии от 2-х до 4-х серий с паузами для отдыха 5-7 мин.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является экспериментальная проверка методики скоростно-силовой подготовки легкоатлетов с использованием ударного метода.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать специальную литературу по проблеме развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе подготовки 1-го года обучения.

2. Разработать комплекс упражнений с применением ударного метода тренировки на учебно-тренировочном этапе подготовки в лёгкой атлетике.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной программы для юных легкоатлетов.

**Результаты исследования.** В качестве тестов контроля уровня развития скоростно-силовых качеств школьников, были изучены величины трех показателей: бега на 30 м; прыжка вверх с места; прыжка в высоту с разбега, ввиду того, что эти контрольные упражнения предусмотрены программой для ДЮСШ по легкой атлетике ДНР.

До проведения констатирующего эксперимента были получены результаты, представленные в таблицах 1 и 2.

После внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанной в исследовании методики повышения уровня развития скоростно-силовых способностей, имеющей своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Таблица 1.

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств в контрольной группе до эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Тест- бег 30 м, сек.	Тест - прыжок вверх с места, см	Тест - прыжок в высоту с разбега, см
1	2	3	4	5
1.	А. Т.	7,3	8	120
2.	Б. О.	7,2	8	118
3.	В. Р.	7,3	9	116
4.	З. И.	7,5	10	120
5.	К. К.	7,5	8	120
6.	М. Л.	7,3	7	118
7.	Н. Ю.	7,2	9	115
8.	П. С.	7,3	7	116
9.	Р. А.	7,5	7	117
10.	Т. Е.	7,5	8	120
	Среднее	7.36	8.1	118

Таблица 2.

Результаты тестирования развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе до эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Тест - бег 30 м, сек.	Тест - прыжок вверх с места, см	Тест - прыжок в высоту с разбега, см
1	2	3	4	5
1.	Б. Т.	7,4	9	118
2.	В. О.	7,3	10	120
3.	Г. Р.	7,4	8	120
4.	Д. И.	7,4	8	116
5.	К. А.	7,6	9	116
6.	Л.А.	7,2	9	120
7.	О. Ю.	7,5	7	116
8.	Р. С.	7,5	8	117
9.	С. А.	7,2	8	115
10.	Х. А.	7,6	7	121
	Среднее	7,41	8,3	117

Более значимы взрывная и быстрая сила, обуславливающие уровень развития скоростно-силовой подготовки. Методика предусматривала выполнение упражнений с отягощениями в ударном режиме выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.

2. Старты из упора присев одна нога назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро – 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро – 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад – 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый – 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний – 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый – 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, – 3 x 20 м.

По окончании периода экспериментальных тренировок с участниками эксперимента было проведено повторное тестирование на определение уровня развития скоростно-силовых способностей. Результаты этих исследований представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3.

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств в контрольной группе после эксперимента

№ п/п	Ф.И.	Тест - бег 30 м, сек.	Тест - прыжок вверх с места, см	Тест - прыжок в высоту с разбега, см
1	2	3	4	5
1.	А. Т.	6,1	10	122
2.	Б. О.	6,1	9	120
3.	В. Р.	6,4	11	120
4.	З. И.	6,2	12	122
5.	К. К.	6,4	9	121
6.	М. Л.	6,1	10	121
7.	Н. Ю.	6,4	10	119
8.	П. С.	6,2	9	119
9.	Р. А.	6,3	9	120
10.	Т. Е.	6,4	10	122
	Среднее	6,26	9,9	121

Таблица 4.

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе после эксперимента

№ п/п	Ф.И. учащегося	Тест-бег 30 м, сек.	Тест - прыжок вверх с места, см	Тест - прыжок в высоту с разбега, см
1	2	3	4	5
1.	Б. Т.	5,5	15	128
2.	В. О.	5,5	14	129
3.	Г. Р.	5,7	15	126
4.	Д. И.	5,4	11	127
5.	К. А.	5,7	13	120
6.	Л.А.	6,2	11	130

7.	О. Ю.	5,7	11	125
8.	Р. С.	5,6	14	125
9.	С. А.	6,2	14	125
10.	Х. А.	5,8	15	128
	Среднее	5,73	13,3	127

**Выводы.** В настоящее время все возрастающее внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств у легкоатлетов 11-12 лет. Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физических качества постоянно связаны с движением и определяют его.

Основной задачей подготовки юных легкоатлетов является укрепление всех мышечных групп, воспитание умения проявлять усилия двигательного и статического характера в различных условиях учебно-тренировочного занятия.

Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей является наиболее важной проблемой в теории и практики легкоатлетического спорта.

В ходе выполнения работы нами было выявлено, что проведенный педагогический эксперимент по использованию предложенной методики целенаправленного развития скоростно-силовых качеств дал положительные результаты и может широко применяться в практикой работе. Сравнивая показатели двух групп, которые использовали различные методические приёмы в ходе учебно-тренировочного процесса, необходимо отметить заметное улучшение результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Так, прирост результатов бега на 30 м в контрольной группе составил 1,1 сек., в экспериментальной – 1,68 сек.; результатов прыжка вверх с места соответственно 1,8 и 5,0 см; прирост показателя прыжок в высоту с разбега 3,0 и 10,0 см соответственно. Это доказано методами математической статистики.

Следовательно, проведенный эксперимент доказывает свою эффективность и надежность.

#### *Список использованных источников*

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимп. лит-ра, 2002. – 296 с.

2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – К.: Здоровье, 1981. – 116 с.
3. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей: учеб. пособ. / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1985. – 244 с.
4. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособ. / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
6. Железняк Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособ. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – С. 62-92.
7. Санин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / Н.Г. Санин, С.Г. Брыскина. – М.: Академия, 2002. – 145 с.

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Гончар Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е.Д.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет  
имени М. Горького»*

**Аннотация.** Статья рассматривает особенности занятия атлетической гимнастикой как средства развития силовых способностей студентов. В данной статье отображены задачи способствующие расширению возможностей в образовательном процессе. Обозначены упражнения входящие в основу практических занятий по атлетической гимнастике. Определены основные показатели повышения уровня физического развития при использовании атлетической гимнастики в учебном процессе. Охарактеризованы особенности занятий атлетической гимнастикой.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, средство, повышение, силовые способности, студент, развитие.

**Актуальность.** Рассматривая атлетическую гимнастику в учебном процессе вуза, можно с уверенностью сказать, что это одно

из универсальных средств физического развития студенческой молодежи. В связи с этим, в настоящее время является актуальным, так как уровень здоровья молодого поколения имеет тенденцию снижения, а средства атлетической гимнастики гармонически направлены на развитие силовых способностей студентов, повышения уровня здоровья, мотивации к занятиям физической культурой, иметь привлекательный внешний вид.

Занятия атлетической гимнастикой имеют свою особенность, они общедоступны, с помощью данного средства физического развития можно легко дозировать нагрузку, результат прослеживается уже после нескольких месяцев систематических занятий [2].

Так, средства атлетической гимнастики направлены на развитие силовых качеств, укрепление здоровья, улучшения показателей общей физической подготовленности, готовность преодолевать высокие физические нагрузки в условиях возрастающих требований к образовательной деятельности [4].

**Цель и задачи исследования.** Обоснование влияния атлетической гимнастики на повышение уровня силовых способностей у студентов.

**Задачи исследования:** определить влияние атлетической гимнастики на развитие силовых показателей; поиск методики развития силовых показателей на занятиях атлетической гимнастики.

**Результаты исследования.** Применение атлетической гимнастики в учебном процессе позволяет решить ряд важных задач образовательного процесса [6]:

- гармоническое развитие всех групп мышечного корсета студента;
- направленность на всестороннее физическое развитие, повышение уровня производительности кардиореспираторной системы;
- повышение посещаемости занятий физической культурой;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- готовность выполнения нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- развитие физических качеств.

Для развития силовых способностей возможно применение различных средств повышающих уровень силы, но одним из основных и более эффективных является использование отягощения, это и является особенностью занятий по атлетической гимнастике.

Структурную основу занятия по атлетической гимнастике входят различные комплексы упражнений с отягощением, например:

- гантели, штанги, гири, блины;
- медбол, мешок с песком, утяжелители на руки и ноги;
- резиновые эспандеры;
- возможность использовать вес собственного тела, упражнения с отягощением.

В условиях образовательного процесса вуза и низким уровнем развития силовых способностей студентов, можно применить следующие методики, позволяющие решать поставленную задачу. Занятия можно построить следующим образом, сначала применить работу с малым отягощением до отказа, после того как мышечные волокна адаптируются, фаза утомляемости повысит свой барьер, можно использовать следующую методику, направленную на небольшое отягощение с временной особенностью выполнения (максимальный темп выполнения). Овладев данными методиками, уровень силовых способностей повысится, окислительный процесс в мышечных волокнах замедлится, включатся в работу все группы мышц. Последней доступной методикой, которой можно закрепить повышение уровня силовых способностей будет работа с отягощением околопредельного и предельного веса. Даная методика является более эффективной по отношению к двум другим, но использование выше представленных методик позволит сохранить правило учебных занятий по физической культуре «не навредить».

Особенность и эффективность данной методики развития силы заключается в условнорефлекторных связях, которые обеспечивает максимальное мышечное напряжение, что и ведет за собой повышение уровня силовых способностей.

Еще одним плюсом в использовании отягощения околопредельного веса является небольшой промежуток времени, что в свою очередь актуально в учебном процессе вуза, так как временной промежуток ограничен академическим часом [7]. В условиях учебного занятия, студент сможет в полной мере реализовать особенности методики с отягощением околопредельного и предельного веса.

Еще одной отличительной чертой занятий атлетической гимнастикой помимо повышения уровня силовых показателей возможно решение более частных задач, направленность которых нацелена на:

- повышение уровня общей и специальной выносливости;
- повышение уровня работоспособности;
- коррекционную работу собственного тела;
- повышение силы отдельных мышечных групп;
- профессионально-прикладную направленность студентов и др. [8].

Использование направления атлетической гимнастики удовлетворяет потребности студенческой молодежи в возможности иметь подтянутую фигуру, систематически заниматься на тренажерах, формирует потребность к занятиям физической культурой и спортом, повышает мотивационный фон к формированию здорового образа жизни. Раскрывает потребность саморазвития, становления себя как личности [1].

Упражнения из атлетической гимнастики повышают не только уровень физических качеств, но и задействуют жизненно важные системы организма как сердечно-сосудистую систему, нервную, дыхательную и другие не менее важные системы для нормальной жизнедеятельности организма и нормализации работы внутренних органов.

Также, проводя занятия по специализации атлетическая гимнастика, студент изучает правильность выполнения упражнений с отягощением (гири, штанги, блины, гантели), правильность выполнения упражнений на тренажерах и работой с собственным весом. Весь этот комплекс способствует повышению развития силы, силовой выносливости, общей и специальной выносливости, координации [2, 6].

**Выводы.** Учебные занятия несут в себе эффект оздоровительной направленности, использование оптимальных физических нагрузок, возможность применение индивидуального подхода в зависимости от физического развития студента, достижение максимального результата для каждого занимающегося в отдельности. Систематические занятия атлетической гимнастикой повышают работоспособность студента, что влечет за собой повышение уровня профессиональной компетентности в формировании базиса знаний, умений и навыков. Результат учебно-тренировочных занятий для студента будет зависеть от правильно подобранной методики повышения уровня силовых показателей, систематических посещений учебных занятий, направленностью которых будет сохранение и укрепление здоровья студента,

подготовка молодого специалиста к выполнению профессиональных задач, в условиях жесткого рынка труда.

*Список использованных источников*

1. Андреев, В.Н. Атлетическая гимнастика: метод пособие. / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 128 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика для вузов / В.М Баршай, В.Н. Курьев. – Изд.2-е, доп. и перераб. – Ростов-на -Дону: Феникс, 2011. – 330 с., ил.
3. Бударников А.А., Пауэрлифтинг. Вариативный компонент физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. / А.А. Бударников, А.В. Козлов – М.: Изд. РУДН, 2013. – 238 с.
4. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс. / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев – М.: Изд. РУДН, 2012. – С. 94-103 с.
5. Зинкевич Д.А. Атлетическая гимнастика: учебное пособие. – Челябинск, 2008. – 120 с.
6. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. / Г.М. Куколевский. – М.: Медицина, 2009. – 191 с.
7. Люташин Ю.И. Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастики: автореф. дисерт. – Волгоград, 2010. – 22 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник – 12-е изд. испр. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Академия, 2014. – 480 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Гончаренко Екатерина  
Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи была, есть и будет основополагающей в совокупности с другими средствами.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, мотивация, студент, физическая рекреация, реабилитация.

**Актуальность.** На сегодняшний день особенно актуальна мотивация студентов к здоровому образу жизни. Особенное внимание к студентам обусловлено тем, что студенты – это наше будущее, от которого напрямую зависит социально-экономическое благополучие нашего государства и здоровье населения на ближайшие годы. Результативность работы будущих специалистов с высшим образованием и тот вклад, который они должны внести в развитие Донецкой Народной Республики, во многом зависит от их физического и психического здоровья и социального благополучия.

**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.

**Цель и задачи исследования.** Раскрыть проблематику занятий физической культурой у студентов, а также найти альтернативное решение этих проблем.

Реализация данной цели предполагает выполнение ряда задач:

1. Обозначить проблемы современной физической культуры.
2. Раскрыть вопрос актуальности занятий спортом в студенческой жизни.
3. Найти альтернативный подход к занятиям по физической культуре.

**Результаты исследования.** Ежегодное тестирование студентов свидетельствует о низком уровне физической подготовки и не соответствует их способностям и возможностям. Это обусловлено их негативным отношением к физической культуре, индифферентностью к физическим упражнениям.

Физическая культура направлена на обеспечение учащихся в первую очередь двигательной активностью, которая необходима для поддержания здоровья. Рекомендуемый исследователями минимальный недельный объем двигательной активности студентов должен составлять 6-10 часов в неделю. При этом большинство студентов занимаются физкультурой только на обязательных тренировках, что составляет 4 часа в неделю. В высших учебных заведениях академические занятия по физической культуре проводятся по единому учебному плану для всех студентов на основе общефизической подготовки. К сожалению, она не учитывает

индивидуальных возможностей студентов, его мотивов и потребностей. Следовательно, при такой организации занятий интерес к дисциплине «физическая культура» теряется, а посещаемость и продуктивность занятий снижаются.

Исследователь В.И. Ильинич отмечает адаптацию студентов-первокурсников к условиям высшего учебного заведения в качестве ведущей роли физической культуры. Студенты, активно занимающиеся физкультурой и спортом и регулярно посещающие занятия по физической культуре, как правило, быстро адаптируются к новому коллективу [1].

Современная физкультура – это образ жизни, предназначенный для долговременной систематической работы над своим телом. И, кроме того, это психологическая готовность взять на себя эту работу и научиться получать от нее удовольствие [2].

Цель современного физического воспитания – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно регулярно заниматься спортом, уделять должное внимание своему физическому состоянию.

Однако есть несколько типичных проблем в физическом воспитании. Можно рассмотреть основные проблемы:

- низкий авторитет предмета;
- слабая материально-техническая база;
- перегруженность залов.

Во-первых, действует общепринятая система физической культуры, направленная на выполнение рекомендуемой (подчеркиваем – не обязательной, а рекомендуемой) Министерством образования ДНР программы, предусматривающей определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии таких условий программа становится совершенно невозможной и преподаватель физической культуры переносит всю нагрузку по ее освоению на предлагаемые в программе нормативы.

Во-вторых, можно сказать, что физическая культура регулирует проблемы здоровья только тогда, когда мы можем в полной мере реализовать физкультурно-спортивные интересы всех вовлеченных. Сегодня студенты отдают предпочтение таким видам спорта, как спортивные игры, большой теннис, плавание, фитнес-аэробика: танцевальная, силовая, йога-аэробика. Полностью воплотить свои интересы опять-таки не представляется возможным из-за отсутствия

спортивных сооружений и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах.

Каждая система, если она направлена на воспитание личности, здоровой душой и телом, должна быть объективной. Занятия физической культурой должны сделать студента здоровым с помощью физической культуры, чтобы улучшить его здоровье. Однако ориентация преподавателей на нормативную базу программы сводит всю работу по физической культуре к процессу обучения студентов согласно среднему результату контрольных нормативов.

В-третьих, для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физической культуре. В последнее время стал вопрос о модернизации предмета физическая культура на основе включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, способствующих увеличению двигательной активности обучающихся в ВУЗах, повышению оздоровительной направленности уроков физической культуры, а также видов спорта повышающих интеллектуальную активность подрастающего поколения, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Многие не понимают важности этого урока. Ведь эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Очень важно, чтобы студента не сравнивали с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивали с самим собой: сегодня я стал лучше, чем вчера, а завтра я постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать студентов к активной работе. Между тем критерии оценки основаны на сравнении результатов усвоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. При этом студент с хорошей физической подготовкой не испытывает потребности в ежедневной учебной работе, а студент с физической подготовкой ниже среднего, чувствуя себя обреченным, не испытывает к ней желания. Более того, учитывая сложившееся в нашем образовании отношение к стандартам, ориентированным на «среднестатистического» студента, они сами по себе, в современной трактовке, являются важнейшим фактором не воспитания студентов физической культурой, а отчуждения их от нее.

Физическая культура считается одним из важнейших видов общей культуры студентов, а ее основные компоненты –

физкультурно-оздоровительная, спортивная, рекреационная и реабилитационная деятельность – удовлетворяют потребности в физической деятельности практически каждого студента. Все виды физической культуры по отдельности дополняют друг друга и тесно связаны между собой.

Сегодня наиболее популярна среди студентов физическая рекреация. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студентов в различных терминах и концепциях, характеризующих ее отдельные аспекты: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Это процесс использования физических упражнений, игр, спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическое, интеллектуальное, умственное утомление, получения удовольствия, наслаждения от физической активности [3]. Так, физическая рекреация соответствует потребностям и интересам студентов в активном отдыхе и разумном потреблении свободного времени. Она обеспечивает групповые и индивидуальные потребности молодых людей в нерегулируемой, относительно свободной двигательной активности.

Двигательная реабилитация – это особо организованный и осознанно регулируемый процесс физической активности, ориентированный на восстановление нарушенных функций, умственной и физической работоспособности молодых людей после перенесенных заболеваний, травм, психических и физических перенапряжений организма, характерных для студенческой жизни. Эта деятельность характерна для студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья по результатам, выявленным при медицинском обследовании [4].

Студенты, которые отнесены к специальной группе здоровья с низким физическим развитием и физической готовностью по состоянию здоровья, могут заниматься физической культурой вместе с основной группой при условии тщательного отбора физических нагрузок. Для этого используются всевозможные комплексы физических упражнений, в зависимости от диагноза и группы заболеваний. Требуется разнообразить занятия физкультурой для студентов с ослабленным здоровьем, ввести новые формы занятий физическими упражнениями и видами спорта для них, такими как

дартс, настольный теннис, бадминтон. И провести соревнования среди этих студентов, которые поднимут настроение и повысят интерес к физической культуре.

**Выводы.** На основе всего вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

– современная программа по физической культуре требует пересмотра, так как не каждый студент может соответствовать «стандартам» указанным в программе;

– одной из ведущих проблем заинтересованности студента в занятиях спорта является низкий авторитет предмета;

– наиболее оптимальным решением для проведения занятий по физической культуре является физическая рекреация.

Так же в заключение хотелось бы отметить, что как бы хорошо не были оборудованы помещения и отлажен процесс физического воспитания в высших учебных заведениях, конечный результат всегда будет зависеть от самих студентов. Насколько они сами осознают важность физической культуры для своего здоровья, важность ее сохранения и укрепления для профессионального и карьерного роста. Важно, чтобы студенты были мотивированы в области физического воспитания.

#### *Список использованных источников*

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Груздев А.Н. Физическая культура в обеспечении здоровья : методические разработки / – Тамбов : Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 16 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

## **ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ ИНИЦИАТИВЫ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Забелин Виталий

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной научной работе будут рассмотрены причины и последствия отсутствия инициативы к занятию спортом среди молодежи, и предложены способы решения этой проблемы.

**Ключевые слова:** молодежь, здоровье, спорт, активный образ жизни.

**Актуальность.** Рассмотрение данной темы необходимо для сохранения здоровья молодежи. Движение является главным условием нормального развития и функционирования организма, но в современных реалиях активность молодого поколения сводится на нет, начиная со школьной скамьи и усугубляется ситуация при поступлении в высшие учебные заведения [1]. Малоактивный образ жизни приводит к гипокинезии, которая влечет за собой ряд негативных последствий [4, 5]:

1. Снижению функциональной активности органов и систем.
2. Ухудшению снабжения тканей кислородом и интенсивности обменных процессов.
3. Уменьшению жизненной емкости легких и интенсивности газообмена.
4. Снижению силы сердечных сокращений, что связано с уменьшением венозного возврата в предсердия.
5. Сокращению минутного объема и массы сердца.
6. Ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам.
7. Нарушению координации движений.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является выявление и рассмотрение причин снижения активности среди подрастающего поколения.

### **Задачи исследования:**

1. Определение факторов влияющих на формирование представления о правильном образе жизни среди молодежи.
2. Определение факторов влияющих на отношение подростков к своему здоровью и телу.
3. Поиск методов решения вышеперечисленных факторов, пагубно влияющих на молодое поколение.

**Результаты исследования.** Молодое поколение безразлично относится к состоянию своего здоровья, больше времени уделяют играм, социальным сетям и т.д., что приводит впоследствии к проблемам со здоровьем. Причины такого отношения к своему здоровью были изучены с помощью социологического опроса молодежи на тему: «Причины недостаточного внимания молодёжи к физкультуре и спорту» [2, 3]. Опрос был проведен в 2020 году среди подростков города Донецка в возрасте от 10 до 18 лет. Именно в этот период жизни у подростков стоит выбор образа жизни и занятий в свободное время. В анкетировании приняли участие 280 человек. Они были разделены на 4 категории: 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет, которые дали неодинаковые показатели исследуемой проблемы. Далее была произведена выборка, в результате которой были изучены анкеты 253 человек. На вопрос, делают ли дети утром зарядку, они ответили следующим образом: 23% опрошенных делают зарядку каждое утро, в их числе наибольшее количество ребят ответивших положительно это дети до 14 лет, подростки от (16-18 лет) делают это с меньшим желанием. Делают зарядку иногда – 29% , а 48% подростков никогда не делают зарядку. Это говорит о том, что родители внушили детям безразличие к физической подготовке, доказывая это своим примером. На вопрос: «занимаются ли они спортом?» – 36% ответили – да, в основном мальчики. Общей физической подготовкой занимаются – 29%, 35% респондентов вообще не занимаются спортом. Значит, существуют какие-либо причины, по которым третья часть опрошенных ребят не посещают секции. Следующий вопрос был направлен на раскрытие этих причин. Главная причина – отсутствие надлежащих условий для занятия спортом. Все секции находятся на бюджетном финансировании. Посещение их, как правило, бесплатное. Затруднились ответить, в чём причина 32% подростков. Выразили нежелание заниматься спортом 15% молодых людей. Нет времени, ответили 29%. И 16% прямо сослались на то, что существующие

виды спорта их не устраивают. Неудобное время для посещения секций у 8 % школьников (табл. 1).

Таблица 1.

Причины непосещения молодежью спортивных секций [1]

Причины	10-12лет	13-14лет	15-16лет	17-18лет	Итог:
1. Нет времени	5%	4%	6%	14%	29%
2. Нет желания	1%	3%	6%	5%	15%
3. Неудобное время для посещения занятий	1%	1%	2%	4%	8%
4. Занятия по данным видам спорта не устраивают	4%	3%	4%	5%	16%
5. Свой вариант	0%	0%	0%	0%	0%
6. Затрудняюсь ответить	4%	5%	8%	15%	32%
Итого:	15%	16%	26%	43%	100%

29% подростков, хотели бы стать профессиональными спортсменами. Из этого можно сделать вывод, что у детей есть желание, но нет такой возможности. Никогда не думали над этим – 21%, ответили отказом – 24%, так как они считают, что в жизни есть ещё много других интересных увлечений. Затруднились ответить – 26% учащихся.

«Почему ребята имеют вредные привычки? Знают ли они об отрицательном влиянии на их умственное и физическое развитие?» Большинство школьников – 68%, ответили, что знают и полностью с этим согласны, но привычки берут верх над силой воли. 12% сообщили, что не знают о негативном влиянии вредных привычек на здоровье или считают это личным делом. И 20% затруднились ответить на этот вопрос, они придерживаются иного мнения. Как подростки относятся к сверстникам, имеющим вредные привычки? 44% школьников относятся к таким людям нормально, считая, что это их личное дело. Негативное отношение выражают 39% ребят, в основном девочки, ссылаясь на плохой пример для окружающих. И затруднились ответить 17%.

Детей с раннего возраста нужно приучать к физкультуре и главное при этом, чтобы ребёнок сам осознал необходимость

физического воспитания. Фундамент должны закладывать родители. На вопрос, «часто ли дети занимаются со своими родителями оздоровительными мероприятиями», 13% опрошиваемых детей сообщили, что раз в год со всей семьей занимаются оздоровительными мероприятиями. 22% занимаются с родителями раз в месяц, родители 8% школьников уделяют этим мероприятиям один день в неделю. Не занимаются физкультурно-оздоровительными мероприятиями 50% и 6% затруднились ответить. Считает ли молодежь, что будущее за «здоровым образом жизни»? 48% подростков положительно ответили на этот вопрос, и считают, что это необходимо для будущего здорового поколения. Около 27% ребят оценивают обстановку удовлетворительно и предлагают в срочном порядке принимать действенные меры. Неуверенность в этом утверждении выразили 8% и 17% затруднились ответить на этот вопрос. В основном это дети в возрасте 10-12 лет. Здоровый образ жизни формируется с детства, и чтобы ребёнку привить его, необходим кропотливый труд родителей.

На фоне рассмотренного материала, мы можем выделить следующие причины малоактивного образа жизни у молодого поколения:

1. Отсутствие желания заниматься спортом.
2. Место проживания (например, проживает в деревне, далеко ездить в город на тренировки, отсутствие спортивных секции в месте проживания).
3. Отсутствие желания родителей водить детей на тренировки.
4. Малоподвижный образ жизни (основным видом деятельности подростка являются компьютерные игры, телевизор и т.д.).
5. Многие из школьников ограничиваются только посещением обязательных уроков в школе, что приводит к излишней полноте, отставанию в физическом развитии, снижению умственной работоспособности.
6. Зависимость от вредных привычек (алкоголь, наркозависимость).

Зная причины, мы уже можем сформулировать ряд действий, необходимых для решения данной проблемы. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;

- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

**Выводы.** На основе рассмотренных материалов и полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что именно пропаганда здорового образа жизни является основным методом привлечения молодежи к ведению активного образа жизни. Этой теме необходимо уделять больше внимания в средствах массовых коммуникации, особенно газеты и журналы, интернет, телевидение. Средства массовой информации воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности. Через СМИ распространяются знания, повышается физкультурное образование население. С их помощью происходит понимание населения в целом и молодежи в частности социальной значимости физической культуры и спорта, как для общества, так и для отдельной личности. Они могут служить первоначальным толчком, стимулом к занятиям физической культурой и спортом, выступать фактором, усиливающим и активизирующим потребность в продолжении активных занятий физической культурой и спортом, совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности, содействовать развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу.

*Список использованных источников*

1. Право и закон: анализ причин низкого уровня вовлечения молодёжи к занятиям физической культуры и спортом». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rcsol.ru/genobs-265-1.html>
2. Атлетика клуб: мотивационные аспекты формирования личностной физической культуры студентов». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://atletikaclub.ru/studenty/motivatsionnyie-aspektyi-formirovaniya/>
3. Атлетика клуб: проблема низкой двигательной активности среди подростков». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://atletikaclub.ru/studenty/problema-nizkoj-dvigatelnoy-aktivn/>
4. Шаймарданова Л.Ш. Заинтересованность молодежи в спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/9026>
5. Гипокинезия и ее последствия для здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdorovi.net/bolezni/gipokinezija.html#title1>

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ  
ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛЕГКОАТЛЕТической  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Заботкина Оксана

Руководитель: канд. наук по ФВиС, ст. преподаватель Доценко Ю.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация:** В статье «Педагогические подходы развития выносливости у старшеклассников на уроках физической культуры легкоатлетической направленности» рассмотрены методические и педагогические подходы развития выносливости у старшеклассников. Проведен педагогический эксперимент с целью оценить эффективность методики развития выносливости у юношей и девушек старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** учащиеся, выносливость, физическая культура.

**Актуальность.** Одна из основных задач педагога – научить ребёнка на занятиях трудиться. Стимулом традиционно служит хорошая и отличная оценка. Конечно, это неправильно, когда ребёнок работает только ради оценки. Но для ныне сложившейся ситуации такой подход может быть оправдан.

Одна из причин отставания силовой подготовки школьников – неумение или нежелание трудиться, провоцируемое нашим компьютерным веком, когда малоподвижный образ жизни характерен для многих семей. Возникают серьёзные проблемы при подготовке таких детей к выполнению школьной программы, хотя прилагаемый образовательный стандарт не сложен. Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья школьника. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества.

**Цель работы** – представить методику развития выносливости у юношей и девушек старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику выносливости, ее видов.
2. Выявить физиологические особенности развития юношей и девушек старшего школьного возраста и факторы, влияющие на выносливость.
3. Определить основные средства и методы воспитания выносливости на уроках физической культуры в старших классах.

**Результаты исследования.** Разные люди имеют разные способности выполнять разные виды работ. Если человек выполняет какую-либо достаточно напряжённую работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Со стороны это можно объективно отметить по ряду видимых признаков, таких, например, как напряжение мимической мускулатуры, появления испарины. Одновременно в организме происходят и более глубокие физиологические изменения. Несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям [1, 2].

Некоторые люди (включая детей) имеют удивительную работоспособность. Спортивные события богаты на такие факты. Что

позволяет демонстрировать такие высокие показатели трудоспособности? Выносливость. Действительно, выносливость человеческого организма имеет большие ресурсы, которые в определенных обстоятельствах можно реализовать. Кто же выносливей? Тот, кто в равных условиях может эффективней выполнить физическую работу, или тот, кто за определенное время выполнит большее количество работы?

Относительно понятия выносливость существует множество различных точек зрения В.И. Смирнов называет выносливостью – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [4, 5].

Существуют также игровая, прыжковая, плавательная выносливость и другие виды специальной выносливости, каждый из которых характерен для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения. Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью [5, 7].

Основными показателем аэробной выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) – показатель, характеризующий возможность спортсмена выполнять длительную работу околопредельной мощности [6, 8].

Целью нашего эксперимента было определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие скоростной выносливости у девушек 13-15 лет в беге на 400 метров.

Контроль физической подготовленности проводится в целях объективной количественной оценки скоростной выносливости (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования группы испытуемых в начале  
и в конце эксперимента

Тесты	Группа испытуемых	
	январь	февраль
Бег на 800 метров, мин/с	2,42±0,01	**2,29±0,01
Бег на 1000 метров, мин/с	3,37±0,01	**3,22±0,01
Бег в гору 5x400м, мин/с	1,38±0,01	**1,23±0,01

Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей занимающихся.

В начале и конце эксперимента было проведено тестирование для оценки развития скоростной выносливости у девушек 13-15 лет.

Оценивая полученные данные развития скоростной выносливости при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таким образом, в результате работы была изучена научно-методическая литература по теме исследования. Многие авторы занимались изучением данного вопроса, каждый из них давал свое определение этому физическому качеству, но все авторы сходились на том, что выносливость – это способность человека длительное время выполнять работу, преодолевая утомление. Также были раскрыты основные понятия такие как: «физические качества», «двигательные способности», «выносливость» и рассмотрены виды выносливости [9, 10].

Были определены средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости. Исходя из изученных средств и методов, можно сделать следующий вывод. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения учебно-тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а наоборот, к снижению уровня тренированности.

Необходимо отметить, что на начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д.

На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

*Список использованных источников*

1. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: руководство для врачей / под ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова; ДНМУ. – Электрон. текст. дан. – Донецк, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CDR).
2. Агишева К. Адаптация студентов к физическим нагрузкам / К. Агишева. – Физическая культура в Донецкой Народной Республике: материалы I респ., студ. науч.-практ.конф. (г. Донецк, 2016 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2016. – С. 4-8.
3. Барков В.А. Научно-методическое обеспечение детей и подростков в условиях радиоактивного загрязнения среды: автореф. дис.- д-ра пед. наук: / В.А. Барков; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 1990. – 39 с.
4. Бибик Н.М. Формирование познавательных интересов у младших школьников: дис. д-ра пед. наук: 13.00.01/ Н.М. Бибик; НПУ. – 1998. – 40 с.
5. Булгаков Н.Ж. Адаптивная физическая культура / Н.Ж. Булгаков: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 47 с.
6. Деминская Л.А. Курсовые и дипломные работы: метод. рек. / сост. Л.А. Деминская; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2005. – 51 с.
7. Еременко В. Донецкая гимнастика: история и современность / В. Еременко // Комсомолец Донбасса. 1975. – № 6. – С. 75-76.
8. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. / Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. – М.: Юрайт, 2001. – 227 с.
9. Исторический анализ событий Древнерусской войны: учебник / О.Е. Ситарова, / Д.П. Иванов, К.У. Шапошников, А.А. Смирнов. – М.: Академия, 1999. – 196 с.
10. Качанов Л.Н. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. / Л.Н. Качанов, Н. Шапекова, У. Марчибаева. – М.: Фолиант, 2002. – 27 с.

## **КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Иващенко Наталия

Руководитель: канд. мед. наук, доцент Клименко И.В.

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический  
университет»*

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность средств физической реабилитации при плоскостопии у детей. Проанализировано состояние показателей плантограммы стоп у детей младшего школьного возраста. Изложены методы коррекции плоскостопия.

**Ключевые слова:** коррекция плоскостопия, физическая реабилитация.

**Актуальность.** Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе с плоскостопием. По данным Николайчук Л.В. (2004); Петренко Г.Г. (2010) около 75% учащихся младших классов имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. В том числе: 54% – нарушения со стороны позвоночника (нарушения осанки, сколиоз 1 и 2 степени), 15-23% – плоскостопие, 14% – укорочение одной из ног, 12% имеют мышечную слабость, дефицит массы тела и около 9% – деформацию грудной клетки [1]. По данным Васечкина В.И. (2007) актуальность исследования определяется распространенностью плоскостопия: 26,4% ортопедической патологии среди стоп 73,6%, стопа, являясь опорой всего тела, создаёт осанку, определяет нормальные соотношения частей тела, их статику и динамику, оказывает, таким образом, определяющее влияние на формирование организма [2]. Однако недостаточно еще разработаны методики и комплексы физической реабилитации.

**Анализ литературы.** По данным Красикова И.С. (2014) известно, что в настоящее время проведение специальных комплексов физкультурных занятий значительно снижает вероятность появления и развития плоскостопия и в целом

способствует формированию и укреплению физического здоровья ребёнка [4, 3].

По данным Епифанова В.А. регулярное применение лечебной физической культуры может корректировать плоскостопие как у детей младшего школьного возраста, так и у подростков. Правильно подобранные упражнения могут обеспечить улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и корректировать деформацию стоп [4].

По данным Васечкина В.И. (2010) массаж является необходимой частью комплексной физической реабилитации плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы [2].

**Цель исследования:** оценить эффективность комплексной физической реабилитации при плоскостопии у детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:** изучить показатели плантограммы стопы у детей младшего школьного возраста и оценить эффективность применения средств физической реабилитации при коррекции плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось на базе ГУ ЛНР «Луганского общеобразовательного учебно-реабилитационного центра №29», и общеобразовательной школы №14. Было сформировано 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭК) из детей 3-го и 4-го класса возрастом от 7 до 12 лет. Для оценки показателей плантограммы стоп детей использовали следующие методы исследования: визуальная диагностика и плантограмм (определение индекса Штритера, Годунова, Индекса «К»). Дети КГ и ЭГ занимались на уроках физической культуры три раза в неделю по сорок пять минут по разработанной на основе примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011). Дети экспериментальной группы дополнительно посещали занятия адаптивной физической культуры. Они занимались два раза в неделю по 45 минут. Так же с детьми проводили дыхательную гимнастику и делали массаж, направленный на устранение усталости и напряжения мышц нижних

конечностей и пояснично-крестцового отдела позвоночника. Структура занятий физической культурой детей КГ и ЭГ и применение средств физической реабилитации у детей ЭГ представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Структура занятий физической культурой и физической реабилитацией у детей младшего школьного возраста

Перечень занятий	Количество часов в неделю	
	КГ	ЭГ
Физическая культура	135 часов в неделю	135 часов в неделю
АФК	-	90 часов в неделю
Массаж	-	135 часов в неделю
Дыхательная гимнастика	-	135 часов в неделю

После проведения эксперимента мы сравнили результаты плантограмм мальчиков экспериментальной группы до и после эксперимента. По данным индекса Штритера: до эксперимента – 42,9% имели нормальную стопу, после – 57,1%; до – 57,1% имели плоскостопие, после – 28,6%.

По данным индекса «К»: до эксперимента – 28,6% имели нормальную стопу, после – 71,4%; до – 42,9% имели плоскостопие, после – 28,6%.

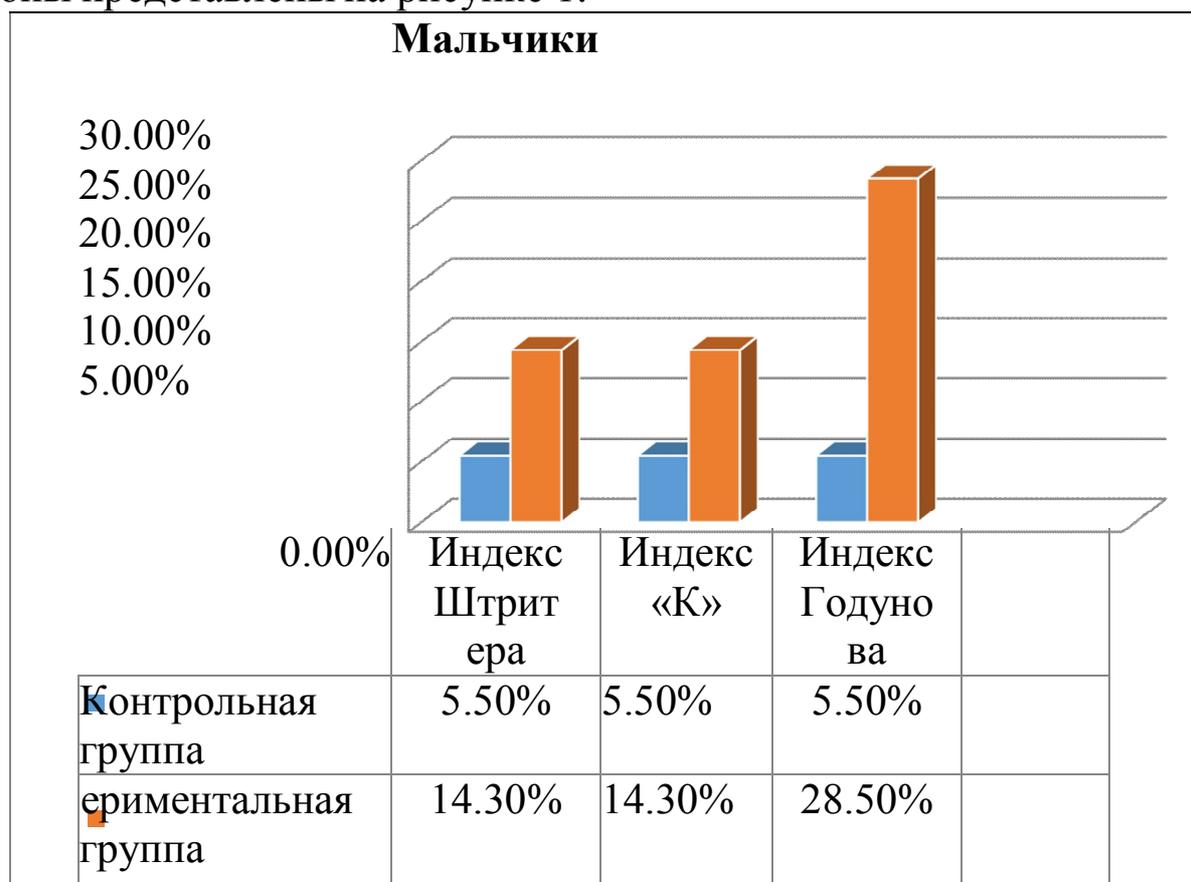
По данным индекса Годунова: до эксперимента – 42,9% имели нормальную стопу, после – 71,4%; до – 28,6% имели первую степень плоскостопия, после – 14,3%; до – 28,6% имели первую степень плоскостопия, после – 14,3%. После эксперимента показатели индекса Штритера увеличились на 14,2%, индекс «К» на 14,3%, индекс Годунова на 28,5%.

После проведения эксперимента результаты плантограмм девочек экспериментальной группы до и после эксперимента имели следующие показатели. По данным индекса Штритера: до эксперимента – 40,1% имели плоскостопие, после – 20,2%; 60,1% имели нормальную стопу, до – 20,2% имели высокосводчатую стопу, после – 20,2%.

По данным индекса «К»: до эксперимента – 20,2% имели нормальную стопу, после – 60,1%; до – 60,1% имели плоскостопие, после – 40,1%.

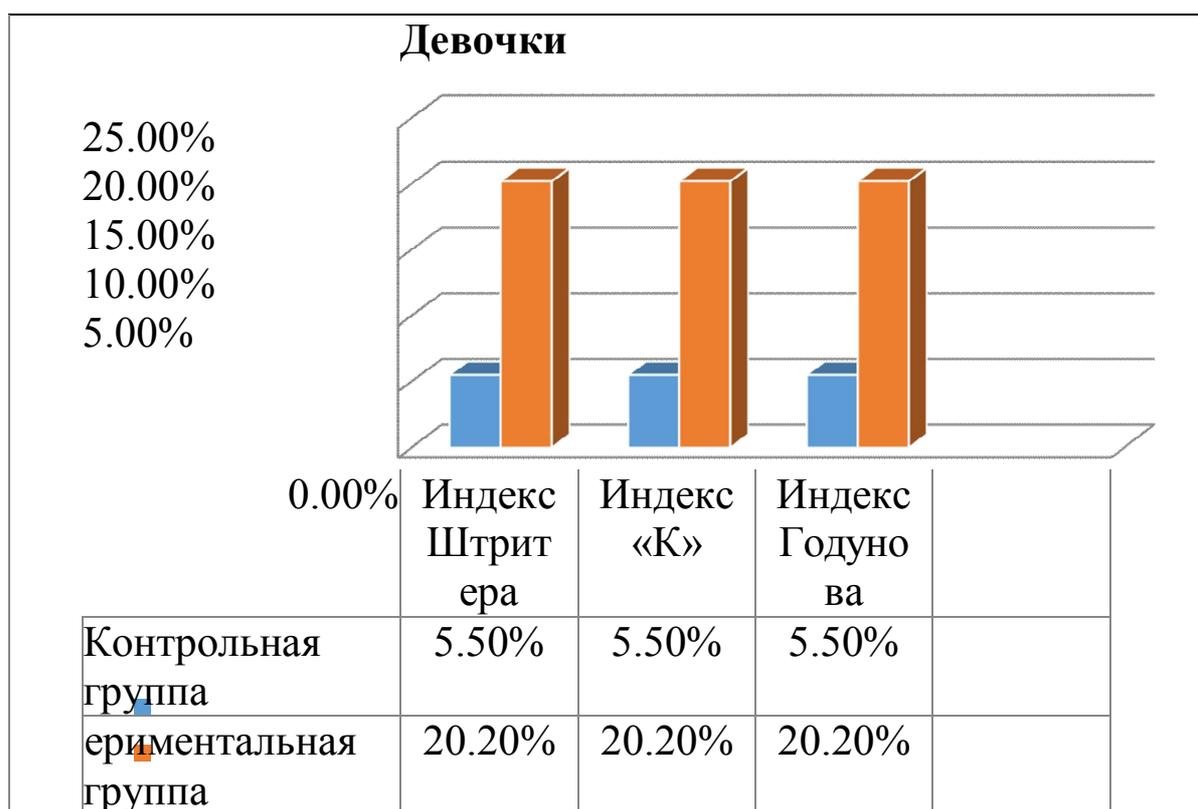
По данным индекса Годунова: до эксперимента – 40,1% имели нормальную стопу, после – 60,1%; до – 20,2% имели первую степень плоскостопия. 40,1% имели вторую степень плоскостопия, после осталось – 40,1% первой степени плоскостопия, а вторая перешла в первую. После эксперимента показатели всех индексов увеличились на 20,2% ( $P \leq 0,05$ ).

Результаты прироста показателей плантограммы мальчиков контрольной и экспериментальной групп после эксперимента по данным индексов Штритера и Годунова составили: прирост в контрольной группе составил 5,5% что является не достоверным, индекс «К» ухудшился на 5,5%. По данным индексов Штритера и «К»: прирост в экспериментальной группе составил 14,3%, а индекса Годунова 28,5%. Графическое изображение прироста показателей стопы представлены на рисунке 1.



*Рис.1. Изменения прироста показателей плантограммы стоп мальчиков*

После эксперимента мы сравнили результаты прироста показателей плантограммы девочек контрольной и экспериментальной групп. По данным всех показателей индексов прирост в контрольной группе составил 5,5%, что является не достоверным. По данным индексов прирост в экспериментальной группе составил 20,2% ( $p \leq 0,05$ ). Графическое изображение прироста показателей стопы представлены на рисунке 2.



*Рис.2. Изменения прироста показателей плантограммы стоп девочек*

**Выводы.** Методика коррекции плоскостопия средствами физической реабилитации продемонстрировала высокую результативность в процессе эксперимента. Данная методика может быть использована для коррекции плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

*Список использованных источников*

1. Николайчук Л.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие / Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. 2004. – 320 с.
2. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж / В.И. Васичкин. Минск, 2007. – С. 3-12.

3. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение: (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно- двигательного аппарата. / А.Ф. Каптелин. – М.: Медицина 2, 2009. – С. 5-11.

4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова, В.А. Епифанов. Лечебная физическая культура. – М.: «Гэотар-мед». – М.: Корона-Век, 2014. – 128 с.

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Комендантов Владислав

Руководители: канд. наук по ФВиС, доцент Фалькова Н.И.  
канд. биол. наук, доцент Ушаков А.В.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** Статья посвящена использованию нетрадиционных методик физических упражнений оздоровительной направленности для формирования и совершенствования здоровья.

**Ключевые слова:** системы, методики, физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества возрастает необходимость особой заботы о физической культуре личности. В повседневном существовании человека заметно уменьшается доля физкультурно-оздоровительной деятельности как формы активного отношения к окружающему миру и самому себе с целью достижения физического совершенства, в то время как большую часть дня он посвящает активному труду, своим социальным обязанностям. Все это обуславливает возрастание значения физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование и развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, обновление и возрождение прежних практических знаний.

**Анализ литературы.** Практические методики и системы знаний, обеспечивающие формирование здоровья человека называют оздоровительными системами. С момента зарождения человеческих цивилизаций начали формироваться оздоровительные системы, которые естественным образом вошли в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные: традиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая; современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода, примером является холизм. Во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью. В классическом понимании оздоровительные системы – это совокупность знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья [1].

**Цель и задачи исследования.** Раскрыть сущность и содержание некоторых нетрадиционных оздоровительных методик и систем и их влияние на здоровье человека.

**Результаты исследования.** Физическим упражнениям придавалось большое значение с давних времен. Древнему человеку, чтобы выжить, прокормить и защитить семью, жизненно необходимо было быть сильным, ловким, выносливым. Различные оздоровительные системы физических упражнений, дошедшие до нас из многовековой давности, являются уникальными, поскольку несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. История использования физических упражнений в оздоровительных целях берет истоки в Древней Индии, Китае и Египте. Самой древней системой оздоровления считается даосская, которая возникла в эпоху Шан (XVI в. – 1066 г. до н. э.) и применялась для омоложения китайских императоров и сановников. В китайской медицине в третьем тысячелетии до н. э. большое значение придавалось гимнастике, основу которой составляли дыхательные упражнения [3].

Отдельные высказывания о целесообразности использования физических упражнений для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и оздоровления дошли до нас с IV–II вв. до н. э. Тогда, например, специальными упражнениями лечили тугоподвижные суставы. В Древней Греции и Риме культ движения являлся одной из

характеристик жизни. Врачи Геродик и Аноксимер первыми из греков пытались обосновать целебное воздействие физических упражнений на организм. Гиппократ считал физические упражнения средством стимуляции физиологических процессов, указывая на их оздоровительное и восстановительное значение. Выдающийся врач древности Гален, будучи врачом школы гладиаторов в Пергаме, считал гимнастику сильнейшим раздражителем, изменяющим дыхание и способствующим развитию организма.

Римский врач Орибазон в 360 г. н. э. издал книгу с описанием действия на организм различных видов упражнений, массажа и гимнастики. Великий врач, философ, поэт Древнего Востока Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» называл физические упражнения самым главным условием для сохранения здоровья. Но в Средние века интерес к физическим упражнениям и другим оздоровительным средствам был утрачен. Лишь в 1573 г. появился первый учебник по гимнастике Меркуриаса «Искусство гимнастики». В 1771 г. было опубликовано подробное описание гимнастических упражнений, применяющихся при различных заболеваниях. В 1780 г. вышло в свет сочинение Ж. Тиссота «Врачебная гимнастика, или Упражнение человеческих органов по законам физиологии, гигиены и терапевтики». В 1892 г. появилась книга-лечебник Ж.М. Гардия «О телесных упражнениях для избавления от травм». В конце XIX – начале XX в. были разработаны различные методы оздоровительной гимнастики [2].

К началу XXI в. мировая наука и практика накопили огромный опыт применения нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью. В разных странах создавались различные комплексы упражнений, которые впоследствии превращались в целые уникальные системы. К ним можно отнести, например, оздоровительную систему дзен, упражнения системы ушу, психофизической системы цигун, а также китайской гимнастики тайцзи.

Оздоровительная система – Дзен. Дзен – течение в буддизме традиции Махаяны, зародившееся в Китае в монастыре Шаолине, куда его принёс Бодхидхарма и получившее распространение на Дальнем Востоке (Вьетнам, Китай, Корея, Япония). В более узком смысле дзэн понимается как направление именно японского буддизма, принесённое в Японию из Китая в XII веке. В дальнейшем традиции японского дзэна и китайского чань развивались во многом

самостоятельно и сейчас, сохраняя единую сущность, приобрели свои характерные черты. Японский дзэн представлен несколькими школами – Риндзай (кит. Линьцзи), Сото (кит. Цаодун) и Обаку (кит. Хуанбо) [2].

При составлении комплексов учитывались следующие основные принципы [2]: выполнение упражнений не должно быть связано с наличием специальных площадок и инвентаря; овладение формой движений и их последовательностью не должно требовать длительного времени; время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4-6 мин; при желании можно перейти к более сложным формам и комплексам.

Исходя из этих посылок были отобраны основные движения (в замедленном темпе имитирующие наступательные и оборонительные приемы рукопашного боя) стиля «ян» школы Тайцзицюань и составлены комплексы. Их выполнение характеризуется следующими признаками: плавностью и закругленностью движений; медленным темпом выполнения; непрерывностью и равномерностью движений, как бы переходящих одно в другое, отсутствием движений с максимальной амплитудой; точностью движений и положений; прямым, в основном вертикальным, положением туловища и головы; перемещениями и позами на слегка согнутых ногах с непрерывным переходом с одной ноги на другую; постоянной стандартной последовательностью движений и поз; ненапряженностью мышц; мысленным сопровождением движений; сопровождением движений рук взглядом; равномерным нефорсированным дыханием брюшного типа (вдох – раскрытие, выдох – закрытие); отсутствием положений стоя на коленях и лежа.

Для достижения оздоровительного эффекта на уроках важно выполнять следующие основные правила: 1) необходимы тишина и спокойствие; 2) ненапряженность достигается мягкостью и плавностью движений; 3) нужно следовать строго определенной очередности движений и их форме (небольшое изменение формы меняет содержание упражнений: к примеру, выпрямление слегка согнутой руки приводит к напряжению, выпрямление ног и выпячивание груди затрудняют брюшное дыхание).

При оценке значения комплекса оздоровительной направленности для укрепления здоровья и профилактики заболеваний специалисты, отмечая, что медленные и плавные движения умеренно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой

и дыхательной систем (в среднем на занятиях частота сердечных сокращений не выше 100-116 уд/мин), подчеркивают оздоровительный эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах [3].

Влияние комплекса оздоровительной направленности на деятельность внутренних органов и систем организма объясняется рефлекторным воздействием через нервно-эндокринный центр и гипофиз на железы, вырабатывающие гормоны. Как и в подавляющем большинстве различных вариантов аутогенной тренировки, в результате достижения релаксационного состояния при выполнении упражнений возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, появление возможности управлять процессами в организме и состоянием психики с помощью мысленных самоприказов.

Релаксационное состояние достигается путем переключения и длительного сосредоточения внимания полностью на ощущениях тела, параллельно с которым срабатывает механизм освобождения от мышечных зажимов в результате удобных поз, движений, доведенных до автоматизма выполнения, тишины, глубокого расслабления всех мышц и т. д.

**Выводы.** Существует множество систем нетрадиционного оздоровления, которые привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся. Они позволяют разнообразить занятия физической культурой, обновить традиционную программу, обеспечивают высокий эмоциональный фон занятий, их оздоравливающее воздействие доказано практикой. Наиболее доступным способом внедрения упражнений нетрадиционного оздоровления является их применение в комплексе с другими, хорошо знакомыми. В дополнении, расширении средств физической культуры, внедрении новых технологий видится наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с нетрадиционными методиками и технологиями оздоровления.

#### *Список использованных источников*

1. Китайская традиционная медицина: руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / гл. ред.

Сунь Шучунь; пер. В.Л. Букшургинова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 256 с.

2. Маслов Б.В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б.В. Маслов. – М.: Знание, 1990. – 189 с.

3. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. 2-е изд., доп. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – 121 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Кочубеева Дарина

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

*ГОУ «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** Данная работа касается актуальных направлений спортивной подготовки, реабилитации и улучшения здоровья студенческой молодежи, поскольку они составляют органическую часть человеческой культуры и ее самостоятельную область.

**Ключевые слова:** молодежь, студент, образ жизни, спорт, здоровье, социализация, физическая культура.

**Актуальность.** В настоящее время в ДНР действует 61 спортивная федерация по различным видам спорта. Объект исследования – виды спортивной тренировки, медицинской реабилитации и оздоровления студентов ДНР.

**Цель исследования** – убедиться в том, что физическая культура выступает как неотъемлемая характеристика человека, как требование и требование эффективной учебной и профессиональной деятельности, как общий показатель профессиональной культуры будущего специалиста, как цель саморазвития и самосовершенствования.

**Задача исследования** – выявить потребность студентов в информации о запросах и потребностях в области физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Становление человека на всех этапах его эволюционного развития происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Человеческое тело развивается в постоянном движении. Сама природа постановила, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Регулярные упражнения, особенно в сочетании с дыхательными упражнениями, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У тех, кто практикует, дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательные мышцы становятся сильнее и выносливее. При глубоком ритмичном дыхании кровеносные сосуды сердца расширяются, что улучшает питание и снабжение сердечной мышцы кислородом.

Под влиянием регулярных упражнений мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся сильнее и повышается их эластичность; в мышцах в несколько раз увеличивается количество функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в свернутом положении и не пропускают через них кровь. При сокращении мышц капилляры открываются и в них начинается усиление кровообращения. В результате уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается снабжение органов и тканей кислородом.

Состояние нашего здоровья во многом зависит от того, как и сколько мы двигаемся. Кроме того, физическая активность влияет на наше настроение и умственную работоспособность часто сильнее, чем кажется на первый взгляд. Ежедневная доза упражнений должна быть такой же, как и утренний туалет, например чистка зубов. Но сначала для нормального функционирования организма каждому человеку нужен определенный минимум физических нагрузок [1].

Фитнес – понятие переходное, очень похожее на понятие физической культуры, которое мы знаем с детства, и поэтому довольно скучное. Все, что вы делаете с удовольствием, все, что не делаете для достижения спортивных результатов в данном виде спорта, – это фитнес.

Целый комплекс с разными направлениями – тренажерный зал, аэробика (как в спортзале, так и на природе), бассейн – все это составляет культуру фитнеса. Занятия можно проводить не только в спортзале, но и на улице: бег в парке, езда на велосипеде для настроения, а не для рекорда – это тоже фитнес.

Фитнес – понятие более емкое и в то же время более свободное, чем физическая культура. Ветераны спорта скажут, что разницы нет, они только что придумали новое слово и будут правы.

С развитием и тренировками появляются новые направления в самостоятельных курсах физического воспитания: аэробика, моделирование, бодибилдинг, стретчинг, атлетическая гимнастика. Слово «аэробика» применительно к различным видам физической активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 1960-х он руководил исследовательской работой ВВС США по аэробной подготовке.

Основы этой тренировки, предназначенной для широкого круга читателей, изложены в книге «Аэробика», опубликованной в 1963 году. Термин «аэробика» заимствован из физиологии, он используется для определения химических и энергетических процессов, обеспечивающих функцию мышц. Вообще говоря, аэробика включает в себя: ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, езду на велосипеде и другие виды физической активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это привело к использованию термина «аэробика» для множества программ, выполняемых с музыкальным сопровождением и с танцевальной направленностью. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире [2].

Реабилитация – мероприятия, направленные на быстрое восстановление здоровья, как спортсменов, так и студентов, профессионально занимающихся спортом, и приобретение ими оптимальной спортивной формы после травм и заболеваний.

Как указывалось ранее, медицинская реабилитация включает в себя полную систему медицинских, образовательных, социальных, психологических и физических нагрузок с целью обеспечения в кратчайшие сроки восстановления здоровья, общей и специальной работоспособности. Физическая реабилитация в нем занимает одно из основных мест в комплексе реабилитационных методов. Он основан на широком использовании кинезитерапии – терапии движением – с помощью физкультуры и направлен на лечение травм и заболеваний, предотвращение возможных осложнений,

восстановление психологического статуса пациента, бытовую и рабочую деятельность [3, 4].

Лечебная физическая культура является одним из основных и наиболее распространенных средств физической реабилитации, которая проводится в сочетании с лечебным массажем, физиотерапией, механотерапией и трудотерапией.

Программа реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательными включает в себя упражнение, чтобы увеличить диапазон движений в конкретных суставах, упражнения для увеличения мышечной силы на местном уровне в соответствии с поврежденной областью, с учетом всех групп мышц в общую нагрузку упрочняющей [5].

В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств: физиотерапия, физиотерапия, массажная терапия, механотерапия, трудотерапия.

Важным аспектом в современной физической реабилитации является индивидуальный подход к больному, принцип постепенного увеличения физической нагрузки, систематичности ее проведения.

Лечебная физическая культура включает в себя комплексы физических упражнений в связи с включением костно-мышечной системы – «условно основной» система во время физической активности. При этом для создания оптимальных условий работы мышц механизмы биологической регуляции – рефлекторной и гуморальной – задействуют дыхательную и кровеносную системы и, обеспечивая координацию и интеграцию функций всех систем организма, улучшить адаптационные процессы организма к выполнению предложенных физических нагрузок. Следовательно, выполняя физические упражнения, улучшается не только опорно-двигательный аппарат, но и все вегетативная система, а также механизмы нейрогуморальной регуляции. При этом повышаются функциональные возможности организма, его работоспособность, что важно для всех, особенно с заболеваниями.

#### *Список использованных источников*

1. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. / В.М. Боголюбов – М.: Медицина, 2002. – 194 с.

2. Мороз І.В. Удосконалення фізичних якостей молоді // навчальний посібник. / І.В. Мороз. – К.: ВД Професіонал. – 2007. – С. 45-52.

3. Иващенко Л.Я., Программирование занятий оздоровительным фитнесом. / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 234 с.

4. Прохорова И.В. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни. / И.В. Прохорова, С.А. Шептикин, С.И. Шаповалов. – Волгоград, 1998. – С. 96-112.

5. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травмы опорно-двигательного аппарата. / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 164 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Кулакова Алла

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Современный мониторинг показывает низкий уровень здоровья, физической подготовленности и заинтересованности в занятиях физической культурой студентов. В рамках статьи рассматриваются оздоровительные технологии физической культуры студентов, обучающихся в специальном учебном отделении.

**Ключевые слова:** физическая культура (ФК), оздоровительные технологии, студенты, специальная медицинская группа (СМГ), физическая подготовленность.

**Актуальность.** Результаты исследований свидетельствуют об актуальности поиска более совершенных форм и методов работы с ослабленной молодежью [1]. На кафедре физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» (ДонАУиГС),

ослабленные, по состоянию здоровья студенты, обучаются в специальном учебном отделении.

**Целью исследования** является разработка оздоровительной технологии физической культуры студентов специально медицинского отделения.

**Задача исследования** – разработка комплекса упражнений для улучшения физического и психоэмоционального здоровья студентов СМГ.

**Результаты исследования.** Для подготовки высококвалифицированных специалистов любого профиля необходимо постоянно вести оценку, восстановление и коррекцию психофизической подготовки студентов. Такая работа ведется на кафедрах физического воспитания. Специальное учебное отделение кафедры ведет работу с ослабленными студентами. Студенты специального учебного отделения отличаются от основного целым рядом особенностей.

К ним относятся:

- ослабленное здоровье;
- наличие хронических заболеваний;
- снижение работоспособности, по сравнению со студентами основного отделения;
- низкий уровень физической подготовленности;
- невозможность освоения полностью программы по физической культуре [3].

Контингент студентов специального медицинского отделения неодинаков. Все это затрудняет организацию учебного процесса с учетом функционального состояния и характера заболеваний студентов. Это усложняет выработку единой методики проведения практических занятий по физической культуре.

В этой связи, разработка оздоровительных технологий имеет преимущественное значение в работе со студентами с ослабленным здоровьем. Учебные занятия по физической культуре направлены на:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- последовательное устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций;

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- обучение самостоятельному использованию средств физической культуры в будущей трудовой деятельности [2].

В специальной медицинской группе два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности и функционального состояния студентов. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов позволяет более эффективно проводить работу по ее коррекции [2].

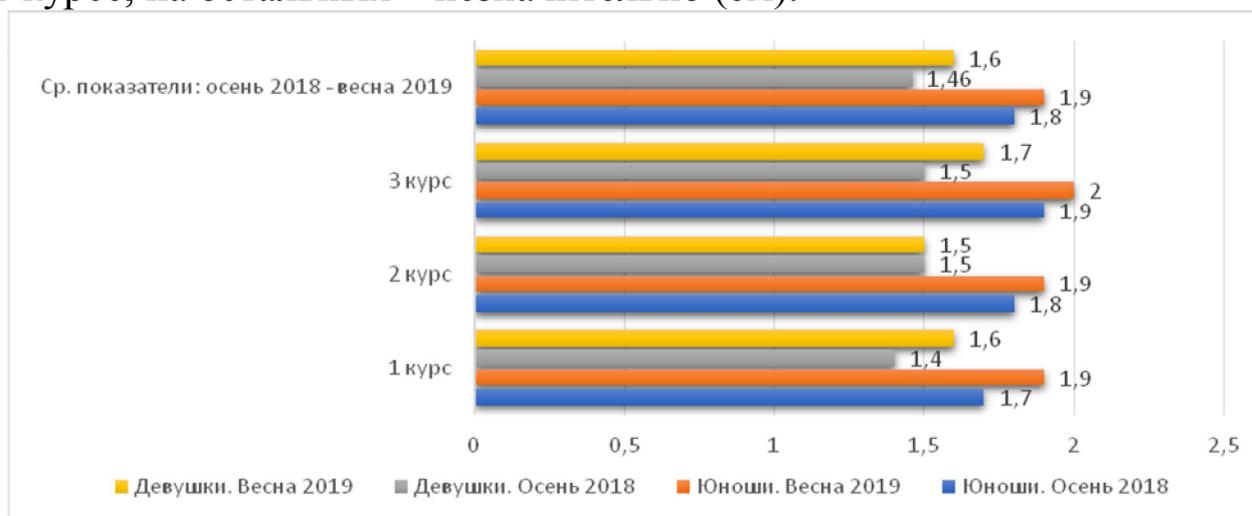
Тестирование проводится осенью и весной. Многолетний опыт показал, что ослабленным студентам необходим подбор тестов, соответствующих их физической подготовке и функциональному состоянию. Специально подобранные тесты позволяют эффективнее вести работу по повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов средствами физической культуры.

Тесты по физической подготовленности включают в себя: тест К. Купера – бег-ходьба, подсчитывается количество километров и метров, пройденных за 12 мин; сгибание и выпрямление рук в упоре на полу (у юношей) и в упоре на гимнастической скамейке (у девушек); прыжок в длину с места (см); мышц брюшного пресса – сгибание и выпрямление ног до угла 90 градусов из исходного положения (и.п.) лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Тест на гибкость позвоночника – наклон туловища с вытянутыми вниз руками из и.п. стоя на гимнастической скамейке. Тестирование проводится со студентами 1 – 3 курсов (юноши и девушки).

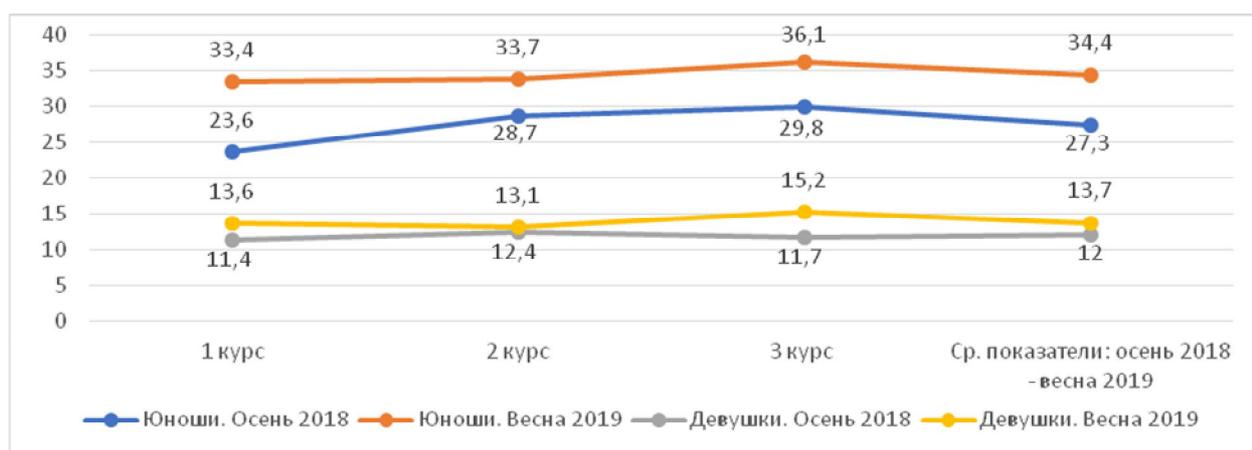
Повторное тестирование проводится весной. Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике у большинства студентов. Полученные материалы обрабатываются с помощью методов математической статистики [3].

На рисунке 1 приведены сравнительные результаты теста Купера с первого по третий курсы за период 2018-2019 учебный год. У юношей на всех курсах наблюдалась положительная динамика весной, по сравнению с результатами, показанными осенью. Увеличились силовые возможности у студентов (рисунок 2) весной в упражнении сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). В прыжках в длину с места (рисунок 3) результаты значительно увеличились весной (см). Сила брюшного пресса также весной возросла (рисунок 4). Хотя, по шкале оценок результаты были

чуть выше удовлетворительной оценки (кол-во раз). Гибкость позвоночника (рисунок 5) весной увеличилась значительно только на 1 курсе, на остальных – незначительно (см).



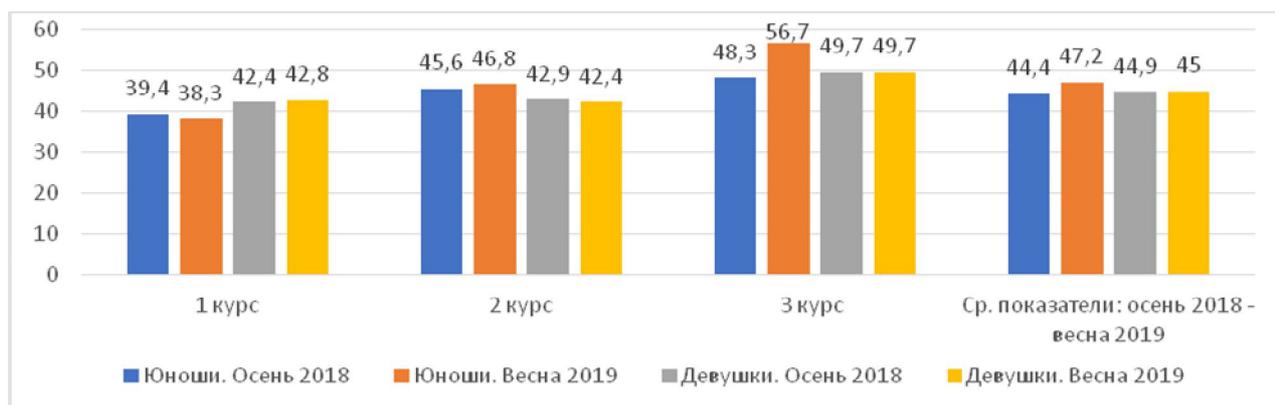
*Рис. 1. Тест Купера*



*Рис. 2. Силовой показатель*



*Рис. 3. Прыжок в длину с места (см)*



*Рис. 4 Упражнения на брюшной пресс (кол-во раз за 1 мин)*



*Рис. 5. Гибкость (см)*

Наряду с физической подготовленностью проводилось тестирование студентов по определению их функционального состояния. Ежегодный мониторинг функционального состояния студентов СМГ позволяет создавать конкретную индивидуальную оздоровительно-развивающую программу.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья являются *дыхательные упражнения*. Они не требуют никаких финансовых затрат, но для их выполнения необходимы: высокая мотивация, знание эффективных методик дыхательных практик, мобилизация волевых усилий [4].

При подборе оздоровительных программ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы особенно полезны циклические виды упражнений. К ним относятся ходьба и ее разновидности (скандинавская ходьба), бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на обычных и роликовых коньках, аэробика. Это связано с тем, что при выполнении циклических движений происходит адекватная индивидуальная тренировка и адаптация функциональных систем к физическим нагрузкам. Наиболее привычным и естественным для

студентов, имеющих нарушения в сердечно-сосудистой системе, является медленный бег. На начальном этапе 3-5 мин с постепенным увеличением на старших курсах до 20-30 мин. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать 140- 160 уд/мин, а пульс должен практически восстанавливаться в течение 6-8 мин после окончания нагрузки. Следует добавить, что обязательным фактором на занятиях должна быть пульсометрия до нагрузки и после нее. Важно также следить за частотой дыхания и в случае отдышки, снижать темп двигательных действий [4].

К наиболее часто встречающимся заболеваниями среди студентов, относят нарушения опорно-двигательного аппарата. Это сколиозы и выраженные нарушения осанки с различными врожденными и приобретенными деформациями, переломами костей, ушибами и другими травмами мышц, связок, суставов и сухожилий.

Работа со студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, заключается в целенаправленном воздействии на его измененную от нормы часть [5]. Расслабление спазмированных мышц улучшает циркуляцию крови, облегчает передачу нервных импульсов. Оздоровление происходит не только из-за устранения давления позвонков на нервы, но и благодаря рационально подобранным движениям тела. Корректирующая гимнастика оказывает положительное воздействие на состояние позвоночника. Задача преподавателя заключается в обучении студентов избирательному воздействию на проблемные зоны опорно-двигательного аппарата.

Высокое психоэмоциональное напряжение учебного труда студентов успешно снимается обучением их методам психической саморегуляции. Основным мероприятием, позволяющим человеку эффективно осуществлять психорегуляцию, является *релаксация*. Первым шагом в обучении психической саморегуляции является мышечная релаксация. На фоне мышечного расслабления возможно обучение студентов психическому расслаблению. Психическая релаксация помогает восстановить нервно-психическое равновесие и почувствовать себя отдохнувшим и полным сил. Она освобождает студентов (особенно проживающих в общежитиях) от поисков сомнительных развлечений связанных с алкоголем и наркотиками.

Приведенные оздоровительные технологии помогают эффективнее вести учебно-воспитательную работу со студентами специального учебного отделения.

**Выводы:**

1. Мониторинг показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов СМГ позволяет эффективнее применять индивидуальный подход.

2. Анализ показателей тестирования физической подготовленности студентов специального медицинского отделения, проведенного в 2018-2019 учебном году, выявил положительную динамику результатов, полученных весной как у юношей, так и у девушек.

3. Воздействие оздоровительных средств физической культуры способствует укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение студентов методам самоконтроля, психической саморегуляции и самомассажу содействует укреплению нервной системы студентов.

*Список использованных источников*

1. Бондарь Е.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза. // Матер. межд. науч.-практ. конф., 5 июля 2015, часть 1. / Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. – Узбекский гос. ин-т физкультуры. – Ташкент, ITAPRESS, 2015. – С. 43-44.

2. Крамской С.И. Сравнительный анализ некоторых фоновых показателей физической подготовленности студентов специального учебного отделения в период 2014-2015 гг. // Сб. статей XII межд. конф. /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Н.А. Тулинова /БГТУ им. В.Г. Шухова, 2016. – Белгород, 2016. – С. 162-168.

3. Крамской С.И. Некоторые показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения технического вуза. // Сб. трудов Всероссийской науч.-практ. конф. /С.И Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. – Воронежский ин-т физкультуры. – Воронеж, 2016. – С. 327-332.

4. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ, 2013. – 172 с.

5. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. / А.Б. Ситель – М: Метафора, 2007. – С. 33-37.

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**

Куракина Анна

Руководитель: канд. наук по ФВиС, доцент Сидорова В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье раскрывается польза езды на велосипеде для студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** оздоровление, польза, физическая культура, спорт, езда на велосипеде.

**Актуальность.** Здоровье является самой главной ценностью человека, но, к сожалению человек, вспоминает о нем только тогда, когда оно начинает от него уходить. По результатам медосмотров, проводимых среди студентов высших профессиональных учреждений и организаций, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья. За последние года практически не изменились заболевания, стоящие на первых местах среди студентов. По данным статистики, на первом месте проблемы с осанкой (30%), на втором – вегето-сосудистая дистония (12,7%), на третьем – переутомление (11,2%). Наблюдается рост заболеваемости сколиозом, причиной которому является малоподвижный образ жизни.

Если рассматривать численность заболевших студентов на разных курсах, то самая высокая заболеваемость на 1 и 2 курсах. Так как в начальные годы обучения, резко повышается учебная нагрузка, меняется привычный ритм жизни, качество питания, место проживания (проживание в общежитии) – все это вызывает сильный стресс и оказывает негативное влияние на здоровье студентов.

Проблема здоровья молодежи является одной из актуальных проблем современной жизни. Сегодняшняя молодежь имеет худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад в росте, окружности грудной клетки, а также возросло количество детей с хроническими заболеваниями. Это говорит о заметной физической деградации современного поколения.

По данным педиатров, лишь 14% детей сейчас рождается без патологий. Уже в первый класс каждый ребёнок приходит с хронической патологией, а среди выпускников школы не более 10%

могут считаться относительно здоровыми. До 60-70% учащихся 1-2 курса имеют нарушенную структуру зрения, 30% – хронические заболевания, 60% – нарушенную осанку.

**Анализ литературы.** Велоспорт полезен практически для всех здоровых людей любого возраста. Это один из наиболее эмоциональных видов циклических упражнений. Ощущение скорости, постоянно меняющаяся окружающая обстановка благоприятно влияет на нервную систему, создают у велосипедиста отличное настроение. Велосипедные прогулки в живописной местности, разнообразие пейзажей и впечатлений вызывают в коре головного мозга новые центры возбуждения, которые подавляют отрицательно действующие сторожевые очаги, тем самым помогают человеку отключиться от повседневных забот, успокоиться после напряжённой работы [1, 2].

Езда на велосипеде – доступное всем занятие. Велосипед прост, надежен и экономичен в обращении. Для обучения езде на велосипеде не требуется особых способностей. Умением сохранять равновесие на велосипеде можно овладеть в течение нескольких часов. Учиться ездить на велосипеде можно с успехом в любом возрасте.

Езда на велосипеде дает ощутимую пользу для здоровья. Пожалуй, это наиболее серьезный аргумент в пользу велосипедной езды. Велосипедист за один час легко проезжает 20 км, расходуя при этом столько же энергии, сколько при ходьбе в течение двух с половиной часов.

Поездки на велосипеде благоприятно влияют на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем (так называемую систему транспорта кислорода) [3, 4]. Циклические аэробные движения (где ритмично чередуются сокращение и расслабление мышц) вообще очень хороши для тренировки сердца и сосудов: во время сокращения мышцы выжимают из вен кровь, во время расслабления вены наполняются кровью. Иначе говоря, мышцы, ритмично сокращаясь и расслабляясь, работают как дополнительные насосы, улучшают их питание. Под воздействием физических тренировок в системе транспорта кислорода происходят регуляторные и дименсионные изменения [5]. Регуляторные изменения наблюдаются уже в течение первых недель тренировки. Таковыми являются: а) более эффективное распределение крови в организме, в результате чего уменьшается объём крови, необходимый для транспорта

определённого количества кислорода; б) стабилизация венозного кровотока и оптимальное наполнение желудочков сердца; в) увеличение сократительной способности миокарда. Регуляторный эффект тренировок наступает и исчезает сравнительно быстро. Это ещё раз подчёркивает не только пользу систематических занятий, но и необходимость постоянства и непрерывности такой тренировки организма [6]. В результате систематически проводимых в течение 1,5-2 лет поездок на велосипеде наблюдаются дименсионные изменения, которые проявляются в том, что увеличивается объём лёгких, объём крови и сердца, ЧСС уменьшается на 8-10 сокращений в минуту, уменьшается МОК (скорость и величина изменений зависят от возраста занимающегося). Это свидетельствует о том, что сердце стало работать более рационально и производительно [1].

Занятия оздоровительной ездой не только позволяют избежать преждевременного инфаркта и сохранить жизнь, но и значительно повысить [7] работоспособность и многие жизненно важные функции, что имеет не менее важное значение.

Не менее важное влияние оказывают поездки на велосипеде и на обмен веществ в организме человека. В результате поездок совершенствуется система обмена, сгорают лишние жиры, «выжимается» избыток жидкости, умеренно увеличивается мышечная масса. Человек избавляется от ненужных килограммов, становится стройным и подвижным. Кроме того, повышается акклиматизация к высокой температуре (снижается чувствительность к тепловому удару), возрастает устойчивость организма к физическому и психическому стрессу.

Во время езды на велосипеде в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. В этом «двигательном ансамбле», как его назвал русский физиолог А.А. Ухтомский, совершенствуются разнообразные формы взаимоотношений между отдельными его частями, укрепляется весь двигательный аппарат человека [1].

Характерной особенностью езды на велосипеде является отсутствие резких движений, резких динамических нагрузок (прыжок, шаг при быстром беге и т.п.). Это почти полностью исключает возможность травм мышц, связок и костей, что делает езду на велосипеде доступной для людей любого возраста [2]. Кроме того, люди с заболеваниями суставов получают от велосипеда значительную пользу [3]. Так как во время езды на велосипеде тяжесть тела более равномерно распределяется на несколько опорных

точек (руль, седло, педали), предотвращая чрезмерное напряжение, локальное утомление и травматизацию связочно-суставного аппарата ног, которая, например, возможна у полных людей при беге. Это позволяет увеличить время и интенсивность физических нагрузок, более полно реализовать возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, следовательно, получить лучший оздоровительный эффект [7].

Энергетические затраты на мышечную работу приведены в табл.1 (по данным Н.В. Зимкина).

Таблица 1.

Энергетические затраты на мышечную работу

Энергетические затраты на мышечную работу при езде на велосипеде	
Езда на велосипеде со скоростью (км/ч)	Энерго затраты на 1 кг/ч, ккал
3,5	2,54
8,5	3,28
10	4,28
15	6,05
40	14,16

**Цель и задачи исследования.** На основе анализа научно-методической литературы выявить влияние оздоровительных занятий велоспортом на физическое состояние студенческой молодежи.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1. Изучить оздоровительное значение физических упражнений на организм человека.

2. Оздоровительное значение занятий велоспортом.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: теоретический анализ педагогической, методической литературы по исследуемой проблеме; логико-методологический анализ основных понятий, сравнение, обобщение, систематизация, классификация, синтез опыта.

**Результаты исследования.** Умение управлять велосипедом помогает в жизни человека, кроме того это двигательное действие, которое влияет на организм человека. Значение велоспорта для укрепления здоровья давно не вызывает сомнений и поэтому применяется как профилактическое и оздоровительное средство. Велосипед сегодня можно считать не только самым эффективным

способом укрепления и поддержки здоровья, но и самым доступным. С помощью велосипедного транспорта можно укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, поправить недостатки фигуры и нарастить мышечную массу.

Велоспорт способствует здоровью любого человека. Нужно отметить, что езда на велосипеде – это не только спорт, но и способ передвижения, который оздоравливает весь организм человека, укрепляет, делает более выносливым. При таких занятиях весь двигательный аппарат становится крепким, увеличивается объём лёгких, объём крови и сердца, ЧСС уменьшается на 8-10 сокращений в минуту, уменьшается МОК.

Велоспорт – это полезное занятие для каждого. Он благотворно влияет на нервную систему (создавая у велосипедиста отличное настроение); влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем; на обмен веществ в организме человека и т.д. Кроме того занятия оздоровительной ездой способствует избежать преждевременного инфаркта и в итоге к сохранению жизни, также способствует повышению работоспособности, поддерживает в порядке жизненно важные функции, что тоже имеет важное значение. Характерной особенностью велоспорта является отсутствие резких движений, резких динамических нагрузок (прыжок, шаг при быстром беге и т.п.). Это почти полностью исключает возможность травм мышц, связок и костей, что делает езду на велосипеде доступной для людей любого возраста.

При регулярных занятиях велоспортом наблюдаются регуляторные изменения уже в течение первых недель тренировки. Более эффективно распределяется кровь в организме, в результате чего уменьшается объём крови, необходимый для транспорта определённого количества кислорода; стабилизируется венозный кровоток и оптимально наполняются желудочки сердца; увеличивается сократительная способность миокарда [6].

**Выводы.** 1. Велоспорт влияет на двигательную активность, которая является биологически необходимым раздражителем. При исключении двигательной активности из жизни человека в организме запускаются негативные процессы, которые вызывают ухудшение функционального состояния органов и систем, а в дальнейшей жизни – развитие заболеваний.

2. Гипокинезия – одна из основных причин высокой заболеваемости в современном обществе. Недостаток движения

(гипокинезия) и недостаток мышечного напряжения (гиподинамия), являются факторами, которые угрожают здоровью человека.

3. При чрезмерном нервно-эмоциональном возбуждении двигательная активность и физическая работа более благоприятно влияют на нормализацию нервной системы.

4. Значение велоспорта для укрепления здоровья давно не вызывает сомнений и поэтому применяется как профилактическое и оздоровительное средство.

5. Регулярные занятия физическими упражнениями, различного характера, оказывают благоприятное воздействие на показатели физического состояния и физического развития человека.

6. Использование велоспорта в оздоровительных целях оказывает выраженное положительное воздействие на количественные показатели здоровья.

7. Велосипед воспитывает выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Эти качества определяют общую физическую подготовленность человека.

8. Велоспорт помогает укрепить опорно-двигательный аппарат, и сердечно-сосудистую систему, и поправить фигуру и пополнить мышечную массу. Вдобавок к этому и чисто эстетическое чувство при поездках как по городу и его паркам, так и на лоне природы.

#### *Список использованных источников*

1. Архипов Е.М. За здоровьем на велосипеде. / Е.М. Архипов. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.

2. Гриненко М.Ф. Путь к здоровью. / М.Ф. Гриненко. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 82 с.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. / Перевод. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 1987. – 250 с.

5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1979. – 195 с.

6. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 203 с.

7. Волков В.М., Человек и бег. / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, – № 987. – 98 с.

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ**

Лозовой Николай

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Бронхиальная астма – хроническая дисфункция системы дыхания воспалительного характера, которая может сопровождаться одышкой, связанной с кашлем, систематически переходящей в приступы астмы.

**Ключевые слова:** бронхиальная астма, лечебная физкультура, упражнения.

**Актуальность.** За последние 10 лет распространенность бронхиальной астмы в крупных городах возросла среди взрослого, юношеского и детского населения в среднем в 10 раз [1]. Бронхиальная астма давно перестала быть редким и тяжелым заболеванием и перешло в разряд распространённых «популярных заболеваний» с которыми нужно жить.

**Анализ литературы.** Анализ показал, что многие вопросы физической реабилитации этой группы пациентов изучены недостаточно, касающиеся определения функционального состояния кардиореспираторной системы и реактивности бронхов у пациентов с ХОЗЛ1 во время мышечная работа разной продолжительности и интенсивности [3]. Существует немного сообщений, предлагающих критерии индивидуального выбора подходящих средств физической реабилитации, двигательных режимов и их насыщения. Широко признана необходимость повышения толерантности к физической нагрузке (ФН) у пациентов с бронхиальной астмой (БА). Однако возможности для достижения этой цели только указаны [14].

**Цель исследования.** Поиск базовых, но действенных методов ЛФК для студентов болеющих бронхиальной астмой.

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Для него характерно нарушение проходимости бронхов при контакте с аллергенами.

Причина судорог – повышенная гиперреактивность бронхов, сопровождающаяся острой реакцией дыхательных путей на внешние или внутренние аллергены. В результате реакция на раздражители сужает дыхательные пути с выделением большого количества слизи [2].

Основные признаки:

- кашель – возникает из-за вдыхания холодного воздуха, физических упражнений. Ухудшение по ночам. Он носит систематический характер с очень короткими интервалами между эпизодами;

- выдыхательная (с преобладающим затруднением выдоха) одышка – может сильно затруднить дыхание, вызывает страх невозможности выдоха;

- удушье;

- хрипы – возбуждаются соударениями воздуха о стенки дыхательных путей, суженные воспалением и избыточными выделениями слизи, воздуху требуется усилие, чтобы пройти через такие дыхательные пути [1].

Для людей, страдающих данным заболеванием, жизненно необходимо поддержание тонуса грудной клетки и дыхательных путей. Самостоятельно человек может прибегнуть к самомассажу грудной клетки позволит повысить проходимость воздуха через дыхательные пути, а также отток мокроты из легких. Это демпфируют остаточные явления воспаления, что значительно улучшает самочувствие больных. Однако самомассаж является весьма слабым средством, сам по себе и должен быть подкреплён курсами лечебной физкультуры.

Основными задачами лечебной физической культуры являются:

- 1) нормализовать процессы, протекающие в коре головного мозга, связанные с процессами возбуждения и торможения;

- 2) улучшение дыхания, снятия спазма бронхов и бронхиол;

- 3) предотвращение развития эмфиземы легких.

Методика ЛФК. Длительность курса ЛФК в условиях стационара различается от случая к случаю, составляется индивидуально в зависимости от того, в каком состоянии пребывает кардиореспираторная система, а также от возраста и тяжести болезни [2]. Его можно разделить на два периода: подготовительный, продолжительностью два-три дня и тренировочный, в зависимости от состояния здоровья пациента. Время подготовки преследует следующие цели: по результатам устанавливается обследование

состояния и способностей пациента, то есть упражнения и длительность дальнейших упражнений, а также обучение специальным упражнениям для нормализации дыхания.

Специальные упражнения. Курсы лечебной физкультуры можно дополнить исключительно простыми в выполнении дыхательными упражнениями. Скорость обучения низкая или средняя, количество не должно превышать 12 штук. Между дыхательными упражнениями требуется перерыв (20-30 секунд) для расслабления мышц. Самомассаж: обычно начинается в сидячем положении. Массаж начинается с растирания ладонью различных участков спины и груди. Затем следует поглаживание и легкое надавливание пальцами на промежутки между ребрами от позвоночника до груди. Самомассаж головы проводится так же, как и раньше, по направлению: от части головы с волосами к плечевому суставу. Боковая сторона груди массируется по направлению от груди к плечевому суставу, а также до подмышек (женщинам нужно обходить молочную железу) движения несколько другие: поглаживания чередуются с растиранием ладонью или кулаком, затем пальцы слегка касаются груди. Финальный аккорд: аналогичное чередование поглаживаний и растираний спины, шеи продолжительностью 2-3 минуты. Массаж необходимо делать систематически: ежедневно или через день по 12-16 минут, но после 15-20 процедур нужно отдыхать около двух недель. Пример комплекса специальных упражнений:

1. Исходное положение – положение стоя, руки вокруг нижней части груди. Делается вдох, на выдохе грудная клетка слегка сжимается и долго произносится звук «г».

2. Упражнение начинается из положения стоя, ноги на ширине плеч. Руки кладут на грудь пальцами вперед. Локти отводятся в стороны и назад, после чего производится давление обеими руками на ребра в унисон, произносится протяжный звук «оо».

3. Начинается в той же позиции, что и предыдущая. Вдох выполняется, чтобы втянуть плечи, а на выдохе – вернуть плечи назад.

4. Исходным положением является сидячее положение с руками, расположенными на поясе. После принятия начальной позиции, рука отводится в сторону и назад одновременно с поворотом туловища направо, производится вдох. При возвращении в первоначальное положение делается протяженный выдох и повторяется упражнение в левую сторону.

5. Это упражнение выполняется, лежа на спине. Сначала руки сгибаются в локтях и кладутся под поясницу. Спина отклонена и опирается в затылок и локти – вдох. Возвращение в исходное положение сопровождается выдохом.

6. Оригинал такой же, как и предыдущий, за одним исключением – руки вдоль туловища. Руки разведены в стороны, одно колено прижато к груди для вдоха. На выдохе они возвращаются в устойчивое состояние. Вдох нужно делать очень медленно. Те же шаги повторяются с другим коленом.

7. «Диафрагмальное дыхание». Исходное положение – это положение лежа, ноги согнуты в коленях, а руки расположены следующим образом: одна на груди, а другая на животе. На вдохе брюшная стенка устремляется вверх вместе с рукой, лежащей на животе. Другая рука остается неподвижной. На выдохе рука, лежащая на животе, втягивается и втягивает живот.

Продолжительность курса и количество упражнений могут быть разными. Также возможны корректировки упражнений, это только ориентировочные упражнения, данные для раскрытия сути упражнений при этом заболевании.

**Выводы.** Использование физических упражнений для лечения и профилактики бронхиальной астмы способствует устранению или уменьшению патологических процессов в органах дыхания (предотвращение образования спаек плевры, поддержание эластичности легочной ткани, улучшение проходимости дыхательных путей и т. д.), а также может способствовать развитию. Механизмы компенсации, улучшающие дыхание, при необратимых морфологических изменениях внешней респираторной системы. Кроме того, выполнение лечебной физкультуры при бронхиальной астме помогает снизить частоту обострений, снизить потребность в лекарствах.

#### *Список использованных источников*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 417 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. зав. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
3. Ачкасов Е.Е. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Е.Е. Ачкасов, Е.А. Таламбум, А.Б. Хорольская.,

С.Д. Руненко, О.А. Султанова, Т.В. Красавина, Л.В. Мандрик. – М.: Триада-Х, 2011. – 100 с.

4. Гитун Т.В. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики. / Т.В. Гитун. – М.: Изд. «РИПОЛ Классик», 2008. – 60 с.

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Лопатина Диана

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье изучено влияние физической культуры на жизнь студента, отмечена важность пропаганды здорового образа жизни среди молодежи. Проведен анализ тенденций развития студенческого спорта среди молодежи Донецкой Народной Республики.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, молодежь, развитие.

**Актуальность.** Физическое развитие человека тесно связано со здоровьем, оно способствует полноценному функционированию всего организма на протяжении жизни. В современном мире появляется всё больше приверженцев здорового образа жизни – это касается и вопросов питания, и ухода за внешностью, и пропаганды активного отдыха, и физических упражнений. Именно комплекс вышеуказанных элементов позволяет человеку чувствовать себя здоровым, ощущать прилив сил, справляться с любыми сложностями. Особенно важно вести такой образ жизни молодым людям, студентам, для всестороннего и гармоничного развития. Преимущественно студенты сталкиваются с проблемами, к которым оказываются неподготовленными. Повседневные занятия, зачёты и экзамены, практики и взаимодействие с большим потоком данных – это интенсивная нагрузка на психофизическое здоровье человека, студенты тратят много сил и энергии для решения этих вопросов, также не стоит забывать, что затрагивается и их нервная система.

Стоит отметить, что новые технологии далеко не всегда упрощают учебную деятельность и снимают нагрузку со студентов. В большинстве случаев это приводит к тому, что человек сталкивается с внушительным потоком информации, которую необходимо анализировать и обрабатывать, помимо этого молодой человек должен обладать всеми навыками правильного использования новых программ, техники, в силу чего соответственно, ему нужно успевать осваивать последние достижения науки. Потому вопрос физической культуры должен быть приоритетным: в первую очередь в здоровом и всесторонне развитом поколении заинтересовано государство, во вторую – учебные заведения. Ввиду этого студенческий спорт должен быть одним из первостепенных направлений образовательных структур.

**Анализ литературы.** В связи с напряженным ежедневным трудом, который требует от студентов большой концентрации, активной умственной деятельности и вызывает нервно-психическое беспокойство, организму студента требуются дополнительные навыки для преодоления стресса, а также методы, повышающие мозговую активность. Именно спорт обеспечивает это, он приводит в тонус тело, структурирует мысли и позволяет выполнить наибольший объем задач в более сжатые сроки. Агаджанян Н.А. в своей работе «Физиология человека» выделяет ключевые функции двигательной активности: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую [1].

Польза физической культуры неоспорима, однако стоит обратить внимание на исследования, которые отмечают последствия пренебрежения студентами здоровым образом жизни и спортом. Александровская О.К. и Волков Г.В. говорят об ухудшении экскурсии грудной клетки, кистевой и становой динамометрии, жизненной емкости легких. Авторы книги «Физическое развитие студента» обнаружили 38% молодых людей с пониженным физическим развитием [2].

Профессор Чоговадзе К. и Травинская Л.А. зафиксировали, что к концу обучения у студентов отмечается тенденция к росту хронических заболеваний, в частности болезней системы кровообращения, которые увеличиваются по их данным с 8,6% на первом курсе до 11,7% на пятом-шестом курсах у мужчин и до 16,4 у женщин. Исследователи видят причину подобных ухудшений в том,

что адаптация к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию организма, это чревато истощением физических резервов [3]. Многие родители и преподаватели сталкиваются с таким явлением у молодых людей, как переутомление. Часто к этому относятся несерьёзно, однако неправильный режим дня и недостаток сил может вызвать серьезные заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем: «В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем» [3]. К аналогичным выводам приходят Данченко И.П. и Бароненко В.А.: повышенная утомляемость возникает вследствие большой учебной нагрузки, недостаточного количества сна, нарушенного питания. Нарушение процессов в организме влекут за собой и неподходящие позы за столом, и неправильно организованное рабочее пространство. Именно недостаток физической активности и оздоровительных занятий приводит к риску ишемической болезни сердца среди студентов [4]. Регулярные же тренировки способствуют интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мышечных клеток, увеличивается количество в крови эритроцитов – это обеспечивает ткани кислородом, улучшает упругость и эластичность кровеносных сосудов. Спорт является не только спасением от множества насущных проблем студентов, но и лучшей профилактикой от любых заболеваний.

**Цель и задачи исследования.** Цель работы – определить функции студенческого спорта и возможности его развития в Донецкой Народной Республике.

**Результаты исследования.** Физическая культура способствует формированию гармоничной личности, она влияет как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние. Спорт помогает научиться мобилизовать все ресурсы организма в нужный момент, контролировать не только своё тело, но и разум. Физические занятия играют важную роль в жизни любого человека. Спорт важен для студента тем, что формирует выносливость, даёт навыки самоконтроля, требует от человека соблюдения режима. В этом заключается воспитательная функция занятий: вырабатывается

дисциплина, формируется чувство ответственности, развивается настойчивость, возникает целеустремленность.

Студенческий спорт – это часть спорта, ориентированная на физическое воспитание молодежи в учреждениях профессионально-технического и высшего образования. «Физическая культура», как дисциплина, воспринимается студентами, с одной стороны, частью учебного процесса, с другой – активным отдыхом от умственной деятельности. Основная задача ГОУ – заинтересовать молодое поколение, создать условия для положительной мотивации. Студент должен принимать осознанное решение в выборе активного отдыха, для этого ему нужно понимать пользу физической деятельности, а также иметь выбор различных видов спорта.

В связи с этим одним из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики является: «Содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского, школьного и студенческого, с учетом уникальности его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов» [5]. Для реализации этой концепции созданы центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов, где молодые люди могут выбирать занятие по своим способностям и интересам. Воспитание любви к спорту и пропаганда здорового образа жизни успешно осуществляется в том случае, когда человек будет видеть результаты других, заниматься со своими сверстниками, сможет ориентироваться на лучших, обнаружит дополнительную мотивацию к достижению высших показателей [6].

Ежегодно в Донецкой Народной Республике проводятся Студенческие спортивные игры и Спартакиада «Здоровая молодежь – достояние Республики», эти мероприятия ориентированы на учащихся образовательных организаций высшего и среднего образовательного уровня. Активную деятельность ведёт Центр физического здоровья населения «Спорт для всех», приобщая молодое поколение к регулярным физическим занятиям. Важно дать понять людям, что спорт может быть не только полезен и нужен, но и даёт возможность усовершенствовать себя, а также получить много положительных эмоций. В 2017 году в Республике было проведено 115 спортивных массовых мероприятий, среди которых более 70 мероприятий для школьников и студентов [7]. В 2018 году было организовано более 900 выездов сборных команд Донецкой Народной

Республики для участия в соревнованиях международного значения. Показателями продуктивности можно считать победы спортсменов, которые завоевали 1289 медалей. По данным Министерства молодежи, спорта и туризма в Республике спортивные клубы объединяют более 2000 человек [6].

Следует отметить, что на данном этапе развития студенческое спортивное движение в Донецкой Народной Республике отличается положительными сдвигами: решаются задачи модернизации студенческого спорта и физического воспитания в высшей школе, формируются у студентов ценности здорового образа жизни. Однако на сегодняшний момент студенты сталкиваются с устаревшей физкультурно-спортивной инфраструктурой, что мешает реализации потребностей и лишает их мотивации к регулярным занятиям. Организация турниров, конкурсных программ и соревнований также требует контроля и более масштабного освещения. Чтобы спорт распространился в обществе, необходимо вызвать интерес и у людей, предпочитающих пассивный отдых. У многих студентов не возникает желание заниматься регулярными тренировками или посвящать свой досуг работе над телом, но они могут почувствовать потребность в поддержке чести своей группы, факультета или учреждения [8].

**Выводы.** Таким образом, мы видим, что развитие студенческого спорта является одним из приоритетных аспектов деятельности ГОУ ВПО и государства. Несмотря на сегодняшние успехи в работе с молодым поколением, остаются моменты, которые требуют дополнительного финансирования и освещения в прессе. Очевидно, что поиск новых форм спортивной агитации будет способствовать созданию здорового нового поколения, так как без полноценного физического воспитания невозможно сформировать разностороннюю личность.

#### *Список использованных источников*

1. Агаджанян Н.А. Физиология человека: учебник / Н.А. Агаджанян, Л. Тель, В.И. Циркин. – СПб.: Сотис, 2007. – 325 с.
2. Александровская О.К. Физическое развитие студента: практическое пособие / О.К. Александровская, Г.В. Волков, К.Л. Гейхман. – М.: Эсмо, 2008. – 125 с.
3. Чоговадзе К. Социальная мобилизация: научное пособие. / К. Чоговадзе, М.И. Меншинский, Л.А. Травинской. – СПб.: Феникс, 2007. – 363 с.

4. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55 с.

5. О физической культуре и спорте: Закон Донецкой Народной Республики от 13.05.2015 г. № 33-ИНС [Электронный ресурс]. – URL: <https://gb-dnr.com/normativno-pravovye-akty/7105/60171/> (дата обращения: 05.05.2020).

6. Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год [Электронный ресурс]. – URL: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/> (дата обращения: 05.05.2020).

7. Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2017 год [Электронный ресурс]. – URL: <https://dnrsovet.su/i-o-ministra-molodezhi-sporta-i-turizma-aleksandr-gromakov-podvel-itogi-raboty-za-2017-god/> (дата обращения: 05.05.2020).

8. Зотова Ф.Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф.Р. Зотова, И.Ф. Файзуллин // Наука и спорт: современные тенденции. 2015. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-v-regione-sostoyanie-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 02.05.2020).

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Меликова Вероника

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматривается система физической подготовки студентов специальных медицинских групп в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Определяются особенности этого

процесса, с целью укрепления здоровья и содействия гармоничному физическому развитию организма обучающихся.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическое воспитание, специальные медицинские группы, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Актуальность статьи обусловлена потребностью в гармоничном физическом развитии молодежи, повышением умственной и физической работоспособности, формированием основных двигательных умений и навыков, необходимых для осваивания будущей профессии. Целью физического воспитания будущих специалистов в государственных образовательных учреждениях является формирование физической и психофизической надежности организма к профессиональной деятельности, а также физической, духовной и профессиональной культуры. Рассматривается повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализующихся в здоровом образе жизни, в способности применять ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

В общем виде социально-экономическая, экологическая и демографическая ситуация в Республике привели к значительному снижению уровня здоровья всех групп населения, особенно детей, подростков и молодежи. Состояние здоровья подрастающего поколения катастрофически ухудшается. Более 75% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья через хронические заболевания, 50% – неудовлетворительную физическую подготовленность. Характерными явлениями стали гиподинамия, вредные привычки, небрежное отношение к собственному здоровью, отсутствие приоритета здоровья и мотивации вести здоровый образ жизни. Радикально изменить ситуацию к лучшему за счет имеющейся в Республике традиционной системы здравоохранения, общего образования практически невозможно из-за отсутствия необходимого финансирования на их развитие. Особенно сейчас резко возросла потребность в реабилитационных действиях с использованием двигательной активности. Физическую подготовку необходимо рассматривать как экономически целесообразный и эффективный способ профилактики и лечения заболеваний, укрепления генофонда нации, решение многих социальных проблем. Сегодня мы видим, что две трети заболеваний связанные с нарушением образа жизни, которые могут быть устранены волей и разумом человека.

**Анализ литературы.** Научные искания в этом направлении не прекратились, о чем свидетельствуют труды Г. Апанасенко, В. Арефьева, А. Дубоград, В. Завацкого, Т. Круцевич, М. Рипи, В. Язловецкого и др. Современные исследования в медицине, физической культуре и спорте способствовали развитию нового этапа в физическом воспитании ослабленных детей и молодежи.

**Цель исследования.** Определить особенности физической подготовки обучающихся специальных медицинских групп, с целью укрепления здоровья и содействия гармоничному физическому развитию.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности занятий со студентами СМГ.
2. Рассмотреть основы самоконтроля и мотивацию к здоровому образу жизни.

**Результаты исследования.** Основной причиной заболеваемости с временной утратой трудоспособности, инвалидности и смертности населения являются хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные и т.п.), получили широкое распространение не только среди взрослого населения, но и у подрастающего поколения. В последние годы наблюдается четкая тенденция новообразований, заболеваний эндокринной системы, органов пищеварения у молодежи, это объясняется тем, что до сих пор нет надежных материалов донозологической диагностики и радикальных мер диагностики и радикальных средств лечения такой патологии. Классическая технология массовой медицинской помощи населению – выявление больных и их лечение – не способна остановить невероятный рост хронических неинфекционных заболеваний. Выход из этой критической ситуации, как показывает опыт многих стран мира, может быть обеспечен повышением сопротивляемости организма к окружающей среде и оздоровления самой среды, ведь в структуре факторов, формирующих здоровье, на них приходится 70% и более. Основные средства укрепления и сохранения здоровья – это физическая культура, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек, аутотренинг, фитотерапия и др. Важнейшим реальным рычагом укрепления и сохранения здоровья детей и подростков является оптимальная двигательная активность, которая формируется с раннего детства и закрепляется в школе и семье. Каждое заболевание поражает весь организм, а главным образом определенный орган или систему (в

связи с этим различают болезни сердечно-сосудистой, дыхательной систем, пищеварения, почек, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и т.д.). Поэтому в организме, как в период взросления, так и после него возникает ситуация «слабого звена» (Э. Г. Булич) [3]. В связи с этим используемые лечебно-профилактические средства надо дозировать таким образом, чтобы они вызвали реакцию, не превышая возможности наиболее уязвимого органа. Естественно, что при этом другие функциональные системы в значительной степени находятся в состоянии перезагрузки. Вот почему особое значение для обеспечения максимальной эффективности физического воспитания молодежи специальной медицинской группы приобретают специальные физические упражнения, способные по механизму регуляторного эффекта обеспечить не равномерную, а направленное действие мышечной деятельности на организм. Особенности физической воспитания студентов, перенесших ту или иную болезнь, прежде всего связанные со спецификой физических упражнений, обеспечивающих необходимые регуляторные эффекты [1]. Процент заболеваний связанных с нарушением обмена веществ в последние десятилетия составляет большую часть всей патологии среди молодежи. Согласно данным избыточный вес тела наблюдается теперь у 10-15% студентов, и заболеваемость их в среднем на 15% выше студентов с нормальным весом. Кроме этого, на фоне нарушения обмена веществ развиваются болезни, которые поражают другие системы организма (серечно-сосудистую, центральную нервную систему) и существенно нарушают физическую и умственную работоспособность юношей и девушек. Основное значение среди различных видов нарушения обмена веществ у молодежи принадлежит ожирению, сахарному диабету, гипер и гипотиреозу. Все эти болезни по механизму своего развития связаны с нарушением эндокринных регуляторных функций – эндокринопатии [2].

Занятия физическими упражнениями, с одной стороны, и закаливания – с другой, делают средства, способные положительно влиять не только на симптоматику и течение патологического процесса, но и на его патогенез. Надо иметь в виду, что значительная двигательная активность повышает энергетические затраты организма и способствует снижению повышенного аппетита, тем самым ограничивается поступление избыточного количества пищевых веществ в организм. Патогенетическое влияние занятий физическими

упражнениями на организм с ожирением оказывается также в повышении уровня трофической действия ЦНС благодаря включению моторно-висцеральных рефлексов. Перестройка регуляции внутренних органов, систем кровообращения и дыхания улучшает адаптацию организма к условиям мышечной деятельности, что, в свою очередь, помогает разорвать «порочный круг», которое лежит в основе заболевания. Гипер- и гипотиреотоксикоз. В связи с экологическим кризисом, Чернобыльской трагедией среди молодежи стали более распространенными заболевания щитовидной железы. Функциональная активность щитовидной железы зависит от содержания в ней йода (в щитовидной железе есть 15 из 25 мг йода, содержащегося в организме взрослого человека), а также от деятельности гипофиза, центральной нервной системы (гипоталамуса ретикулярной формации) и особенно от функционального состояния вегетативной нервной системы. Возбуждение симпатической части этой системы повышает функциональную активность – железы, а парасимпатической приводит к противоположному действию снижению гормоновыделительной функции железы. Гормоны щитовидной железы значительно влияют на все виды обмена веществ, усиливают расходы углеводов, жиров и белков, стимулируют функции центральной нервной системы, процессы роста и развития организма. Гипофункция щитовидной железы приводит к снижению основного обмена на 30-40%, в межклеточных пространствах. Для профилактики этого заболевания добавляют в пищу небольшое количество йода (0,08 мг). Чаще всего йодируют соль. Основными признаками гипертиреотоксикоза являются нейровегетативные синдромы (психическая лабильность, психомоторное возбуждение, частые головные боли, значительная потливость, слабость, повышенная утомляемость [1]). Важным условием рационального режима занятия, труда и отдыха юношей и девушек с признаками гипертиреотоксикоза является активный двигательный режим, способный за счет дозированных физических нагрузок обеспечить тренировочный эффект. Систематические занятия физическими упражнениями при гипертиреотоксикозе необходимы, чтобы усовершенствовать регуляцию вегетативных функций и обеспечить трофическое влияние на обмен веществ и энергетические процессы в тканях.

**Выводы.** Будущему специалисту важно не только заблаговременно и активно готовиться к выбранной им профессии по

специальным предметам, но и целенаправленно развивать те физические и психические качества, определяющие успех в будущей профессиональной деятельности. Постепенное повышение объема и интенсивности физической нагрузки позволяет разорвать порочный круг двигательной недостаточности, изменить отношение молодежи к своему здоровью, сформировать устойчивую мотивацию здорового образа жизни. Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов к выполнению всего комплекса профессиональных видов работ может привести к различным неблагоприятным ситуациям, что проявляется в ограничении использования таких специалистов или в их недостаточной профессиональной «отдаче», которая приводит к определенным экономическим и моральным затратам при подготовке специалистов.

*Список использованных источников*

1. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры / В.П. Правосудов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 34 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: пособие по ЛФК. / В.А. Епифанов. – М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие: / О.К. Грачев. Учебный курс ЛФК – М.: Ростов-на-Дону: МарТ 2011. – 268 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛЫ У  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

Никотин Виталий

Руководитель: канд. наук по ФВиС, ст. преподаватель Доценко Ю.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Проблема силовой подготовки подрастающего поколения всегда представлялась, как одной из наиболее актуальных проблем в теории и практике физического воспитания. В последнее десятилетие наблюдается негативная тенденция в снижении уровня

развития качества силы у современных старшеклассников. Современные научные исследования по вопросам повышения эффективности педагогического процесса по предмету «Физическая культура», обосновывают положения о целесообразности включения в физическую подготовку старшеклассников нетрадиционных систем физического воспитания, включая, в том числе, и атлетическую гимнастику.

**Ключевые слова:** сила, атлетическая гимнастика, методы, физическая культура.

**Актуальность.** Существующая и признанная в настоящее время цель физического воспитания – формирование физической культуры личности – не отменяет необходимости обеспечения каждого школьника необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовки.

Исследования, которые были проведены учеными в области физической культуры и спорта, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения [3].

Традиционная система физического воспитания, базирующаяся на классно-урочной форме и стандартно-нормативном подходе к организации уроков физической культуры и практически не учитывающая индивидуальные особенности учащегося, не обеспечивает оптимального развития физических качеств и способностей учащихся. В связи с этим актуализируется проблема новых способов организации физического воспитания в школе, обеспечивающая высокую мотивированность двигательной активности обучающихся благодаря соответствию их индивидуальным и групповым интересам и потребностям.

Власова М.Н. (2010), Бальсевич В.К. (2002), Щетинина С.Ю. (2010) отмечают, что преподавание спортивно-ориентированной физической культуры в общеобразовательной школе приводит к положительным изменениям в состоянии физического здоровья и физической подготовленности обучающихся. Средствами физического воспитания и спортивно-ориентированной физической культуры могут послужить боевые искусства.

Основными задачами физического воспитания школьников являются укрепление их здоровья, гармоническое развитие, повышение уровня двигательной подготовленности, важнейшей стороной которой является развитие силовых способностей.

По данным научно-методической литературы старший школьный возраст характеризуется интенсивным увеличением мышечной массы, что является, в свою очередь, предпосылкой к увеличению силы. Одновременно активно формируется суставно-связочный аппарат, достигает высокого уровня способность управлять мышечной силой.

**Цель исследования.** Рассмотреть и проанализировать современные подходы к развитию силы у старших школьников средствами атлетической гимнастики.

**Результаты исследования.** Результаты ряда работ свидетельствуют о положительном влиянии силовых нагрузок на физическое развитие, функциональное состояние систем кровообращения и дыхания юношей, регулярно выполняющих упражнения с отягощениями (Д.И. Ярков, 2006; Т. Лисицкая, 2009; Д.Н. Черногорова, Ю.Л. Гушер, 2013).

Все это характеризует старший школьный возраст как наиболее благоприятный период для воспитания силовых способностей. Вместе с тем практика свидетельствует о том, что уровень двигательной и особенно силовой подготовленности многих юношей старшего школьного возраста недостаточен для будущей трудовой деятельности в различных сферах современного производства и прохождения службы в Вооруженных силах.

Поэтому весьма актуален поиск новых методических подходов развития мышечной силы у старшеклассников. Перспективным направлением повышения результативности уроков физической культуры в этом плане может стать использование средств атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц [2]. Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным. Объектами тренинга на занятиях атлетической гимнастикой являются: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость [4].

Как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно сила поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие

физические возможности того или иного атлета [1-4]. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в школьном возрасте. Ряд авторов считают нецелесообразным использовать любые отягощения в этом возрастном периоде [1, 6].

Одним из важных категорий физической культуры и спорта являются понятия «физическое качество» и «физические способности». В самом общем виде под физическим (двигательным) качеством понимаются отдельные стороны двигательных возможностей человека, под физическими (двигательными) способностями – индивидуальные особенности, которые определяют уровень двигательных возможностей человека [1].

В.И. Лях подчеркивает, что физические способности определяют уровень физических качеств. Более того, разные физические качества могут быть проявлены в одной определенной двигательной способности, например, такие физические качества, как сила и быстрота лежат в основе проявления скоростно-силовых способностей, и наоборот, ряд физических способностей может характеризовать только одно физическое качество [4]. Например, в основе физического качества «ловкость» лежит проявление целого ряда способностей: скоростных, силовых, координационных и др.

Все двигательные возможности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую структуру сопряженного воздействия, поэтому в двигательной деятельности подавляющего большинства видов спорта задействована вся пять основных физических качеств, в том числе сила. Особенность заключается только в различии их иерархического ранжирования по степени значимости для конкретного вида спорта [3].

К тому же элементарные проявления отдельных физических качеств имеют разные механизмы, обуславливающие их проявление, и требуют принципиально отличных средств развития. Это в полной мере относится и к развитию такого физического качества, как – сила, которое лежит в основе всех, без исключения, двигательных актов.

Помимо того, что силовая подготовка является одним из ключевых видов подготовки в различных видах спорта с активной двигательной деятельностью, она еще и служит средством общеразвивающей и оздоровительной тренировки.

Повышение показателя абсолютной силы, экономизация работы мышц, увеличение мышечной массы, уменьшение жировой

прослойки, задержка возрастных изменений в мышцах и потеря мышечной массы, улучшение кровообращения, увеличение плотности костной ткани, улучшение подвижности в суставах и эластичности связочного аппарата, осуществление профилактики травматизма, сохранение естественных изгибов позвоночника, задержка дегенерации межпозвоночных дисков, повышение лабильности и возбудимости нервной системы, совершенствование регуляции мышечного напряжения – основные результаты воздействия тренировок с отягощениями [5].

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы [5].

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

а) упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

б) упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

в) упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

г) ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия) либо без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства [1]:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи).

3. Упражнения с противодействием партнера. Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы.

Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры) [4].

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов

силовых способностей. Наиболее распространенные из них представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощением (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов)

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих их движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний
Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

Метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Совершенствован ие силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До отказа	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствован ие силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До отказа	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальный
Метод динамических усилий	Совершенствован ие скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствован ие «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Производительный

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности. Одним из средств силовой подготовки школьников является атлетическая гимнастика.

Атлетизм (атлетическая гимнастика) рассматривается нами как прикладная система физических упражнений оздоровительной направленности, основанная на научных знаниях методики применения силовых упражнений, выполняемых преимущественно с отягощением. В качестве тренировочных средств применяются упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, резиновыми и пружинистыми амортизаторами, блочными устройствами, специальными тренажерами, партнёром и собственным телом (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т.д.) [1].

Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающихся может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Эффект от занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

**Выводы.** Таким образом, анализ научно-методической и специальной литературы позволяет заключить, что литературные источники, посвященные силовой подготовке, содержат ряд названий и словосочетаний, которые у различных авторов имеют разные толкования. С морфологической точки зрения под режимом работы мышц понимают изменение их внутреннего состояния по таким параметрам, как длина и напряжение. Различают три основных режима работы мышц: изотонический, изометрический и ауксотонический. Вид работы мышц и проявление силы зависит от биомеханических факторов взаимодействия внешних и внутренних сил и описывает внешние изменения, происходящие как с самой мышцей, так и со звеньями тела, которые данная мышца перемещает. В целом, существуют преодолевающая, уступающая и удерживающая работы. Согласование или координацию работы мышц осуществляет ЦНС.

#### *Список использованных источников*

1. Жиденко А.Н. Особенности применения локальных упражнений при развитии силы на тренажерах / А.Е. Жищенко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. – № 7 (41). – С. 32-34.

2. Константинов Г.А. Силовая подготовка основа физической подготовленности школьников / Г.А. Константинов // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования / ред. М.Д. Гуляев. – Киров, 2015. – С. 91-95.

3. Лобачев Д.А. Силовая подготовка как один из показателей здоровья / Д.А. Лобачев // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки / под

ред. М.И. Бальзанникова, К.С. Галицкова, А.А. Шестакова. – Самара, 2015. – С. 156-158.

4. Лях В.И. Физическая культура 5-11 классы: комплексная программа / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. 2010. – 135 с.

5. Назаренко Н.Я. Силовая подготовка на уроках физической культуры / Н.Я. Назаренко // Общество, современная наука и образование: проблемы и перспективы: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 10 частях. – Тамбов, 2012. – С. 92-96.

6. Холодов Ж.К. Тренажеры для развития силовых способностей и тренировки взаимодействия игроков линии схватки в регби / Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков // Теория и практика физической культуры. 1981. – № 11. – С. 52-54.

7. Хорунжий, А.Н. Развиваем силу / А.Н. Хорунжий // Физическая культура в школе. 2008. – № 6. – С. 39-41.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ**

Овчинникова Светлана, Кияшко Елена  
Руководитель: канд. наук по ФВиС, ст. преподаватель Доценко Ю.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта*

**Актуальность.** Одним из принципов физического воспитания является принцип доступности и индивидуализации. Его предназначение заключается в обеспечении оптимальных условий для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности, а также исключения негативных последствий для организма от непосильных тренировочных нагрузок, требований, задач [1].

По определению И.Е. Унт, в процессе обучения учет индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере

учитываются, является индивидуализацией. Индивидуализация осуществляется в условиях коллективной учебной работы в рамках общих задач и содержания обучения. Средствами индивидуализации обучения могут выступать индивидуальные и групповые задания.

Исходя из указанных определений, индивидуализация образовательного процесса – это один из способов его гуманизации. Учителя физической культуры уделяют большое внимание двигательной подготовке, изучая возможности ее индивидуализации в условиях урока физической культуры в школе [3].

Таким образом, задачи индивидуально-дифференцированного обучения и физического совершенствования находят конкретный путь – необходимо как можно более точно идентифицировать типологическую принадлежность учеников и определить необходимое направление работы с учетом их уровня физического развития, физической подготовленности и их здоровья [2].

**Цель исследования:** обеспечить реализацию принципа индивидуализации на уроках физической культуры в старших классах и оценить эффективность разработанной технологии.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 114 города Донецка». В педагогическом эксперименте принимали участие 90 школьников 10-11 классов (44 девочки и 46 мальчиков) были разделены на экспериментальную (ЭГ) контрольную группы (КГ). Школьники ЭГ занимались в экспериментальных условиях смоделированного педагогического процесса. Занятия со школьниками КГ проводились по традиционной программе. Тестирование в начале эксперимента выявило примерно равный уровень состояния здоровья, и, физической подготовленности учеников.

Физическая культура и спорт – это самостоятельный вид человеческой деятельности, важность которого в развитии общества очень разнообразна.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

Универсальная физическая подготовка расширяет возможности человека в любой области социальной деятельности, повышает его

выносливость, эффективность, повышает сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам.

Физическая активность способствует развитию и улучшению ряда умственных качеств, особенно устойчивости, мужества, решительности и т.д. Именно в школе закладываются основы физического воспитания для молодого поколения [3, 4].

В ходе организации исследования нами была разработана технология развития физических качеств школьников 14-17 лет. Основным содержанием, которой является определенная последовательность действий учителя и учащихся: идентификация особенностей школьников, процедура индивидуально-групповой организации занятий, применение физических нагрузок, адекватных ведущим двигательным качествам, а также оценка физической подготовленности учащихся в соответствии с типологическими нормативами [4].

Целевые ориентации данной технологии заключаются в формировании и развитии учащихся в соответствии с природными способностями.

Концептуальные положения – лица разного уровня физического развития имеют различный уровень развития физических качеств и совершенствование двигательных качеств должно строиться на основе адекватности средств, методов индивидуальным задаткам занимающихся [5].

Особенности содержания – занятия с учащимися уровня физического развития проводятся по двигательным программам с преимущественным воздействием на наиболее развитые физические качества, присущие каждому учащемуся. Результаты сравнительного анализа функционального состояния участников эксперимента показали в ЭГ, по сравнению с КГ, более высокую достоверную ( $p < 0,5$ ) частоты дыхания (ЧД), артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС). Данные показатели подтверждают оздоровительный эффект введения в учебный процесс ЭГ оздоровительного бега, так при длительной аэробной работе малой интенсивности совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы (увеличение объема сердца, ЖЕЛ и вентиляционной способности легких; нормализация ЧСС, уменьшение ЧД).

Увеличение динамометрии в ЭГ по сравнению с КГ обусловлено применением специальных упражнений из раздела игр (волейбол, футбол, баскетбол), развивающих силу мышц кисти.

В ходе эксперимента показатели индекса Робинсона улучшились у школьников ЭГ, где произошли существенные сдвиги (уменьшение) в приросте показателей – 4,00-25,50%. Результаты в КГ изменились незначительно (0,30-1,50%) и соответствуют уровню «ниже среднего».

Числовое значение индекса Шаповаловой в ЭГ улучшилось на 8,90-21,70%, что привело к переходу занимающихся из группы «средний уровень» в группу «выше среднего».

Сравнительный анализ показателей индекса Руфье у школьников КГ и ЭГ в начале эксперимента выявил относительно равные показатели ЧСС и АД в покое. При дальнейшем исследовании индекса Руфье функциональные показатели ЧСС при кратковременной физической нагрузке были значительно лучше в ЭГ, также и период восстановления ЧСС у них проходит быстрее, чем в КГ, что обусловлено повышением адаптационных возможностей кардиореспираторной системы школьников ЭГ, в отличие от КГ.

**Выводы.** Таким образом, сравнительный анализ показателей физического развития, функционального состояния и функциональных возможностей организма участников эксперимента показал, что реализация содержания педагогической модели оказала значительные положительные сдвиги в ЭГ, в отличие от КГ.

Оздоровительную эффективность предложенного образовательного процесса подтвердили результаты анализа заболеваемости школьников ЭГ и КГ, проведенный путем изучения длительности и частоты заболеваний испытуемых по индивидуальным медицинским картам. Было выявлено, что у школьников ЭГ по сравнению с КГ произошло повышение резистентности и сопротивляемости подросткового организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, что способствовало улучшению состояния здоровья. Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о повышении эффективности физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Реализация предложенной педагогической модели оказала значительное воздействие на физическое развитие испытуемых, физическую подготовленность, сформированность предметных компетенций по физической культуре и подтверждена положительной динамикой всех указанных показателей в ЭГ.

*Список использованных источников*

1. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьёв / <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2001N3/P2-7.htm>
2. Дмитриев С.В. О духовно-ценностной природе двигательных действий человека: Гуманитаризация образования и гуманизация знания: поиск взаимодействия / Межвузовский сборник научных трудов. – Н - Новгород: НГПУ, 1998. – С. 53-60.
3. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект Российской академии образования / под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008. – С. 59-68.
4. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012. – 147 с.
5. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы. / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 5-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 266 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Панфилов Кирилл

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры. Материал оказывает роль адаптации и раскрывает актуальные направления использования физической культуры.

**Ключевые слова:** подготовленность, физические качества, работоспособность, функции, трудопотери, профессиональная деятельность.

**Актуальность.** В современное время все чаще встает вопрос об использовании роли адаптации для здоровья и работоспособности человека к физической культуре не только для спортивных менеджеров, но и для других работников управления физкультурно-спортивным движением, требующие соответствующих рекомендаций в профессиональной деятельности.

**Анализ литературы.** В трудах зарубежных и российских ученых были исследованы:

- проблемы становления и развития физической культуры в обществе [1];
- различные аспекты задач с выявлением необходимых методов и средств для адаптации организма [2];
- взаимодействие занятий физической культурой и здоровьем человека [3];
- вопросы развития уровня жизнедеятельности на примере выявленного анализа [4].

**Цель исследования.** Изучить главные функции адаптации и выяснить, что физическая культура является характерным качеством личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности для будущего специалиста с целью самосовершенствования.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть роль и значение направлений физической культуры для студентов.
2. Изучить применение физических упражнений для развития общества на современном этапе.
3. Показать влияние физической культуры в адаптации для здоровья и работоспособности человека.

**Результаты исследования.** По мере развития общества физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной и учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития самосовершенствования, являясь самостоятельной областью.

На современном этапе развития общества применение физических упражнений в наибольшей мере необходимо для решения следующих задач:

1. Гармоничного физического развития детей, подростков, молодежи, их физической подготовки к успешной трудовой деятельности.

2. Укрепления здоровья, повышения работоспособности, устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.

3. Восстановления функций организма после больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений.

4. Восстановления организма после болезней, травм, различных поражений.

5. Предупреждения возрастных изменений, обеспечения профессионального долголетия.

Пути реализации первой задачи научно обоснованы, но требуют серьезных государственных решений.

Вторая задача может быть успешно решена в том случае, если выбранные средства и методы физической культуры позволят эффективно формировать общие адаптационные возможности организма.

Третья задача – восстановление функций организма после больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений, которые воздействуют не столько на физическую, сколько на нервно-эмоциональную сферу. И здесь уместно использование подвижных и спортивных игр с учетом функционального состояния занимающихся. Кроме того, учитываются наиболее нагруженные мышечные структуры, наиболее эффективно функционировавшие физиологические системы.

Четвертая задача – восстановление организма после болезней, травм и других поражений позволяют эффективно обеспечивать физические упражнения, связанные с усилением обменных процессов. К ним относятся циклические упражнения, при выполнении которых участвуют в работе крупные мышечные группы тела – основные потребители кислорода. В результате усиливаются потребности организма в кислороде, а, следовательно, и обменные процессы. Упражнениями для решения этой задачи могут быть бег, ходьба, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры. Важнейшим условием при этом является адекватность нагрузки для занимающихся.

Пятая задача – предупреждение возрастных изменений в организме человека путем применения физических упражнений является важнейшей проблемой ведущих стран мира. И здесь достигнуты высокие результаты.

Ярким примером является Япония, где физической культурой систематически занимаются около 80% взрослого населения, продолжительность жизни – наивысшая в мире. В России в настоящее время физической культурой занимаются только 7-8% населения.

Рассмотрим механизм взаимосвязи занятий физической культурой с уровнем здоровья человека. Как показано физиологами, организм человека в любых изменившихся условиях стремится сохранять постоянство внутренней среды (гомеостаз). Сохранение гомеостаза очень важно, ибо его грубое нарушение несовместимо с жизнью. Вся жизнь человека представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма, постоянных нарушений гомеостаза. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регуляторные механизмы, способствующие сохранению гомеостаза. Если создать такие условия жизни, при которых ничто не вызывает существенных сдвигов внутренней среды, то организм окажется совершенно безоружным при встрече с окружающей средой и вскоре погибнет. Чем дольше организм способен сохранять высокий уровень приспособления, тем дольше он будет жить [5].

Высокий уровень жизнедеятельности может поддерживаться только за счет утомления в ходе выполняемой работы; без напряженной деятельности, без утомления невозможна стимуляция восстановительных процессов, то есть, работа живой системы – не только трата, но и пополнение энергетических потенциалов. Все это дает биологическое обоснование профилактическому использованию активного двигательного режима.

Проведенный анализ на примере студентов, что свидетельствует о здоровье и работоспособности студентов тесно связаны с особенностями двигательной активности. Об этом убедительно говорят результаты выполненных экспериментальных исследований, свидетельствующие о важной роли физической подготовки в обеспечении здоровья студентов.

Таблица 1.

Трудопотери студентов в зависимости от уровня развития физических качеств

Показатели	Оценка	Трудопотери на первом курсе обучения, %
Выносливость, кросс на 3 км	Удовлетворительно	74,75
	Хорошо	61,09
	Отлично	56,71
Сила подтягивания на перекладине	Удовлетворительно	65,71
	Хорошо	61,97
	Отлично	64,26
Быстрота бега на 100 м	Удовлетворительно	64,82
	Хорошо	63,01
	Отлично	64,11

Представленные данные (табл. 1) показывают, что трудопотери студентов не зависят от уровня развития у них силы и быстроты. Наибольшее влияние на трудопотери оказывает уровень развития выносливости. У студентов, имеющих оценку «удовлетворительно» в кроссе на 3 км, трудопотери составили 74,75%, «хорошо» – 61,09%, «отлично» – 56,71%.

Рассмотренные материалы говорят о решающей роли физической выносливости для успешной адаптации студентов к процессу обучения высшем учебном заведении. Именно физические упражнения, развивающие физическую выносливость, наиболее эффективно совершенствуют механизмы как срочной, так и долговременной адаптации.

Физическая подготовка является важным средством обеспечения здоровья и работоспособности студенческой молодёжи. При этом средствами физической подготовки решают три задачи:

- повышают физическую подготовленность, функциональные возможности организма до участия в соревновании;
- поддерживают работоспособность в процессе спортивных соревнований;
- восстанавливают функции организма, работоспособность студентов после соревнований [6].

**Выводы.** В рамках решения важнейших современных задач физическая культура и спорт играют незаменимую роль. Выше было рассмотрено использование физических упражнений для поддержания в основном физической работоспособности студентов.

В той же мере физические упражнения способствуют поддержанию и умственной работоспособности различных специалистов.

Стоит отметить, что необходимо создать условия для формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволит студенту определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе вида спорта.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ. Создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного высшего учебного заведения. Одна из составляющих личностно ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и физическую подготовку будущего специалиста.

#### *Список использованных источников*

1. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего. / Современная педагогика: теория, методика, практика // Сборник материалов межд. науч. конф. под ред. Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86-92.

2. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / МЛ. Стародубцев, О.М. Стародубцева, ВЛ. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). – С. 239-244.

3. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон. / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. 2012. – № 11. – С. 13-25.

4. Фомин Ю.А. Профессиональные тенденции в современном спорте и их социальные последствия // Тенденции изменения бюджета времени трудящихся. – М.: ИСИ АН СССР, 2013. – С. 56-57.

5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – С. 85-87.

6. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. – Челябинск: УрГАФК, 2012. – 289 с.

## **ВЛИЯНИЕ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И РЕАКЦИИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

Панченко Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М.Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния физической нагрузки при дозированной ходьбе, на состояние сердечно-сосудистой и вегето-сосудистой систем организма. Рассмотрено влияние нагрузки аэробного характера, низкой интенсивности на общее оздоровление занимающихся.

**Ключевые слова:** ходьба, терренкур, студенты, сердечно-сосудистая система, физическая культура, вегето-сосудистая система.

**Актуальность.** Актуальность данного направления работы обусловлена увеличением количества студентов с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы. Сниженная двигательная активность, ненормированный сон, нерациональное питание, нервно-психическое напряжение, приводят к физическому и психическому напряжению студентов. Для нормализации состояния организма обучающихся, необходимо соблюдение рационального планирования двигательного режима, режима обучения, отдыха. Оздоровительная ходьба является необходимым средством для быстрого и полного

восстановления здоровья, трудоспособности человека. При регулярных физических тренировках в организме запускаются механизмы общей адаптации, следовательно, расширяются его функциональные возможности и совершенствуются регуляторные системы, что является актуальным аспектом в оздоровлении студенческой молодёжи.

**Анализ литературы.** В связи с тем, что заболевания сердечно-сосудистой системы, по данным ВОЗ, в настоящее время являются основной причиной инвалидности населения, этой проблеме посвящено множество научных работ ведущих кардиологов. Н.М. Амосов – ведущий практикующий учёный кардиолог, обосновал применение аэробных нагрузок, как эффективного средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Американский учёный Кеннет Купер разработал программу по оздоровительной ходьбе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Анализ литературных источников позволил определить, распространение сердечно-сосудистых заболеваний среди молодого населения. Всё более распространёнными заболеваниями среди студентов являются врождённые и приобретённые пороки сердца, миокардиты, ревматические поражения сердца, вегето-сосудистая дистония, гипертоническая и гипотоническая болезни, варикозное расширение вен.

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является рассмотрение влияния дозированной, оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой (ССС) и вегетативной нервной (ВНС) систем.

**Результаты исследования.** Оздоровительная ходьба является мощным оздоровительным средством. В процессе учебных занятий физической культурой в специальных медицинских группах необходимо строго соблюдать медицинские показания к физическим нагрузкам. Сочетание активного двигательного режима (в соответствии с резервными способностями сердечной мышцы) и закалывающих воздействий, обеспечивают повышение сопротивляемости организма. Комплексный подход в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, способствует ослаблению воспалительных изменений тканей миокарда, а также в определённой степени снижает активность первичного патологического очага [1].

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы, отмечаются сопутствующие: заболевания органов дыхания,

выделительной и гормональной систем, обмена веществ, аллергические заболевания. Ревматические поражения сердца представляют собой инфекционно-аллергическое заболевание, поражающее, как правило, растущий организм. Важнейшее значение в первичной профилактике ССС и ВСД имеют: закаливание, систематические занятия физическими упражнениями, правильный, гигиенически обоснованный режим с использованием активного отдыха. При этом необходимо строго контролировать объём и интенсивность физических нагрузок.

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) возникает вследствие нарушений нервной регуляции сосудистого тонуса. Синдром ВСД возникает в результате ряда других заболеваний и нарушений. Характеризуется вегето-сосудистая дистония в основном только повышением артериального давления. Повышением систолического артериального давления для студентов считается уровень, который превышает 130 мм рт. ст., для диастолического давления свойственны показатели выше 80 мм рт. ст. [1]. Во время организации рационального двигательного режима для студентов с вегето-сосудистой дистонией необходимо учитывать, что это заболевание возникает, как правило, у физически нетренированных лиц.



*Рис.1. Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему*

Любое заболевание сердечно-сосудистой системы ведёт к выраженному снижению функции кровообращения. Регулярная физическая активность улучшает обмен веществ, кровоснабжение и питание сердечной мышцы. Кроме того, физические упражнения благотворно влияют на всю систему кровообращения, на состояние центральной нервной системы, двигательный аппарат, органы дыхания и внутренней секреции. Эффективность занятий зависит от правильности составления программы физической активности. При этом необходимо чётко решить вопрос о дозировании физической нагрузки.

Реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные нагрузки можно разделить на три основных типа:

1. адекватный – с умеренным учащением не более 50% к исходному уровню, увеличением систолического артериального давления (АД) до 30% при незначительных колебаниях диастолического АД и восстановлением в течение 3-5 мин;

2. неадекватный – с чрезмерным увеличением показателей пульса и АД, задержкой восстановления более 5 мин;

3. парадоксальный – тип реакции, не соответствующий энергетическим потребностям с колебаниями показателей менее 10% к исходному уровню [2]. Оздоровительная ходьба – вид физической деятельности, обеспечивающий нормализацию кровотока, регуляцию работы большого и малого кругов кровообращения, повышение уровня функционального состояния, развитие аэробной выносливости, повышение иммунитета.

По мере адаптации организма к физической нагрузке, предлагаются более разнообразные программы физической реабилитации для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Это дозированная ходьба (терренкур) и бег, дозированные нагрузки на ступеньках, упражнения аэробного характера. Данные физические упражнения не вызывают сильно местного мышечного утомления и позволяют чётко контролировать частоту сердечных сокращений. Достоинствами терренкура являются: простота, доступность, эффективность и возможность чётко регулировать физическую нагрузку. Во время проведения дозированной ходьбы большую роль имеют темп ходьбы и протяжённость дистанции. Темп рекомендуется в основном умеренный (60-80 шагов в минуту, или 2,5-3,0 километра в час), средний (90-110 шагов в минуту) темп ходьбы.

Дозированную ходьбу стоит проводить регулярно и систематически в индивидуальном темпе с постепенным и незначительным увеличением протяжённости маршрута. При этом большое внимание стоит уделить самоконтролю, измерению частоты сердечных сокращений. При ходьбе по ровной местности пульс может участиться на 10-15 ударов в минуту, но после 10 минут отдыха должен возвращаться к исходным величинам. Данный признак свидетельствует о постепенной тренированности сердечно-сосудистой системы. Если во время дозированной ходьбы пульс увеличивается более значительно, а после неё долго не возвращается к исходной величине, это говорит о неправильном соответствии физических нагрузок возможностям занимающихся. В случае возникновения такой ситуации, необходимо изменить темп или протяжённость дистанции [3, 4].

**Выводы.** Дозированная ходьба способствует усилению венозного и лимфатического оттока, снижению застойных явлений во внутренних органах, тренирует физиологические механизмы, улучшающие кровообращение мозга, укрепляет центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат, нормализует обменные процессы.

Осуществление самоконтроля во время выполнения дозированной ходьбы, а также в период между занятиями, с последующей корректировкой объёма и интенсивности, выполняемой нагрузки, способствует: увеличению жизненной ёмкости лёгких, снижению частоты дыхания. Всё это комплексно содействует приспособлению организма к возрастающим нагрузкам. В комплексе профилактических мер заметное место должно отводиться лечебной дыхательной гимнастике. Благодаря физическим упражнениям и правильному дыханию развивается навык полноценного ритмичного дыхания. Выработка правильного дыхания при ходьбе способна улучшить трофические процессы в миокарде, увеличить кровообращение в органах, активизировать обмен веществ в организме.

#### *Список использованных источников*

1. Вейн А.М. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика / под ред. А.М. Вейна. – М.: Медицина, 2000. – 752 с.
2. Михайлова С.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-

сосудистые заболевания. / С.Н. Михайлова, М.С. Карлыбаев. – М.: Молодой учёный. 2017. – № 13 (147). – С. 639-641.

3. Антонец К.В. Исследование функций сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки / К.В. Антонец, Н.М. Чурукова. // Международный студенческий научный вестник. 2017. – № 2. – 27 с.

4. Карлов В.Н. Реакции адаптации организма здоровых лиц и больных нейроциркуляторной дистонией на краткосрочную гипоксию и физическую нагрузку в зависимости от характера вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы: Автореф. канд. дис. – Томск, 1990. – 20 с.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Патана Анастасия

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность и необходимость дисциплины «Прикладная физическая культура» для профессиональной подготовки студентов, получающих высшее юридическое образование.

**Ключевые слова:** прикладная физическая культура, юриспруденция, юрист, студент, обучение, выносливость, профессиональные компетенции, психофизические качества, мыслительные процессы, здоровье.

**Актуальность.** В наши дни Донецкая Народная Республика находится на этапе государственного строительства, закрепления основ демократии в структуре государственного строя. Этим обусловлена необходимость в большом числе высококвалифицированных специалистов юридической сферы. В то же время, исключительным условием для успешной юридической деятельности является физическое здоровье специалиста: работник сферы юриспруденции должен обладать резервом физических

возможностей для оперативного приспособления к стремительно изменяющимся условиям внешней среды, масштабу и насыщенности труда, умением оперативно восстанавливать силы в условиях ограниченного временного промежутка. Исходя из вышеперечисленного можно сказать, что значимость и актуальность целенаправленного применения средств и методов физической культуры для обеспечения подготовки студентов к профессиональной деятельности, успешного освоения профессиональных навыков и умений, а также для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения.

**Анализ литературы.** Данная работа основывается на трудах таких исследователей и специалистов в области физической культуры, спорта и юриспруденции, как Ильинич В.И., Деманов А.В., Чергинец В.П., Муханов, Ю.В., Шкерина К.С., Чермит К.Д., Лазарев И.В., Верзилин Д.Н., Бережнова З.З.

**Цель исследования** – обосновать значимость занятий по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов юридических высших учебных заведений.

**Результаты исследования.** Деятельность специалиста сферы юриспруденции является многоаспектной. Сущность их профессии состоит не только в выполнении каких-либо специфических видов юридических работ. Представители данной ниши должны обладать определенными ценностными ориентациями, придерживаться специальных этических норм, иметь высокоразвитые коммуникативные и организаторские навыки. Успешно овладеть вышеперечисленными компетенциями можно только при условии наличия высокого уровня физического и психического здоровья, чему способствуют регулярные занятия спортом [1].

Учебная деятельность студентов ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» относится к сфере сложной интеллектуальной работы с определенной долей средств специальной физической подготовки, характеризующаяся значительным напряжением анализаторных систем, большой нервно-эмоциональной нагрузкой и развитием социально-психологических качеств.

Внешние факторы, которые сопровождают учебный процесс, изменяют физическое состояние студентов в худшую сторону. Например, однообразная поза, в которой обучающийся находится большую часть дня, способствует развитию сутуловатости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности.

Ограниченная подвижность способствует ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Также ухудшается глубина дыхания, что приводит к снижению поступления кислорода к внутренним органам, к головному мозгу, что является критическим. Бесперывная нагрузка зрительного анализатора приводит к нарушению функции зрения.

Учебная деятельность студентов связана и с постоянными нервно-эмоциональными нагрузками, которые способствуют усилению общего утомления.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» должна выполнять две важные цели: во-первых, сглаживать отрицательное влияние неблагоприятных факторов учебной деятельности; во-вторых, развивать профессионально-значимые качества студентов [2].

Стоит отметить, что физкультурно-спортивная деятельность, предполагаемая программой учебной дисциплины «Прикладная физическая культура», является одним из эффективных механизмов слияния личного интереса самого обучающегося и интересов всего общества, рассчитывающего на высокий уровень подготовки специалистов сферы юриспруденции, а также способствует повышению работоспособности студентов в процессе обучения.

Важным критерием для оценки эффективности физического воспитания студентов является динамика уровня их физической подготовленности. Данный показатель выясняется путем систематического выполнения одних и тех же контрольных нормативов.

Обучающиеся юридических вузов, выполняя упражнения, предусмотренные учебным планом по дисциплине, способствуют развитию тех психофизических качеств, которые будут востребованы для них в профессиональной деятельности. Так, играя в настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол, студенты развивают свою внимательность и сосредоточенность. Выполняемые акробатические и гимнастические упражнения способствуют выработке поведения в экстремальных ситуациях с высоким уровнем эмоционального напряжения. Беговые упражнения и лыжные тренировки развивают выносливость [3].

Многие российские и зарубежные ученые акцентировали внимание в своих трудах на исключительных возможностях, которые

предоставляет физическая культура для развития познавательных процессов, совершенствования навыков оперативного отбора, анализа, синтеза информации, повышения скорости переработки информации.

А.Ц. Пуни выявил возможности спортивной деятельности для совершенствования следующих качеств воли: настойчивость, решительность, самообладание. В.Г. Норакидзе говорил же о том, что качества воли, формируемые во время спортивных занятий и становящиеся чертами характера, могут быть перенесены и на профессиональную деятельность человека [4].

П.А. Рудика считал, что «эмоциональный тонус» спортивной деятельности позволяет совершенствовать личностные качества человека на фоне стенических и астенических эмоций. В процессе спортивной деятельности могут возникать взаимоотношения между людьми: доброжелательные либо враждебные, партнерские или же основанные на конкуренции, возникшие на почве решения какой-либо проблемы, либо наоборот – на ее основе. Таким образом, акцентируя внимания обучающихся не только на двигательных упражнениях, но и на взаимоотношениях, которые возникают в процессе их выполнения, можно существенно развить навыки межличностного общения, коммуникации [4].

**Выводы.** Изучив научную и учебную литературу по рассматриваемой тематике, я могу сделать следующие выводы. Физическая подготовка является неотъемлемым средством личностного развития, как студентов юридических вузов, так и практикующих специалистов сферы юриспруденции. Кроме того, отмечена современная тенденция рынка труда, в соответствии с которой потенциальный работник-юрист должен обладать высоким уровнем физической подготовки. Это обусловлено тем, что физическое воспитание – эффективный инструмент нравственно-волевого воспитания, что, является первостепенным профессиональным качеством, состоявшегося специалиста юридической отрасли, а также – это нравственно-волевая тренировка, которая постоянно держит специалиста в тонусе.

#### *Список использованных источников*

1. Муханов Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних

дел. / Ю.В. Муханов, В.А. Золотенко // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России. 2011. – № 50. – С. 119-122.

2. Чергинец В.П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов // Сибирский юридический вестник. 2004. – №1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskikh-uprazhneniy-v-sovershenstvovanii-lichnostnyh-kachestv-obespechivayuschih-effektivnost-professionalnoy>

3. Шкерина К.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К.С. Шкерина, В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. – Т.1, – №3. – С. 87-90.

4. Набиева С.К. Влияние политики на спорт высших достижений. / С.К. Набиева, И.В. Мартыненко // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р.Х. Аминова, А.А. Афанасьева, И.В. Мартыненко. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 132-135.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГАНДБОЛА**

Попов Никита  
Руководитель: доцент Беседина Л.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнёва.  
Россия, г. Красноярск*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается история развития гандбола на территории Красноярского края, а также современные проблемы и возможные пути их решения. Из анализа источников обнаруживается, что гандбол активно развивается на территории Красноярского края с середины 20 века, однако из-за ряда проблем, актуальность гандбола, как современного вида спорта, теряется.

**Ключевые слова:** ручной мяч, гандбол, история, проблемы, развитие.

**Актуальность.** Гандбол или же «ручной мяч» (от англ. Handball: hand – рука и ball – мяч) – это командная игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Отличительной особенностью данной спортивной игры, например, от футбола является забрасывание мяча руками [1].

Родиной гандбола принято считать Данию, однако в нашей статье речь пойдет об отечественной истории развития гандбольной лиги с середины XX века, а именно на территории Красноярского края под покровительством Сибирского государственного университета имени академика М. Ф. Решетнёва.

**Цель исследования.** Целью данной работы является популяризация гандбола в Красноярском крае.

**Задачи исследования:**

1. Выполнить анализ истории развития Красноярского гандбола.
2. Определить современные проблемы гандбола.

**Результаты исследования.** В Красноярске гандбол зародился в 1958 году. Его основателем является преподаватель педагогического института Валентин Иванович Телятников, который был ярким фанатом ручного мяча. Он собрал своих студенток в одну команду, назвав её «Буревестником». Перед командой была поставлена задача: выйти на всесоюзную арену и занять лидирующие позиции. В то время гандбол ещё не был так развит, поэтому такие амбиции выглядели вполне адекватными.

В 1962 году команда «Буревестник» поехала на Всероссийскую летнюю универсиаду в Ставрополь и заполучила бронзовую медаль. Это было очень неожиданно для многих, что послужило первым большим успехом истории развития гандбола в Красноярском крае. Стоит добавить, что последующий выезд в Тбилиси на Всесоюзные студенческие игры закончился лишь пятым местом, однако с уверенностью можно сказать, что было положено начало серии успехов для спорта. Спустя год команда «Буревестник» заявила на отбор к первенству СССР в классе «А» и сразу же заняла второе место, став коллективом мастеров.

В 1963 году газета «Красноярский комсомолец» писала: «Иметь команду класса «А» приятно и почётно, но она до сих пор не имеет постоянной базы для тренировок». Подтверждающим это фактом

являлось то, что девушки, вернувшиеся из Риги с соревнований, никак не могли приступить к дальнейшим тренировкам. Нужно было подумать о подготовке резервных игроков для команды, ведь без дополнительных игроков команда не сможет существовать и в классе «А» долго не продержится.

Позднее команда одержала еще одну победу на Всероссийской универсиаде, но в 1967 году команду настиг кризис: произошло сильное омоложение состава команды. Серьезный спортивный уровень вновь стал труднодостижимым, и для исправления ситуации гандболисток передали в ведение института цветных металлов. После этого команду «Буревестник» переименовали в «Цветмет».

Дела пошли в гору. Новая команда «Цветмет» вернула былые позиции на уровне РСФСР и группы «А», а в 1976 году дебютировала в Высшей лиге чемпионата СССР. Тогда игру команды определяла Любовь Бережная, которая позже стала двукратной олимпийской чемпионкой. Но и это счастье было недолгим: проведя на ранге «элита» два сезона, команда «вылетела» в группу «А», а все её лидеры ушли в более успешные и перспективные клубы. Последним успехом команды считается победа на зональном этапе Спартакиады народов СССР в 1982 году – спустя некоторое время легендарный коллектив сменил имя на «Металлург», а затем прекратил свое существование.

Давайте теперь поговорим непосредственно о мужском гандболе. В советские годы он был не так развит, как женский, что очень странно. Возможно вы скажете, что в том же институте цветных металлов был «Цветмет», но он даже близко не стоял с успехами женской половины.

Очередной подъем гандбола связан с именем Анатолия Басалгина – человека, родившегося в Пермской области и являвшегося воспитанником челябинского спорта. Этот человек в 1973 году переехал в Красноярск. И с того момента началась активная работа со сборной края. Позднее Анатолий Вениаминович разработал свою систему поиска и отбора талантливых спортсменов. Кроме того, в Красноярске работал центр по подготовке резервного состава команд, а студенты испытывали к ручному мячу такую же любовь, как и Валентин Телятников. Если говорить в общем, то все условия для работы были. На таких просмотрах Анатолий Басалгин со своим помощником Николаем Титовым заметили молодых Вячеслава Атавина и Дмитрия Карлова.

Честно сказать, перспектив у местной молодёжи, несмотря на её таланты, не было. Понимая этот печальный факт, Анатолий Басалгин и Николай Титов налаживали связи с профессиональными командами из западных регионов. В результате Дмитрий Карлов попал в Краснодар, а Вячеслав Атавин – в Горький.

Позднее 21-летний Вячеслав Атавин стал олимпийским чемпионом Сеула-1988, будучи самым молодым игроком в советской команде. В 1993 году оба красноярца привели Россию к победе на чемпионате мира, а в 1997-м Вячеслав выиграл этот турнир во второй раз. Увы, кризис 1990-х годов слишком сильно ударил по российскому гандболу – из-за этого Атавин уехал за рубеж, играл в Испании, Германии и Греции, а после окончания карьеры обосновался в Барселоне, где живёт и по сей день. Но сам Карлов остался в России, став легендой краснодарского «СКИФа» [5].

Галина Федотенко (Ждановская), голкипер красноярского «Цветмета» времен союзной высшей лиги рассказывает: «Работаю в Сибирском государственном университете имени академика М.Ф. Решетнёва. Увы, уже пять лет мы лишены возможности тренироваться: спортивный зал отобрали под музей! ВУЗ ведь аэрокосмический, теперь там всяческие спутники и прочее небесное оборудование. Обещали отремонтировать для нас другое пригодное помещение, но это так и осталось в планах».

Действительно, какое-то время всё так и было. Но позднее СибГУ (на тот момент СибГАУ) объединился с технологическим институтом. Кафедра физического воспитания стала общей, и появилась отличная площадка для тренировок. А главное, что на ней и сегодня учит студентов гандбольным премудростям былой капитан Клара Михайловна Евсюкова (Александрова), собирая у себя и ветеранов красноярского гандбола [4].

В послесоветское время Красноярский гандбол, изжил себя – до него никому не было дела. Ситуация начала меняться только в 2007 году, когда мастер спорта и дворовой инструктор Олег Салимов собрал ветеранов и предложил им возродить ручной мяч.

В 2014 году тренер Салимов Олег Назипович рассказывал журналисту «Городских новостей»: «Мы обошли порядка двадцати красноярских школ, побеседовали с учителями физкультуры и объяснили, чего именно хотим». В итоге от преподавателей требовалось раз в неделю приводить детей в арендованный спортзал. В тот момент многие были заинтересованы, и уже на первой встрече

ветераны устроили школьникам показательную игру, а через неделю дети уже сами попробовали мяч в деле, и спустя два месяца команда провела первенство города. Затем были отобраны 20 наиболее перспективных спортсменов и приступили к их серьезной тренировке и подготовке.

К решению данного вопроса активно подключился Анатолий Басалгин, который хотел воспитывать новых «Атавиных» и «Карловых». Олег Салимов взял на себя административные функции, став инициатором создания городской федерации. Также у активистов была задача открыть отделение ручного мяча в спортивной школе, и после успешных переговоров юные гандболисты стали заниматься в «Красном Яре».

Со временем секция переехала на ул. Джамбульскую под контролем спортивной школы «Юность», где работает уже несколько лет. Спортсмены из первого набора принимают участие во всевозможных профессиональных турнирах. Например, Сергей Болотин стал двукратным чемпионом России в составе «Чеховских медведей», а Евгений Трушин полюбился болельщикам «Таганрога-ЮФУ». Анатолий Басалгин продолжает работать со сборной края, параллельно отвечая за заливку льда на стадионе «Енисей» [5].

#### *Современные проблемы гандбола.*

На мой взгляд, одной из основных проблем является травматизм. В абсолютном большинстве (около 90%) главной причиной является некачественное покрытие площадок для игры. Также не исключены падения, рывки, толчки, неудачные контакты пальцев и кистей рук с мячом и др. Для профилактики травматизма в гандболе необходимо устранение выявленных недостатков в построении учебно-тренировочного процесса и организации соревнований. На занятиях есть риск получить ожог или ссадины. При резком отведении большого пальца в сторону от других пальцев (например, при ударе) может произойти разрыв связки запястно-пястного сустава. Для гандболистов характерны разрывы мышц спины. Обычно происходит разрыв мелких мышц, реже – длинных мышц спины [2].

Из сказанного выше следует, что существуют противоречия между системой подготовки гандболистов и отсутствием модернизации в организации педагогических методов и способов, что приводит к необходимости формирования новых современных форм и методов спортивной подготовки гандболисток. Анализ научных и

методических работ в этой области свидетельствует о том, что высокий уровень функциональных возможностей организма и физической подготовки гандболисток пока что не отвечают уровню требований современного гандбола. В данный момент ведётся работа по совершенствованию процесса подготовки игроков с учётом современного состояния гандбола [3].

Кроме того, по нашему мнению, актуальной проблемой является принадлежность гандбола к видам спорта с «конфликтной» деятельностью, которая обуславливает необходимость решения этических вопросов. В последнее время игроки часто действуют не просто жестко или слишком жестко, грубо, по принципу: для достижения цели все средства хороши. Поэтому в современном спорте, где деньги чаще всего имеют первостепенное значение, актуальна не только зрелищность соревнований, но и сохранение спортивного духа. При этом одна из главных задач – сохранение здоровья игроков в ходе матча. Это накладывает серьёзную ответственность на игроков, тренеров, спортивных судей в плане воспитания игроков, официальных лиц и зрителей. К проблемам гандбола можно отнести и необъективность судей, шовинизм, субъективность и недружелюбность болельщиков, нарушения здоровья спортсменов в результате сверхвысоких тренировочных нагрузок [2].

**Выводы.** Таким образом, успех Красноярского ручного мяча заключается в его преемниках, которые позже прославили город Красноярск на весь мир. В данный момент, можно сказать, что Красноярский гандбол все же «держится на плаву», пусть и без своей команды мастеров.

Не менее важной и актуальной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение уровня травматизма и факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Основной путь – это профилактика травм и заболеваний. Необходимо, чтобы тренеры и спортсмены были обучены простейшим способам оказания первой помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки.

#### *Список использованных источников*

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола. – М.: 2016.
2. Кузьмина Е.А., Булычева О.С. Проблема профилактики травматизма в гандболе. / Международный студенческий научный вестник [сайт]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16133>

3. Павлюк И.С. Проблемы и перспективы развития гандбола на современном этапе.

4. Панов Д. Приручить мяч. / Статья GOR NOVOSTI [сайт]. URL: <https://www.gornovosti.ru/news/stadion/item/priruchit-myach/>

5. О героях былых времен. Красноярский "Цветмет" – два сезона в союзной элите. / Статья / Быстрый центр гандбола [сайт]. URL: [https://handballfast.com/news/25484-o\\_geroyakh\\_bylykh\\_vremen\\_krasnoyarskiy\\_tsvetmet\\_dva\\_sezona\\_v\\_soyuznoy\\_elite](https://handballfast.com/news/25484-o_geroyakh_bylykh_vremen_krasnoyarskiy_tsvetmet_dva_sezona_v_soyuznoy_elite)

## **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕЁ АКТУАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Платова Ольга, Малая Анастасия, Киселев Даниил  
Руководители: ст. преподаватель Бешевли А.П.,  
ст. преподаватель Войтова В.А.,  
ст. преподаватель Ерошкин В.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** В данной работе раскрыто понятие «физическая подготовленность», как одно из самых значимых результатов физического воспитания в высшем учебном образовании.

**Ключевые слова:** здоровье, сила, физические упражнения, физическая культура, спорт.

**Актуальность.** Развитие массовой физической культуры и спорта является в настоящее время одной из важных частей государства, при этом предоставляемые физической культурой возможности используются не вполне достаточно. Одна из основных задач в воспитании студентов – это желание и стремление к систематическим занятиям по физическому воспитанию и спорту, которая может быть решена при создании условий стимулирующих формирование потребности к занятиям.

**Результаты исследования.** В настоящее время на жизненные условия молодежи огромное влияние оказывает её физическая активность, что приводит к снижению физического развития и подготовленности подрастающего поколения. Привлечение молодежи к занятиям физического самосовершенствования должно быть сформировано у них к самостоятельным занятиям по

физическому воспитанию, и в потребности к систематическим выполнением физических упражнений. В системе физического образования студентов. Большое значение имеют занятия по физическому воспитанию и спорту, где отводится место для совершенствования физических способностей, потребность к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию и образовательной функции занимающегося.

Чтобы правильно и эффективно совершенствовать физическую подготовленность в процессе обучения на занятиях необходимо знать общие основы теории и методики. Положительный результат ее зависит от умения правильно применять знания с учетом особенностей задач физического воспитания молодежи, с учетом конкретных условий проведенных занятий.

Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физического воспитания, цель которого – научить студентов самостоятельному улучшению уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности. Можно считать, студена физически подготовленным, если у него все качества как быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость развиты пропорционально и гармонично. Дисгармония это отклонение от нормы, так как и их диспропорция в телосложении [1].

В физической подготовленности занимающихся большое значение имеют систематические занятия по физическому воспитанию и спорту, правильно поставленные задачи для развития двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность это одно из значимых результатов физического воспитания в высшем учебном образовании. Основная физическая нагрузка приходится на занятия по различным видам спорта: атлетическая гимнастика, плавание, легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол. Они способствуют развитию укреплению костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для большинства студентов наилучшими видами спорта являются атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание при которых вовлечены почти все группы мышц тела, что способствует правильному развитию организма.

Учебные занятия способствует улучшению координации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию мышления, правильности расчета в выполнении поставленной задачи,

быстроты реакции, выносливости, координации. Дозированная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т. е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Физическая работа занимающегося способствует улучшению отличного настроения, создает ощущение бодрости, что приводит к повышению жизнедеятельности всего организма [2]. Преподаватели по физическому воспитанию и спорту стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость координация движения. Понижение уровня физической подготовленности может привести к негативным последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшению жизненной емкости легких; нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы; застою крови в конечностях. Студент, который систематически занимается физкультурой и спортом после дозированной нагрузки, способен к быстрому восстановлению затраченных сил. Если не заниматься систематически самостоятельно и не поддерживать физическую форму, то она быстро теряет функциональные способности. С возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Для наилучшей эффективности использования средств самостоятельных занятий, для поддержания физической подготовленности необходимо четко сформулировать задание для творческой деятельности с учетом поставленных задач на занятиях.

Конкретно поставленные задачи, которые указывают на характер и цель предстоящей деятельности на учебных занятиях, помогает занимающимся более точно классифицировать выполняемые на занятиях упражнения по их специфической направленности, способствует качественному предметному анализу результатов деятельности при подведении итогов.

Актуальность совершенствования физической подготовки будущих представителей разных профессий обусловливается особенностями и спецификой производства, высокими темпами развития отрасли, в которой предстоит работать молодому специалисту, обеспечение и повышение производительности труда, а так же высокими требованиями к физической и психологической

подготовленности работников, надежности человеческого фактора в системе «человек - человек» и другими факторами [3].

**Выводы.** Одно из наиболее актуальных направлений в государственной политике, которому уделяется огромное внимание – это физическое воспитание и спорт. Создание молодежных движений, пропагандирующих здоровый образ жизни, проведение массовых мероприятий, улучшение материальной базы вузов для развития спорта, развитие юношеского спорта – все это в большей мере решает проблемы совершенствования физической подготовки студентов. Однако разработка новых методик, применяемых в вузах, акцентирование внимания на внутренних проблемах физической подготовки без сомнения приведет к их полному искоренению.

Огромное значение уделяется физической культуре и спорту для воспитания студентов как к одному из важнейших средств, всестороннего и гармоничного развития молодого человека.

#### *Список использованной литературы*

1. Физкультура и спорт. Учебник для институтов физической культуры. / под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: 1998. – С. 78-86.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для ВУЗов / А.А. Дмитриев. – М.: Академия. 2002. – С. 106-109.
3. Конева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для ВУЗов. / Е.В. Конева. – М.: Феникс, 2005. – 196 с.

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ: АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Приходченко Геннадий

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные направления реабилитации и оздоровления студенческой молодёжи. Анализируемые направления хорошо изучены, но остаются высокоэффективными.

**Ключевые слова:** оздоровление, реабилитация, физическая культура, студент, педагог.

**Актуальность.** Актуальность темы обосновывается низким уровнем заинтересованности в оздоровительной деятельности и малым количеством направлений реабилитации студентов. Раньше это было востребованным, а в современных условиях наличие спортивной деятельности мало кого интересует. Реабилитация же должна быть более индивидуальной, с учетом физических, психологических и социальных функций человека. Поскольку оздоровление студенческой молодежи довольно важный вопрос, то в нашей работе рассматриваются его актуальные направления.

**Анализ литературы.** Изучив несколько последних публикаций по данному вопросу от таких авторов как: Лапицкая Л.А., Мендубаева С.Ю., мы пришли к выводу, что все они считают вопросы реабилитации и оздоровления студентов весьма актуальными в наше время. Ведь в условиях интеграции отечественных учебных заведений в общепринятую систему образования значительно возрастает роль технологического развития физической культуры, так, как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом.

**Цель и задачи исследования.** Целью работы является анализ актуальных направлений реабилитации и оздоровления студенческой молодежи.

**Задачи исследования:**

1. Выявить актуальные направления оздоровления студенческой молодежи.
2. Рассмотреть возможные методы реабилитации студентов.
3. Проанализировать разнообразные методы оздоровления молодежи.

**Результаты исследования.** Для студентов актуальными направлениями оздоровления являются: повышение функциональных возможностей организма, повышение специфической и общей работоспособности и в достигнутой степени совершенство спортивных умений и навыков. Также актуальным является индивидуальный подход к каждому студенту, важно понимать, что ему интересно, нужно, а что нет. Исходя из этого, можно разработать более уникальные методы оздоровления [3].

Одним из наиболее актуальных методов реабилитации уже на протяжении многих лет является пилатес. Пилатес – это удивительный комплекс упражнений, созданный еще сто лет назад Йозефом Пилатесом, подходил и для реабилитации раненых на полях сражений, и для танцоров. Он развивает гибкость и силу определенных групп мышц, полезен для больных, перенесших травму позвоночника. Пилатес делает тело более гибким и стройным, предупреждает пролежни и отеки легких у лежачих больных, а также укрепляет тело и успокаивает дух. Существует три вида тренировок Пилатеса: тренировки на полу; тренировки на полу со специальным оборудованием и тренировки на специальных тренажерах. Несколько правил при занятиях по системе Пилатес: одежда для занятий выбирается удобная, не стесняющая движения. Занятия проводятся без кроссовок (босиком или в носках), чтобы мышцы стоп и голеней участвовали в работе полностью; нельзя принимать пищу минимум за 1 час до тренировки. Дышать необходимо животом: вдох – живот выпячивается, выдох – втягивается. Нельзя задерживать дыхание – чем оно свободнее, тем лучше протекают обменные процессы в организме. Перед началом занятий необходимо выполнить небольшую разминку, которая поможет выпрямить осанку и восстановит естественный изгиб позвоночника [1].

Рассмотрим такой метод оздоровительной физической культуры студентов как, оздоровительные дыхательные технологии. Дышать правильно – значит дышать глубоко, вдыхаешь больше воздуха – организм получает больше кислорода. На самом деле глубокое дыхание не тренирует мышцы, которые обеспечивают дыхание. К тому же при глубоком вдохе организм теряет определённое количество углекислого газа, необходимого для нормального функционирования организма. Вот, например, гимнастика Стрельниковой А.Н. построена по принципу дыхания при сжатых лёгких. Самое главное в гимнастике – короткий мощный вдох, при котором лёгкие не расширяются, а сжимаются. При этом воздух заполняет их от верхушек до низа, проходя в самые дальние уголки. В упражнениях А.Н. Стрельниковой вдох выполняется при сведении рук перед грудью, т.е. в затрудненном положении дыхательных мышц, выдох – при разведении рук. Дыхательным мышцам приходится работать с полной нагрузкой. При таком

способе дыхания активизируется газообмен, совершенствуется работа мозговых центров управления дыханием [2].

Также интересно применение антистрессовой пластической гимнастики. «Антистрессовая пластическая гимнастика», как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры разработано А.В. Попковым и Е.Н. Литвиновым. Аттестовано в 1989 году Главным управлением физического воспитания населения Госкомспорта СССР Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания. Метод прошел масштабную медицинскую и педагогическую апробацию, выявившую принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации. Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности детям. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стрессормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок [1].

**Выводы.** Результаты исследования показали, что оздоровление и реабилитация студенческой молодежи действительно интересная и актуальная тема. Актуальным в реабилитации и оздоровлении студенческой молодежи являются правильные дыхательные технологии и базовые физические упражнения.

#### *Список использованных источников*

1. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. / Материалы II Международной научно-практической конференции. – Минск, 2-3 апреля 2015 г.
2. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Эслан, 2005. – 144 с.

3. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. –133 с.

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Рой Лана

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г.А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается значение занятий физической культурой в жизни студенческой молодежи, цели и направленность таких занятий, а также факторы и мотивы, которыми студенты руководствуются при выборе вида индивидуальных физических занятий.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, активность, занятия.

**Актуальность.** Ни для кого не секрет, что спорт является одним из основополагающих принципов ведения здорового образа жизни. Активность нашего тела – это залог долгой и здоровой жизни каждого человека. Активизация молодежи в современном мире является необходимой, ведь на сегодняшний день среднестатистический человек проводит больше времени в пассивном состоянии. То же касается и студентов: посещая лекции, семинарские занятия в учебном заведении, в среднем 4-5 часов учащийся проводит сидя, проявляя при этом минимальную активность, кроме того, в свободное от учебы время, студент, как правило, предпочитает пассивный отдых активному.

**Анализ литературы.** Анализ последних исследований и публикаций подтверждает, что на сегодняшний день все отчетливо наблюдается тенденция к приобщению студенческой молодежи к занятию спортом. При этом используются способы вовлечения в занятия физической культурой не только внешнего характера (введение обязательных учебных дисциплин в высших учебных

заведениях), но также и внутреннего, а именно формирование у студентов потребности в спорте, побуждение к самостоятельным занятиям физической культурой.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть значение занятий физической культурой в жизни студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** В связи с информатизацией нашего общества спорт уходит на второй план, уступая место малоактивному виду жизнедеятельности. Студент, которому необходимо получить какую-либо информацию, может, не выходя из дома, получить ее, используя компьютер и интернет, и маловероятно, что он, имея под рукой данные технические средства, отправится в библиотеку.

Конечно, нельзя не отметить положительный результат информатизации, поскольку век информационных технологий значительно упростил жизнь современному человеку.

Однако есть и «другая сторона медали» – с увеличением зависимости от компьютеров, люди все менее проявляют активность в своей жизнедеятельности, что явно приводит к сокращению жизнеспособности населения. В этой связи приобщение молодежи к занятию физической культурой является все более необходимым, поскольку важно воспитывать в молодом поколении здоровый дух и здоровое тело, прививать с детства потребность в занятиях спортом, а спорт, как известно, является необходимым элементом гармоничного развития, оздоровления личности и нации в целом.

Обязательное введение в высших учебных заведениях учебных дисциплин, предметом которых являются занятия студентов физической культурой, имеет положительное действие в процессе приобщения молодежи к спорту [1].

Однако принудительной формы вовлечения недостаточно, и поэтому все большее значение приобретает именно политика нравственного воздействия на молодое поколение Донецкой Народной Республики, формирования у молодежи внутренней потребности в спорте, побуждение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

При таких занятиях могут достигаться различные цели – это и активный отдых, смена учебной деятельности, коррекция и укрепление здоровья, улучшение своих спортивных результатов, повышение уровня физической подготовленности и другие. При планировании самостоятельных занятий физической культурой важно придерживаться определенной направленности, которая будет

учитывать состояние здоровья занимающегося [2]. Возраст, пол и уровень физической подготовленности человека играет большую роль при выборе вида спорта.

Выбирая индивидуальный вид физических занятий, юноши, как правило, руководствуются мотивами улучшения своих физических качеств для самоутверждения и признания в социальной среде. У женской половины студенческой молодежи, в большинстве случаев, на первое место выходит желание иметь красивое тело. Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой в целом или к выбору индивидуальных физических занятий, могут быть различны. На основании исследования среди основных можно выделить: коррекция недостатков физического развития и телосложения, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, активный отдых, улучшение спортивных результатов, психологическая и физическая подготовка к будущей профессии и овладение жизненно необходимыми или профессионально необходимыми умениями и навыками [1].

Иными словами, каждый человек выбирает исходя из своих внутренних потребностей, а также физических возможностей тот или иной вид индивидуальных физических занятий.

Так, например, в Государственной организации высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского» открыты спортивные секции: волейбол, баскетбол, футбол и многие другие. Студенты не просто участвуют в соревнованиях разных уровней, но также занимают лидирующие позиции, получают награды, и являются успешными студентами в учебной деятельности.

Во время занятий физической культурой у студенческой молодежи уходит стресс из организма. Для подтверждения этого высказывания был проведен эксперимент, в ходе которого у испытуемых проверяли уровень стресса до и после выполнения физических упражнений. Уровень стресса у студентов после физических упражнений снизился на 24%. Большинство опрошенных студентов ГО ВПО «ДонНУЭТ им. М. Туган-Барановского» рассказали о том, что они стали более спокойными и целеустремленными.

**Выводы.** Таким образом, значение занятий физической культурой имеет огромное значение в жизни студенческой молодежи. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание для создания

условий для систематических занятий физической культурой в жизни студенческой молодежи. Спорт является неотъемлемым элементом здорового образа жизни, фактором повышения жизнеспособности человеческого организма, жизненным ориентиром для молодого поколения. Молодежь все больше стала понимать, что здоровье выступает важной составляющей для освоения будущей профессии.

Самостоятельные занятия физической культурой в совокупности с обязательными занятиями в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» и студенческий спорт выступают как средство целенаправленного развития индивида в качестве целостной личности, а также способствуют укреплению его здоровья и, как следствие, повышению его жизнеспособности.

#### *Список использованных источников*

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие. / Д.Н. Давиденко – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Садовников Е.С. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе. / Е.С. Садовников, В.Н. Гуляихин, О.Е. Андриющенко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. – № 5 (111). – С. 154-159.

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Сидорова Ирина

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Москалец Т.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»  
«Институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В статье проанализирован и систематизирован комплекс вопросов, относящихся к организации дифференцированного подхода к учащимся на уроках физической культуры. Раскрывается система приёмов, направленных на установление взаимосвязи между содержанием и характером учебных

занятий и индивидуальными особенностями учащихся разного уровня подготовленности.

**Ключевые слова:** урок, учащиеся, школа, физическая культура.

**Актуальность.** Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры и прогулки на свежем воздухе заменили автомобиль, телевизор, компьютер, посудомоечные машины... [2]. Даже для того, чтобы переключить канал телевизора, не нужно вставать с дивана, есть пульт. Единственное место, где дети всё-таки занимаются физическими упражнениями, является школа.

Физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце, мышцы и сосуды, но и развивает их. Чтобы ребёнок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов, организовано – один час ежедневно! Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей [1].

Вполне очевидно, что в современном образовательном учреждении необходимо создание специальных научно обоснованных условий организации и реализации учебного процесса, особой здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Одним из направлений в улучшении физического воспитания учащихся образовательных школ является использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры как важного условия оптимизации процесса обучения и воспитания [3].

**Цель работы** – приобщение учащихся к физической культуре, потребности к здоровому образу жизни на основе дифференцированного подхода на уроках физической культуры детей 9-10 лет с учетом уровня их физической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать необходимость включения дифференцированного подхода на уроках физической культуры детей 9-10 лет с учетом уровня их физической подготовленности.

2. Разработать дифференцированную методику физической подготовки детей 9-10 лет с учетом уровня их физической подготовленности.

3. Определить уровни сформированности физической подготовленности детей 9-10 лет с учетом уровня их физической подготовленности.

**Результаты исследования.** Результаты научных исследований и практический опыт работы показывают, что во всех классах существуют группы сильных, слабых и средних учеников, и что между успеваемостью этих групп есть статистически значимые различия. Однако, изучение и обобщение опыта учителей физической культуры показали, что методика обучения рассчитана на так называемого «среднего» ученика [3].

Вследствие этого на уроках физической культуры, учащиеся с высоким и низким уровнями физического развития и физической подготовленности не могут реализовать своих возможностей в полной мере, что не соответствует требованиям современной школы.

В настоящее время в теории и методике физического воспитания существует несколько подходов к вопросу об изучении индивидуальных особенностей школьников. В одном из них указывается, что при организации дифференцированного подхода на уроках физической культуры необходимо учитывать состояние здоровья и уровень физического развития учащихся, индивидуальные особенности организма, пол учащихся, тип нервной системы, темперамент и многие другие качества [4].

Формирование активно-положительного отношения младших школьников к физической культуре, как к одному из ведущих видов деятельности учащихся – одна из важнейших задач воспитания детей. Проблеме воспитывающего обучения средствами физической культуры и спорта, в настоящее время уделяется недостаточно внимания. Известно, что учебная деятельность является основным ведущим видом деятельности младшего школьника [5].

Однако, физкультурная деятельность, входящая составной частью в учебную, оказывает в данном возрасте сильное влияние на становление личности учащегося, на формирование и развитие его психических свойств и качеств.

Ведущими объективными показателями, отражающими отношение школьников к физической культуре, является дисциплинированность и активность, результативность деятельности, определяющая уровень развития физических качеств и физическую подготовку (В.А. Зобков, 1991; В.Л. Динер, 1999; Е.В. Волынская, 2000; Ю.Д. Железняк, 2002; Ю.А. Пеганов, 2005).

Приоритетом образовательной области «Физическая культура» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни [5]. Уровень культуры общества все в большей мере определяется степенью раскрытия и эффективностью использования индивидуальных человеческих способностей, в том числе и физических.

В результате многочисленных исследований (С.М. Ахметов, 1996; М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер, 2003; Е.Н. Бобкова., 2006; А.Н. Борцова, 2006) выявлено, что среди детей младшего школьного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14 – 15%.

Около 60% детей младшего школьного возраста имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения [4].

Одни уроки физической культуры в школе не могут решить проблему гармоничного развития детей. Необходимо понять, что физическое воспитание – совершенно особый предмет в школьной программе, объединяющий биологическую, психологическую и социальную сущность школьника. Соответствующие формы физического воспитания позволяют не только раскрыть двигательные возможности занимающихся физической культурой, но и гармонизировать их личностные качества [5].

В настоящее время в общеобразовательных школах в несколько раз увеличилось количество детей, относящихся к специальным медицинским группам. Результаты мониторинга физического состояния детей младшего школьного возраста, также не дают оснований для оптимизма (В.Ю. Давыдов, 1999; А.А. Кудинов, 2005).

Из числа обследованных детей младшего школьного возраста 60% имели уровень физической подготовленности ниже среднего, 25% – низкий и только 15% достигли высокого уровня развития основных физических качеств.

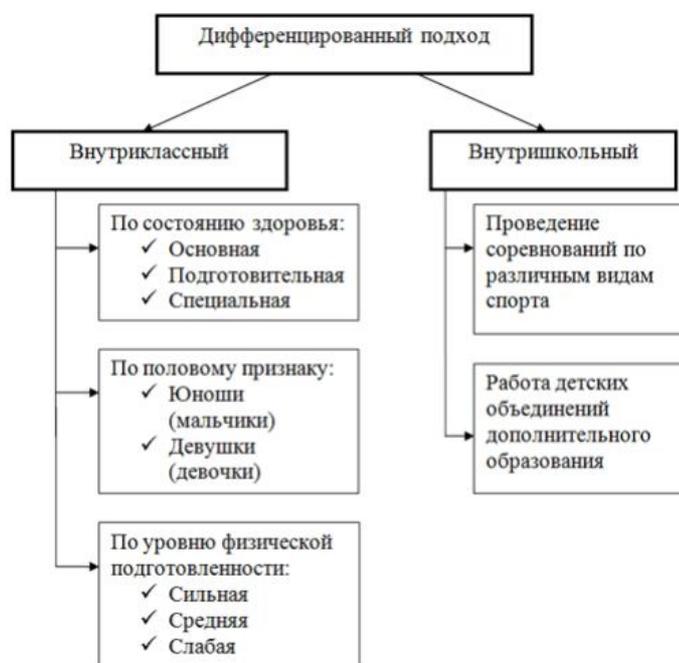
Из числа обследованных детей высокий уровень физического развития имеют лишь 9% младших школьников, средний – 50%, низкий – 34%; 21% детей имеет первую группу здоровья, 57% – вторую и 22% – третью; минимальный уровень знаний, предусмотренный учебной программой физического воспитания,

имеют лишь 11% младших школьников (В.И. Лях с соавт., 1998). В нашей работе мы используем некоторые приёмы дифференцированного подхода на уроках физической культуры (рисунок 1):

1. Изучение индивидуальных особенностей учащихся:
  - пол;
  - возраст;
  - данные медицинского обследования;
  - показатели контрольных испытаний.
2. Управление деятельностью учащихся:
  - распределение учащихся на группы;
  - определение физических нагрузок;
  - организационно-методические мероприятия.
3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:
  - выявление помощников и проведение с ними занятий;
  - составление учебных карточек-заданий для групп учащихся.

Разработка дифференцированных домашних заданий.

Рассмотрим вышеперечисленные приёмы более подробно.



*Рис. 1. Классификация дифференцированного подхода*

Организационно-методические особенности и физкультурно-спортивные интересы учащихся изучались методом анкетного опроса 40 школьников (основная медицинская группа) в возрасте 9-10 лет.

Отметим, что исследования носили продолжительный по времени характер и проводились в период 2019-2020 гг. Контингент учащихся был классифицирован по возрасту и половым особенностям (мальчики и девочки).

Количество школьников в этих группах было приблизительно одинаково (20 мальчиков и 20 девочек). Анкетный опрос позволил выявить степень популярности различных разделов школьной программы по физическому воспитанию.

У девочек приоритетными являются гимнастика (48,3%) и аэробика (32,5%). Наиболее интересными для мальчиков были занятия спортивными играми (51,3%) и единоборствами (33,0%). Вместе с тем, в каждой категории занимающихся выявлены дети, которым не интересны предлагаемые разделы школьной программы. Наибольшее их число выявлено среди девочек (15,8%).

Нами также изучалась двигательная активность учащихся младшего школьного возраста, которая определялась по следующим параметрам: мотивация к занятиям, регулярность, частота занятий, продолжительность одного занятия и сумма времени занятий за неделю, тренировочные занятия в спортивной школе, организационные формы занятий (самостоятельно дома с родителями, в школьной секции). Анализировалось также мнение учащихся о целесообразности занятий тем или иным видом спорта.

В процессе исследования были выделены такие вопросы как: интересно ли проходят уроки физической культуры, нравятся ли им эти уроки, нужны ли эти занятия вообще, есть ли необходимость в увеличении количества данных занятий в течение учебной недели. Также было уделено внимание и качественной стороне данной проблемы: выяснялись наиболее интересные для учащихся виды спорта, которыми бы они хотели заниматься во внеурочное время и какими видами спорта они в основном уже занимаются. Кроме того, мы попытались узнать причины и побудительные мотивы детей для занятий спортом. В результате опроса учащихся общеобразовательной школы были получены следующие данные. На вопрос: «Считаешь ли ты уроки физической культуры полезными для себя?», большинство респондентов ответило утвердительно (мальчики – 81,3%, девочки – 73,8%). Отдельные учащиеся из числа опрошенных (мальчики – 10,9%, девочки – 14,2%) сомневались в полезности данных занятий и только немногие (мальчики – 7,8%,

девочки – 12,0%) вообще считали данные занятия для себя бесполезными.

**Выводы.** Таким образом, большая часть учащихся осознавала положительное влияние физических упражнений на организм в целом и, в частности, на уровень здоровья, уровень физической подготовленности, а также на уровень физического развития.

Изучение потребностно-мотивационной сферы младших школьников показало, что только 18,4% мальчиков и 12,5% девочек в возрасте 7-10 лет постоянно участвуют в физкультурно-спортивных мероприятиях общеобразовательной школы.

С возрастом уменьшается доля учащихся с пассивным отношением к данной работе. Уровень физической подготовленности оказывает существенное влияние на физкультурно-спортивную активность младших школьников.

#### *Список используемых источников*

1. Ахтемзянова Н.М. Оптимизация массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении под эгидой школьного спортивного клуба / Н.М. Ахтемзянова, Н.В. Пешков // Дети России образованны и здоровы: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (25-26 февраля 2010 г.). – М., 2010. – С. 21-22.

2. Лубышева Л.И. Спортивная культура – новая образовательная траектория. / Л.И. Лубышева // Дети России образованны и здоровы: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2010. – С. 106-111.

3. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения. / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. 2016.– С. 5-8.

4. Максимова С.Ю. Теоретико-методологическое обоснование интеграционных возможностей физического воспитания. / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №5. 2017. – С.53-54.

5. Манжелей И.В. Компетентностный подход: физическая культура: учебное пособие. / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд. Тюмен. гос. ун-т, 2011. – 184 с.

6. Прямикова Е.В. Компетентностный подход в современном образовательном процессе: дис. ... д-ра соц. наук: 22.00.04 / Е.В. Прямикова. – Екатеринбург, 2012. – 295 с.

## **РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРИТЛИФТИНГА**

Сикорский Владислав

Руководитель: канд. наук по ФВиС., ст. преподаватель Доценко Ю.А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные вопросы развития физических качеств, а в частности силовых способностей у юношей на уроках физической культуры на основе использования стритлифтинга. В процессе организации и проведения педагогического эксперимента, была разработана экспериментальная методика, на основе использования современных видов двигательной активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, учащиеся, силовые способности, стритлифтинг.

**Актуальность.** Физическая подготовленность выпускников школы – важнейшее слагаемое здоровья и физического потенциала всего общества. Она закладывается в школьные годы. Об этом говорят исследования В.К. Бальсевича, Я.С. Вайнбаума, А.А. Гужаловского. В настоящее время уровень физической подготовленности учащихся, и особенно юношей, оценивается как крайне неудовлетворительный [1].

По данным Минздрава, лишь 14% детей школьного возраста практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, а 35-40% – хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз увеличивается количество нарушений осанки, в 4 раза – нервных расстройств.

Одной из причин этого является недостаточное использование средств физической культуры, дефицит двигательной активности [2].

В системе образования и сохранения здоровья детей выделено обеспечение, укрепление и сохранение здоровья детей, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой, направленных на развитие личности, утверждение здорового образа жизни. Перед педагогом ставится одна из главных задач – развитие, преумножение и использование всех резервов организма. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека и в другом отношении – широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности. Изучение физического развития детей и подростков в процессе физического воспитания имеет большое практическое значения, так как данные о преобразованиях соматометрических и физиометрических показателей в онтогенезе позволяют судить о росте и развитии определенных контингентов подростков, решать вопросы спортивного отбора и ориентации регламентировать объем и интенсивность физических нагрузок [2, 3].

Анализ соответствующей литературы, практика физического воспитания учащихся выявили несоответствия между преимущественным развитием выносливости при традиционной системе физического воспитания в школе и необходимостью развития у старшеклассников ведущих физических качеств, выносливости, гибкости, ловкости быстроты, силы, скорости, обеспечивающих оптимальное физическое развитие [1].

Поэтому возникла проблема исследования, которая заключается в поиске эффективных способов развития физических качеств у старших школьников на уроках физической культуры на основе использования стритлифтинга.

**Цель исследования:** разработать и выявить эффективность методики развития физических качеств у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры на основе использования стритлифтинга.

**Результаты исследования.** Еще во времена СССР, в целях распространения физической культуры и формирования здорового образа жизни, была начата активная установка во дворах домов и пришкольных территориях турников и брусев. Стоит отметить тот факт, что эту цель преследовали и введенные нормативы ГТО, в которые также входили упражнения на перекладине и брусках (выход силы, отжимания или подтягивания на перекладине и прочее) [5].

Если говорить о западных странах, то с начала 2000-х, с ростом доступности интернет связи, в медиа пространстве начали набирать популярность любительские видео с тренировками на улице (англ. Street workout), куда в обязательном порядке входили вышеупомянутые снаряды: перекладина и брусья. Многие тренировки стали популярны, особенно в среде молодежи. На это обратили внимание власти многих городов (в том числе и в России), что подтолкнуло к строительству специальных уличных площадок с необходимым оборудованием.

Учебный предмет «физическая культура» является базовым средством передачи социального опыта в сфере физической культуры. Он создает предпосылки для обеспечения жизнедеятельности человека вообще и двигательной в частности. Целью учебного предмета «физическая культура» является формирование физкультурных способностей и потребностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности [4].

Исходя из цели, задачами предмета «физическая культура» являются:

1. Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.
2. Формировать базовые способы двигательной деятельности.
3. Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности школьников.
4. Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что их решение посредством только учебного предмета «физическая культура» не реально, т.к. доля его влияния на здоровье по сравнению с другими факторами (наследственность, среда, социальные условия) значительно меньшая [3].

Оздоровительное направление работы по предмету «физическая культура» (осанка, дыхание, закаливание) реализуется (как составная часть) при решении третьей из перечисленных задач.

С учетом сформированных цели и задач физического воспитания школьников, можно утверждать, что содержание учебного предмета «физическая культура» в школе должны составлять знания, способы двигательной деятельности и требования

к результатам, характеризующим меру достижения цели физического воспитания.

Стритлифтинг (от англ. *street-lifting* – *уличный подъём, отсылка к стрит-воркауту*) – это силовой вид спорта, вид соревновательной деятельности, включающий в себя 2 движения:

- подтягивание на перекладине;
- отжимание на брусьях.

Оба упражнения выполняются атлетом с дополнительным отягощением, подвешенным к поясу спортсмена.

Данное направление зародилось в 2014 году как любительская дисциплина в рамках движения стрит-воркаут, хотя в том или ином виде соревнования по подтягиваниям на перекладине и отжиманиям на брусьях проводятся по всему миру, как с собственным весом, так и с дополнительным отягощением.

Физическая подготовка предполагает развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и двигательных способностей (равновесие, расслабление, чувство ритма и т.д.) [6].

Оптимальным результатом физической подготовки следует считать тот, который характеризуется выполнением всеми учениками (отнесенных к основной медицинской группе) социально задаваемых норм (государственных или региональных) на уровне не ниже удовлетворительного. Применение средств физической подготовки в процессе урока должно быть комплексным. При комплексации средств, следует ориентироваться на приоритеты в развитии того или иного двигательного качества или их сочетаний [6].

Для развития физических качеств учащихся старших классов, была разработана программа, включающая в себя базовые упражнения из стритлифтинга, программа представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Программа для развития физических качеств  
учащихся старших классов

Упражнения	Количество повторений
1-й день	
Подтягивания на перекладине	1*5
Подтягивания на перекладине	3*5 (-10% от рабочего веса в первом подходе)
Тяга штанги к поясу в наклоне	3*10
Подъём штанги на бицепс стоя	(полная амплитуда) 3*10

Удержание блинов	2*мах
Планка	2*1-2 минуты
2-й день	
Отжимания от брусьев	1*5
Отжимания от брусьев	3*5 (-10% от рабочего веса в первом подходе)
Жим штанги лёжа	3*10
Разгибание рук (трицепс) на тумбе/лавке с дополнительным весом	3*мах
Вис на перекладине	2*мах
Лодочка	2*1-2 минуты
3-й день	
Приседания со штангой на плечах	3*10
Армейский жим стоя	3*10
Махи гантелей перед собой	3*24
Тяга штанги на заднюю дельту	3*14

В конце урока проводилось подведение итогов и давалось задание на дом – выполнять упражнения на гибкость (наклоны, махи, выпады, шпагаты, мост). После проведения педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование по показателям уровня развития физических качеств. Полученные данные и результаты представлены таблице 2.

Таблица 2.

Показатели уровня развития физических качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность
		X <sub>ср</sub>	σ	X <sub>ср</sub>	σ	
1	Подтягивание на перекладине, к-во раз	9,5	±0,2	12,2	±0,2	p<0,05
2	Сгибание рук на брусьях, кол-во раз	5,6	±0,19	9,4	±0,19	p<0,05
3	Сгибание-рук в упоре лежа, к-во раз	12,4	±0,3	12,4	±0,3	p<0,05

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части урока после разминки со всеми юношами 16-17 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели развития силовых способностей. Проанализировав полученные результаты

тестирования с рекомендованными данными, мы выяснили, что занимающиеся имеют низкий уровень развития физических качеств.

После окончания педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня развития физических качеств у юношей 16-17 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента стали достоверными, так как  $p < 0,05$ . Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень развития силовых способностей.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанные нами методические подходы развития силовых способностей у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры с использованием элементов стритлифтинга является эффективной.

#### *Список использованных источников*

1. Анохин А.М. Теория и методики физического воспитания: учебник для пединститутов / А.М. Анохин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 245 с.

2. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков. / А.А. Баранов // Российский педиатрический журнал. 2000. – №5. – С. 40-48.

3. Кизько А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с.

4. Кофман В.И. Методика физического воспитания [Текст] : настольная книга учителя физической культуры / В.И. Кофман. – М.: Просвещение, 2007. – 180 с.

5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Вопросы теории / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1997. – № 6. – С. 12-14.

6. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: в – 2 т. / А.Д. Новиков. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 2008. – 450 с.

7. Фирсин С.А. Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи: учебное пособие. / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. – М.: МИИТ, 2014. – 122 с.

## **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Степаненко Алексей

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматривается множество доказательств, которые подтверждают, что на самом деле силовые тренировки в домашних условиях возможны! Видео-занятия с профессиональными тренерами пользуются большой популярностью по всему миру. Также, нами рассмотрены преимущества и недостатки домашних тренировок.

**Ключевые слова:** спорт, тренажерный зал, фитнес-центр, силовые упражнения, силовые тренировки, тренажеры.

**Актуальность.** В последнее время стало очень модно заниматься спортом. Спорт положительно влияет на наш организм и очень важно и необходимо вести активный образ жизни, заниматься физическими упражнениями. Без них организм начинает стареть, и функции организма ухудшаются. Практически все люди стараются хотя бы пару раз в неделю посещать тренажерный зал. Но, к большому сожалению, ритм современного мегаполиса настолько утомляет человека что, придя домой, у него уже нет сил ехать в спортзал и чем-то там заниматься. Да, к тому же, в настоящее время, в связи со сложившейся ситуацией, распространением коронавирусной инфекции COVID-19, многие люди, находясь на карантине, не имеют возможности заниматься спортом в тренажерных залах, а выполняют силовые упражнения дома самостоятельно. Многие фитнес-центры были закрыты, и некоторые инструктора предлагали онлайн-занятия и выкладывали бесплатные видео-ролики на своих страничках в соцсетях. Даже после отмены режима самоизоляции, когда фитнес-клубы открылись, люди продолжили тренироваться дома, потому что это оказалось для них

удобнее и дешевле. Выручка спортзалов упала почти на треть, а продажи спорттоваров для домашнего использования, напротив, подскочили [4].

Есть еще одна категория людей, которые не могут себе позволить приобрести дорогой абонемент в фитнес-клуб. Поэтому, прекрасной альтернативой для таких людей могут стать силовые тренировки на дому.

**Анализ литературы.** Проанализировав литературу, было выявлено положительное влияние силовых тренировок на организм. Отличным результатом являются, правильно спланированные и реализованные силовые тренировки, они всесторонне воздействуют на организм, укрепляют его как в физическом, так и в психическом плане. В современном мире нагрузки на организм человека очень велики, даже в повседневной жизни. Поэтому необходимо развивать различные группы мышц и тренировать силу [1].

Необходимо принять тот факт, что природа дает человеку строительный материал, из которого он строит свое совершенное тело. И если у человека есть цель добиться совершенства и нужной настрой, то мускулы помогут ему со всем остальным [2].

**Цель и задачи исследования.** Цель данной работы, исследовать, можно ли достичь положительного результата занимаясь силовыми тренировками не выходя из дома?

Определить преимущество домашних тренировок и выявить недостатки выполнения силовых упражнений в домашних условиях.

**Результаты исследования.** Результаты показали, что силовыми упражнениями можно заниматься в домашних условиях, имеется много преимуществ домашних тренировок (таблица 1) [3]. Для таких занятий, необходимо купить нужные спортивные принадлежности, которые позволят заниматься спортом, не выходя из дома и найти в интернете хорошую программу тренировок, упражнения которой вам подойдут. Как правило, такая программа разрабатывается с учетом использования собственного веса человека (приседания, подтягивания и отжимания) с привлечением гантелей, гири, эспандеров. Вооружившись знаниями и проявив некоторую находчивость, можно избежать не только финансовых и временных затрат, но и неудобств, связанных с регулярными походами в тренажерный зал. При правильном выбранном комплексе упражнений, и регулярном их выполнении вы можете рассчитывать на очень хорошие результаты. По мере улучшения результатов

необходимо увеличивать нагрузку. Силовая тренировка не требует особых условий и даже сложного оборудования. По сути, все упражнения сводятся к поднятию тяжестей, будь то ваше тело, штанга или иные тяжелые предметы, а если дома вы намерены пользоваться тренажером это будет, безусловно, лучше.

Существуют многофункциональные тренажеры, позволяющие тренировать все тело. Тренажеры с множеством функций, позволяют выполнять упражнения с нагрузкой для всех групп мышц. Они гораздо выгоднее и удобнее в эксплуатации.

Таблица 1.

Преимущества домашних тренировок

Факторы	Утверждение
Экономия денег	Не нужно тратить средства на абонемент в тренажерный зал. Для тех, кто не уверен, что сможет посещать тренировки регулярно, это один из важнейших аргументов. Не нужно тратить деньги на проезд.
Разнообразие тренировок	Можно посмотреть огромное множество видео-тренировок, которые предлагаются различными тренерами. Причем уровень занятий можно подобрать в зависимости от вашей подготовки.
Экономия времени	Не нужно тратить время на дорогу до спортивного комплекса, особенно это актуальный вопрос для жителей больших городов. А если вы посещаете групповые занятия, то нет необходимости подстраиваться под установленное время тренировок.
Психологический комфорт	Если есть стеснение тренироваться перед посторонними людьми ввиду слабой физической подготовки, то домашние тренировки станут для вас отличным решением
Удобство	Не нужно никуда ехать, если Вы делаете упражнения дома, погода никогда не станет для вас определяющим фактором. Вам не нужно думать, как добираться до тренажерного зала в палящую жару, ледящий мороз или под бесконечным проливным дождем. Не нужно сильно заботиться о внешнем виде и спортивной одежде, планировать свой день в зависимости от похода в тренажерный зал. Вы можете заниматься в любое удобное для Вас время и не стоять в постоянных очередях на тренажер, которому отдаете предпочтение.
Гигиена	Вы сможете распрощаться с затхлым неприятным запахом, который часто витает в спортзалах. Его трудно избежать, из-за большого скопления людей в закрытом

	помещении, активно занимающихся спортом. Дома же вы забудете о подобной проблеме. Принимать душ в домашних условиях, а не в общем душевой кабинке дожидаясь своей очереди.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Однако в занятиях силовыми упражнениями дома, помимо очевидных преимуществ, связанных с удобством и доступностью, есть и минусы (Таблица 2) [3].

Во время занятий онлайн, без присмотра инструктора, человек может себе навредить: излишне нагрузить свое тело тренировками, либо, напротив, жалея себя делать упражнения не в полную силу, не достигая никакого результата. Насмотревшись онлайн-тренировок в интернете, люди начинают копировать движения, не ориентируясь на свои индивидуальные особенности, в результате чего выполняют упражнения, которые им не подходят. Это особенно касается новичков, которые решили заняться спортом на карантине, но не знают, как функционирует их тело, не могут здраво оценить свои физические возможности. Занятия тренировками дома должны быть осознанными, причем человек должен понимать, какие у него есть ограничения в плане здоровья и физических нагрузок.

При работе с тяжестями дома, чрезвычайно важно соблюдать технику безопасности и правила выполнения упражнений. Так как возникает риск получить травму. Дело в том, что в зале при использовании тренажеров уже соблюдены амплитуда и углы упражнений. Риск травмироваться, связан и с ограниченным пространством квартиры: можно задеть шкаф, удариться о край кровати. «Нас кто-то отвлекает, зовет, это снижает концентрацию, в результате чего возникает травма», – поясняет тренер Андреева [4].

Таблица 2.

### Недостатки домашних тренировок

1.	Отсутствие тренера	Самостоятельные занятия, которые выполняются без контроля тренера, могут повлечь за собой ошибки в технике при выполнении упражнений. А это чревато не только слабыми результатами, но и травмами.
2.	Обстановка дома	Не у каждого в квартире достаточно места для тренировок, а уж если внизу живут беспокойные соседи, то про упражнения с тяжелым оборудованием можно вообще забыть.
3.	Недостаточная мотивация	Для регулярных спортивных занятий нужна мотивация. Согласитесь, при наличии оплаченного абонеента в фитнес-зал, вероятность заставить себя

		пойти на тренировку гораздо выше. Ведь нельзя же выкидывать деньги на ветер.
4.	Отсутствие тренажеров	Если коврик, гантели и даже штангу можно купить, то с крупными тренажерами уже сложнее. Кроме того, многие фитнес-залы включают в абонемент также посещение бассейна и сауны, что тоже является несомненным плюсом.
5.	Отвлекающие факторы	Если придя в спортзал, можно с уверенностью сказать, что полдела сделано, то с домашними тренировками все сложнее. Отвлек муж, позвонила подруга по телефону, закапризничал ребенок, начался любимый сериал — все так и норовит отвлечь от занятий.

Если вы уже точно решили отказаться от спортзала и начать заниматься дома, то помните о важных правилах [5]:

- начинать занятия следует с разогрева мышц во избежание травм, любая резкая боль в мышцах сигнализирует об этом.
- оптимальное число занятий в неделю – 3 раза через день. Очень важно дать мышцам восстановиться.
- в свободные от тренировок дни следует выделить время на стретчинг для поддержания мышц в тонусе.
- основная часть силового тренинга задействует мышцы, требующие наибольшего развития. Также следует уделять внимание и другим мышцам.
- при выборе комнаты, в которой вы планируете заниматься, убедитесь, что в ней не слишком холодно или жарко.
- уберите из комнаты, в которой вы занимаетесь все лишние предметы. И вперед! Навстречу красивой и сильной фигуре!

**Выводы.** Таким образом, полноценные тренировки в домашних условиях, при которых можно достичь положительного результата это не миф, а реальность, создать которую способен каждый, кто серьезно решил заняться силовым тренингом. Вопреки стереотипам нет такой необходимости обязательно посещать тренажерный зал, для того, чтобы увеличить силу и набрать массу. Оборудовать дома зал для занятий силовыми упражнениями проще простого. Если подойти к этому делу с головой, то и партнер для страховки во время тренировок не понадобится. Найти подходящий тренажерный зал сегодня очень трудно. Единственное разумное решение этой проблемы – тренировки в домашних условиях.

*Список использованных источников*

1. Морозова Л.В. Основы силового тренинга. / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова. – ООО «Бук», 2018. – 80 с.
2. Руцкая Т. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера. – ООО «Издательство АСТ», 2010. – 69 с.
3. Домашние тренировки: преимущества и недостатки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/plusi-minusi-domashnih-trenirovok.html>
4. Склонны себя жалеть: чем опасны занятия фитнесом дома. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/09/a\\_13246778.shtml?rcmrclid=378790b25d430e89](https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/09/a_13246778.shtml?rcmrclid=378790b25d430e89)
- 5.. Спортзал на дому: основные преимущества и недостатки. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.ru.topshoptv.com.ua/statiy/sculpt-your-body-with-exercise-you-can-do-at-home>

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Суровень Мария, Александрова Александра  
Руководитель: ст. преподаватель Дмитриченко В.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

**Аннотация.** Изучение вопроса физической реабилитации при заболевании органов дыхания является как никогда актуальным в связи с быстрым распространением коронавирусной инфекции и вызываемыми ей осложнениями. Кроме того, заболевания органов дыхания (ОД) в настоящее время занимают четвертое место в структуре основных причин смертности населения, а их «вклад» в снижение трудоспособности и инвалидизацию населения еще более значителен. В данной статье предлагается рассмотреть методики восстановления функций дыхательной системы человека после перенесенной коронавирусной инфекции, а также других заболеваний органов дыхания с помощью ЛФК.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, ЛФК, органы дыхания, пневмония, COVID-19.

**Актуальность.** Заболевания органов дыхания в настоящее время занимают четвертое место в структуре основных причин смертности населения, а их вклад в снижение трудоспособности и инвалидизацию населения еще более значительный. Для воспалительных заболеваний бронхолегочной системы стали характерными склонность к затяжному течению, раннее присоединение аллергических осложнений. Применение антибактериальной терапии часто не обеспечивает полного излечения с восстановлением функции внешнего дыхания, что создает предпосылки для увеличения числа больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких [1].

**Цель и задачи исследования** – рассмотреть методики восстановления функций дыхательной системы человека после перенесенной коронавирусной инфекции, а также других заболеваний органов дыхания с помощью ЛФК.

**Результаты исследования.** Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания

1. *Изменение частоты и ритма дыхания* – учащение дыхания как компенсаторное приспособление: при уменьшении дыхательной поверхности, при лихорадочных состояниях (высокая температура), при резких болях, не позволяющих дышать глубоко.

2. *Одышка* – сложное нарушение дыхания. Субъективно одышка ощущается как недостаток воздуха, поэтому у больного возникает потребность дышать глубже и чаще. При заболеваниях системы дыхания различают три типа одышки: 1) инспираторная (затруднен вдох) – преимущественно наблюдается при сужениях верхних дыхательных путей; 2) экспираторная (затруднен выдох) – наблюдается при уменьшении эластичности легочной ткани, а также при сужении мелких бронхов; 3) смешанная – затруднены обе фазы дыхания. Дыхание обычно учащается. Такая форма одышки встречается при многих заболеваниях легких, вызывающих уменьшение дыхательной поверхности при обширном воспалении легких и других заболеваниях, и наблюдается наиболее часто. Сильная степень одышки, при которой больной задыхается, носит название удушья. Удушье, возникающее приступами, называется астмой [2].

3. *Кашель* – рефлекторный акт, наиболее частой причиной которого является раздражение слизистой дыхательных путей попавшими туда посторонними телами или патологическими продуктами (мокрота, кровь). Благодаря кашлю дыхательные пути освобождаются от этих продуктов. Различают кашель сухой и влажный, если он сопровождается отделением мокроты.

4. *Болезненные ощущения в груди* – это резкие колющие боли, иногда более слабые и длительные; характерна их связь с дыханием (боль при глубоком вдохе, при кашле); боли чаще бывают в боку. Помимо этих основных проявлений могут быть также: чувство жара, иногда озноб, разбитость, головные боли, упадок сил и т. п.

В большинстве случаев при заболеваниях органов дыхания отмечается нарушение бронхиальной проходимости. В результате бронхоспазма и отечно-воспалительных изменений возникает сужение бронхов и возрастает сопротивление движению воздуха по трахеобронхиальному дереву как при вдохе, так и при выдохе. Дыхательные упражнения и упражнения с произношением звуков на выдохе рефлекторно уменьшают спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым их мышцы. Повышение тонуса симпатической нервной системы на занятиях ЛФК, стимуляция функции надпочечников (повышение выделения адреналина, кортикостероидов) оказывают, в свою очередь, выраженный спазмолитический эффект. Снятию бронхоспазма также способствует выполнение упражнений в теплой воде (эффект расслабления). При потере легкими эластических свойств мелкие бронхи, лишенные собственной эластической опоры, во время выдоха начинают спадаться, что также ведет к увеличению бронхиального сопротивления, но преимущественно на выдохе. Для повышения внутрибронхиального давления на занятиях ЛФК применяется дыхание через трубочку, свисток, сквозь стиснутые губы (зубы), выдох через трубочку в воду и т. п. Занятия ЛФК направлены на устранение дискоординации дыхательного акта. Это возможно благодаря тому, что человек способен произвольно менять темп, ритм и амплитуду дыхательных движений, величину легочной вентиляции. Включение в программу занятий упражнений, связанных с движениями рук и ног и совпадающими с фазами дыхания, становятся условно-рефлекторным раздражителем для деятельности дыхательного аппарата и способствуют формированию у больных

условного дыхательного рефлекса. Произвольно изменяя дыхание с помощью дыхательных упражнений, можно добиться более слаженной работы реберно-диафрагмального механизма дыхания с большим вентиляционным эффектом и с меньшей затратой энергии на работу дыхания. Под влиянием систематических занятий дыхание верхнегрудного типа сменяется более целесообразным нижнегрудным [2].

Задачами ЛФК на свободном режиме являются нормализация функции аппарата внешнего дыхания, увеличение резервов дыхательной системы, полное восстановление морфофункциональной структуры органов дыхания с целью профилактики рецидива пневмонии, восстановление функционального состояния сердечно-сосудистой системы и других органов и систем организма (нормализация сна, аппетита, деятельности желудочно-кишечного тракта и т.д.), постепенная адаптация организма к возрастающей физической нагрузке, подготовка больного к трудовой деятельности. Занятия проводятся малогрупповым методом в палате или в зале ЛФК в исходных положениях стоя и сидя с использованием гимнастических предметов (медицинболов, гимнастических палок, мячей, гантелей) и снарядов. Общеразвивающие упражнения выполняются в сочетании с дыхательными в соотношении 3-4:1 в среднем темпе, амплитуда движений полная, число повторений 4-10 раз, продолжительность занятия составляет 20-30 минут. Нагрузка дается средней интенсивности, максимальное увеличение частоты сердечных сокращений на 20-30 уд/мин. Больные должны самостоятельно выполнять комплекс гимнастических упражнений 2 раза в день в палате. По показаниям проводят массаж грудной клетки с использованием всех приемов [3]. В зависимости от функционального состояния организма больным целесообразно назначать дозированную ходьбу, тренировки на велотренажере, элементы спортивных игр. Многочисленные исследования проведенные у нас в стране и за рубежом свидетельствуют, что тренирующие нагрузки должны быть не только безопасными, но и достаточными по интенсивности, в пределах 60-75% аэробной способности. Величину тренировочной нагрузки дозируют по толерантности к физической нагрузке, определяемой по общепринятым рекомендациям ВОЗ. Занятие строится по общепринятой методике. В водной части занятия предлагается

нагрузка 25-40% от достигнутой со скоростью педалирования 40 оборотов в минуту в течение 3-5 минут. Основная часть занятия продолжительностью 10-15 минут состоит из чередующихся нагрузок мощностью 50-70% и 25% от пороговой с частотой педалирования 60 оборотов в минуту. В заключительной части занятия мощность нагрузки составляет 25-40% от пороговой со скоростью педалирования 60-40 оборотов в минуту в течение 5 минут. По мере увеличения физической работоспособности продолжительность занятия может увеличиваться до 30-40 минут [4].

COVID-19 – потенциально тяжелая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2. Опасность данного заболевания обусловлена развитием вирусной пневмонии, которая может привести к дыхательной недостаточности и последующей инвалидизации человека [4]. Реабилитацию необходимо начинать, как только стихают острые проявления пневмонии (высокая температура, изменения в крови и т.п.). Основными задачами реабилитации пациента после перенесенной пневмонии являются:

- восстановление дыхательной функции легких;
- профилактика развития фиброза легочной ткани;
- тренировка мышц, участвующих в дыхании;
- лечение последствий пневмонии (астения и т.п.) [4].

Для улучшения бронхиальной проходимости рекомендовано выполнение физических упражнений. Кроме того, при острой пневмонии физические упражнения также положительно влияют на деятельность сердечнососудистой системы.

Виды физических упражнений, используемых при заболеваниях органов дыхания:

- статические (при их выполнении основное внимание уделяется работе определенных групп дыхательных мышц, самому акту дыхания – соотношению дыхательных фаз – и вентиляции определенных отделов легких в статическом положении туловища и конечностей), в т.ч. сознательно управляемое локализованное дыхание (различают двухстороннее, правостороннее и левостороннее нижне- и верхнегрудное, двухстороннее и правостороннее среднегрудное, заднегрудное дыхание);

- динамические (выполняются с движением туловища и конечностей. При этом отведение и разгибание конечностей, а также

разгибание туловища обычно сопровождается вдохом, сгибание и приведение – выдохом. Для усиления вентиляции в задних сегментах легких вдох выполняется при сгибании грудного отдела позвоночника, а выдох – при его разгибании).

Противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии:

- специфическая пневмония;
- фебрильная лихорадка;
- кровотечения;
- лёгочно-сердечная недостаточность II-III степени;
- «лёгочное сердце» с симптомами декомпенсации;
- онкологические заболевания.

Лечебная физкультура при крупозной пневмонии (при отсутствии противопоказаний) назначается на 3-7 день заболевания. Продолжительность курса ЛФК не менее 4-6 недель. При пневмониях, вызванных другими бактериальными и вирусно-бактериальными возбудителями, в том числе, вызванных SARS-CoV-2, ЛФК назначается в более поздние сроки, примерно на 7-10 день, а при затяжных пневмониях на 14 день и позже, курс лечения продолжается 5-8 и более недель [4].

В остром периоде пневмонии проводят лечение положением, а при обильном скоплении мокроты и затрудненной экспекторации используют «дренажную гимнастику» в сочетании с форсированным откашливанием и поколачиванием грудной клетки в области очага поражения. По мере реконвалесценции в программы лечения включают дыхательную гимнастику (упражнения динамического и статического характера), массаж, дыхательные тренажеры, а перед выпиской – ходьбу и прикладные упражнения (велотренировки, тредмил) [3].

**Выводы.** Вопросы реабилитации органов дыхания на сегодняшний день крайне актуальны в связи с активным распространением коронавирусной инфекции, которая часто приводит к осложнениям в виде пневмонии. Необходимость и эффективность ЛФК в период восстановления является доказанным и уже изученным фактом. Важным при назначении физических упражнений является индивидуальный подход к каждому человеку, учитывающий степень тяжести заболевания и особенности его течения, противопоказания. Естественно, что большую роль в восстановлении организма играют аэробные нагрузки, которые

вливают как на органы дыхания, так и на сердечно-сосудистую систему человека.

*Список использованных источников*

1. Багель Г.Е. Физиотерапия и ЛФК при пневмонии / Г.Е. Багель, Л.А. Малькевич, Е.В. Рысевец, Т.И. Каленчиц. [Электронный ресурс] // Учебно-методическое пособие, Минск 2003 – Режим доступа: [https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k\\_med\\_reab/m4.pdf](https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k_med_reab/m4.pdf) (Дата обращения: 20.11.2020).

2. Григус И.М. Особенности проведения физической реабилитации у больных очаговой пневмонией. / И.М. Григус, Л.В. Миронюк // ППМБПФВС. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-fizicheskoy-reabilitatsii-u-bolnyh-ochagovoy-pnevmoniey> (Дата обращения: 21.11.2020).

3. Проект клинических рекомендаций. Реабилитация больных пневмонией, ассоциированной с новой корона вирусной инфекцией COVID-19 [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://rusnka.ru/wp-content/uploads/2020/05/20.05.20-REKOMENDATSII\\_PNEVMONIYA.pdf](http://rusnka.ru/wp-content/uploads/2020/05/20.05.20-REKOMENDATSII_PNEVMONIYA.pdf) (Дата обращения: 20.11.2020)

4. Российский геронтологический научно-клинический центр. Реабилитация после пневмонии, связанной с COVID-19 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rgnkc.ru/en/novosti/reabilitatsiya-posle-pnevmonii-svyazannoj-s-covid-19>.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ УЧАЩИХСЯ  
МЛАДШИХ КЛАССОВ**

Тохтамыш Юлия

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Москалец Т.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

*Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье систематизирован теоретический и практический опыт внеурочной деятельности и физкультурно-оздоровительных мероприятий младших школьников по физической культуре.

**Ключевые слова:** здоровье, учащиеся, физкультурно-оздоровительные мероприятия, школа, внеучебное время.

**Актуальность исследования.** Любому государству нужны творческие, гармонично развитые, активные и здоровые люди, которые должны соответствовать высоким требованиям в эпоху жесткой конкуренции, поэтому главная задача любого государства – воспитать здоровую нацию.

Слабый ребенок с возрастом превращается во взрослого человека, который не способный полноценно раскрыть свои способности, следовательно, происходит снижение качества жизни, срок активной дееспособности падает, вызывая уменьшение продолжительности жизни, а в масштабах страны, данный фактор, отражаются на конкурентоспособности страны и ее экономике. Для того чтобы не допустить усугубление проблемы и вывести качество жизни населения на новый уровень, система здравоохранения и система образования должны работать в тандеме, и главным образом ориентироваться на здоровьесбережение подрастающего поколения, ставя в приоритет заботу о здоровье ребенка, привитие основ здорового образа жизни, оптимизации условий его жизнедеятельности.

Таким образом, перед физическим воспитанием становится стратегически важная, не допускающая формализма задача, организовать и подобрать необходимые средства, методы и формы для подчинения их главной цели: воспитание здорового человека.

Для общества всегда вопрос использования свободного времени подрастающего поколения был проблематичен, так как воспитание ребенка должно проводиться не только в учебное время, но и после него. Воспитание в учебное время носит более узкий формат, который ограничен учебной программой, и планами по воспитательной работе, не дают возможность ребенку раскрыть свои способности в полной мере или открыть новые. В то время как занятия во внеучебное время, проводятся более продуктивно, за счет позитивного эмоционального фона, который как вспомогательный элемент, ускоряет реализацию внедрения физической культуры в повседневную жизнь школьников.

Однако вопрос эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время остается открытым. Если урок имеет свои критерии оценивания и учитель, таким образом, может отследить не только динамику развития детей, но и определить

эффективность методов и программ по обучению, то критерии оценки эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеурочное время учащихся младших классов, достаточно размыты, и не имеет определенных критериев.

**Цель исследования:** систематизировать теоретический и практический опыт внеурочной деятельности и физкультурно-оздоровительных мероприятий младших школьников по физической культуре.

В профилактических и оздоровительных целях для детей должны создаваться условия для удовлетворения потребности в двигательной активности, которая должна быть реализована при ежедневной активности ребенка. Общая длительность должна быть в пределах 1,5 - 2 часа [8].

Зная физиологические и морально-психологические особенности детей младшего школьного возраста, специалисты в сфере физического воспитания сформировали блок главных задач, над которыми целесообразнее работать в этот период времени.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям школы;

3. овладение основных разнообразных жизненно важных движений;

4. развитие координационных и кондиционных способностей;

5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, о использовании в них инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выполнения предрасположенности к тем или иным видам спорта;

8. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

9. предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;

10. снизить страх у детей и их родителей перед медицинскими осмотрами и процедурами [4].

Лупандина Н.А. замечает, что детям намного проще принимать информацию, когда она предоставлена в игровой форме, таким образом, дети охотнее будут участвовать в предложенных мероприятиях. Также для активизации двигательных действий учащихся является выполнение различных упражнений под дидактические рассказы, которые имеют тематический (сюжетный) характер. Сюжетные вставки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Также все это может сопровождаться стихотворениями или музыкальными произведениями. В таких случаях физические упражнения приобретают форму игры [5].

Большее внимание необходимо обращать на правильность и точность выполнения упражнения, а также сочетать процесс обучения с воспитанием.

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые во внеучебное время, относятся к формам неурочной деятельности. Неурочные формы физического воспитания – это занятия, проводимые как специалистами – организованно, так и самими занимающимися – самостоятельно, разнообразными способами направленными на здоровьесбережение.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы:

– содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»;

– удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;

– обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых.

Подчиняясь вышеуказанным целям, внеурочная деятельность делится на характерные формы, специфические особенности которых реализуют частные задачи, тем самым внедряя здоровый образ жизни повсеместно.

Так называемые малые формы внеурочной деятельности, к которым относится утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультурные паузы вовремя выполнения домашних заданий, имеют узкую направленность, играя больше второстепенную вспомогательную функцию, однако немаловажную.

Крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, могут быть одно или многопредметные (комплексные), по содержанию (вид спорта). Данные формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера [6].

Весь спектр мероприятий данной направленности можно отобразить в упорядоченной структуре, представленной в таблице 1 «Классификация форм физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время»

Таблица 1.

Классификация форм физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время

Внеклассные мероприятия (формы)		
№ п/п	Группы мероприятий	Составляющие компоненты
1	Спортивно-массовые мероприятия	1. Спортивные праздники
		2. Дни спорта
		3. Спортивные соревнования
		4. Занятия в спортивных секциях по видам спорта (организованные на базе школы)
		5. Спортивные соревнования круглогодичной спартакиады:
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	1. Физкультурно-оздоровительные праздники
		2. Дни здоровья
		3. Подвижные игры и эстафеты
		4. Занятия в группах оздоровительной культуры
3	Туристские мероприятия	1. Туристские праздники
		2. Дни туризма
		3. Туристские походы различной категории и сложности.
		4. Туристские слеты
Внешкольные мероприятия (формы)		

1	Занятия избранным видом спорта в ДЮСШ и СДЮШОР
2	Занятия в группах оздоровительной направленности в ФОК, ФОЦ или ФСК по месту жительства.
3	Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях.
4	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в местах массового отдыха.
5	Занятия в туристских лагерях (туристско-экскурсионных базах).
Формы физического воспитания в семье	
1	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)
2	Физкультурные минутки (паузы) во время выполнения домашних заданий
3	Индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях
4	Активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время
5	Участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах
6	Семейные походы
7	Закаливающие процедуры

Мероприятия физкультурно-оздоровительного характера не должны ограничиваться контролем специалиста ФК, роль родителей не маловажна в данном направлении, так как первичные и наиболее фундаментальные основы физического воспитания и здорового образа жизни ребенка закладываются в семье.

В свое время Сальникова В.Г. писала: «Во время семейного периода жизни ребенка складывается его тип, усваиваются им обычаи и привычки данной местности и семьи, поэтому этот период имеет большое влияние на жизнь человека и оставляет почти неизгладимый след на всем его существовании». Родители, активно занимающиеся различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности, более активно вовлекают своих детей в систематические занятия физическими упражнениями, осознанно подходят к вопросу двигательного режима своих детей как компонента здорового образа жизни, проявляя наибольшую активность и заинтересованность в организации совместных занятий физической культурой и спортом [3].

Исходя из вышесказанного утверждения, учителя физической культуры могут работать с родителями, совместно реализовывая программу по внедрению физкультурно-оздоровительных

мероприятий во внеучебное время. Приоритетной формой работы в данном направлении является дистанционная, так как не требует постоянного присутствия специалиста в сфере ФК, но пособия и методические рекомендации специалистом предлагаются, а родители в свою очередь предоставляют отчетную информацию.

**Результаты исследования.** Исследование было проведено на базе Муниципального образовательного учреждения «Школа №142 г. Донецка». В исследовании приняло участие 59 учеников третьих классов (группы не разделяли по половому признаку). Реализация исследования была организована в три этапа. Были поставлены цели и задачи, определены методы, применяемые в данной работе.

На первом этапе было проведено ряд контрольных испытаний. Нормативы сдавали 2 группы (контрольная и экспериментальная), чтобы определить исходный уровень физического развития на момент начала эксперимента, для определения динамики развития и эффективность предложенных нами мер по развитию младших школьников во внеучебное время. Полученные данные были систематизированы и отражены в рисунке 1.



*Рис. 1. Оценка физической подготовленности у участниц эксперимента на первом этапе исследования*

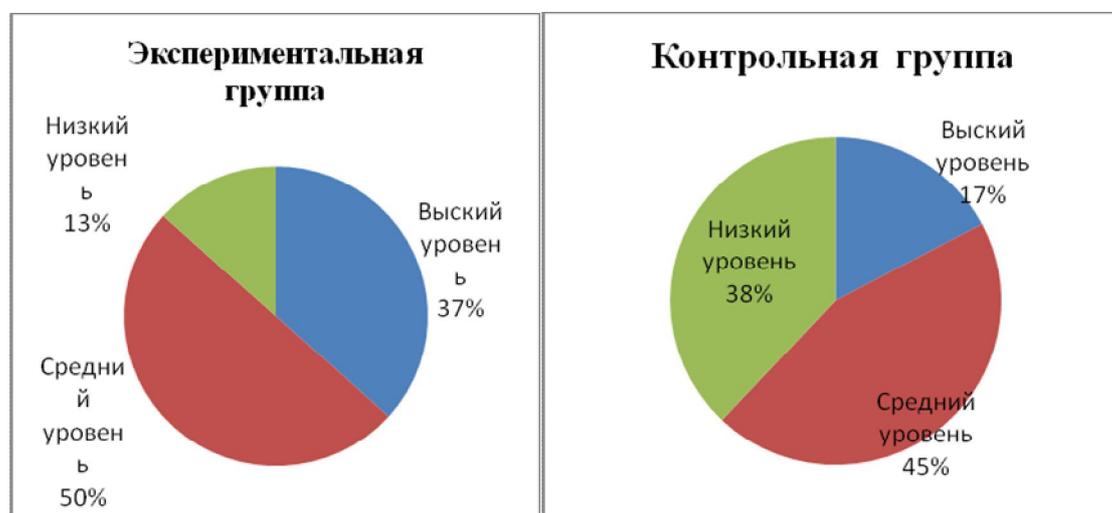
Состояние физической подготовленности групп участниц находится на одном уровне, что дает возможность проследить динамику прироста у групп и оценить программу реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий написанную для экспериментальной группы.

Оценка динамики физического развития школьников производилась путем сопоставления средних основных показателей их физического развития, а также на основании сравнения

процентного распределения учащихся с физическим развитием высоким, средним и низким. Это характеризовало уровень физического развития – качественные градации, установленные по средним величинам трех тестов

Второй этап исследовательской работы предполагал реализацию предложенной нами программы физкультурно-оздоровительных мероприятий. Данный период времени прошел в дистанционном формате. В связи с этим, физкультурно-оздоровительные мероприятия приобрели более узкую направленность, но никак не отразились на качестве исследования.

На третьем этапе мы провели контрольные тесты. Результаты были таковы (рисунок 2).



*Рис. 2. Результаты контрольной оценки уровня физической подготовленности у участниц эксперимента на втором этапе исследования*

Данное сравнение показывает нам конечный результат нашей исследовательской работы. По отношению к любым показателям экспериментальная группа показала положительный результат, в разы, опережая контрольную группу, которая не принимала активного участия в исследовании. А это значит, что возможно ответить на вопрос об эффективности физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время.

Данное исследование доказывает нам, что физкультурно-оздоровительная работа во внеучебное время для младших школьников просто необходима.

**Выводы.** Следует заметить, что физкультурно-оздоровительные мероприятия играют очень важную роль в формировании отношения у подрастающего поколения не только к физической культуре, но и образу жизни в целом. Уроки физической культуры не дают полностью реализовать возможный потенциал детей, а физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство воспитания отношения к здоровому образу жизни, у детей рассматриваются формально. В связи с этим теряется воспитательная взаимосвязь, а, следовательно, усилия, приложенные на уроках физической культуры, теряют свое значение и имеют очень незначительное воздействие на воспитуемых. Кроме того, следует обратить внимание на важнейшую роль родителей в данной форме воспитания, так как воспитание детей не должно заканчиваться в стенах школы, а должно проводиться систематично в совместной работе с учителями.

Только комплексное воздействие урочной и внеурочной формы воспитания, могут дать результат в формировании здорового поколения.

В результате по итогам полученных данных можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеучебное время для детей младшего школьного возраста, следует активно применять, так как эффективность данного вида внеурочной работы доказала свою состоятельность и целесообразность как эффективное средство по реализации физического воспитания среди подрастающего поколения.

#### *Список использованных источников*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания: учеб. пособ. / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1989. – 215 с.
2. Егорова Л.А. Мониторинг учебных возможностей младших школьников: учеб. пособ. / Л.А. Егорова. – М.: Люкс, 2000. – 203 с.
3. Ермоленко Я.В. Физические особенности детей и подростков: учеб. пособ. / Я.В. Ермоленко. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 23 с.
4. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьника: учеб. пособ / З.И. Кузнецова. – М.: Просвещение, 1977. – 341 с.
5. Лупандина Н.А. Физическая подготовленность школьников: учеб. пособ. / Н.А. Лупандина. – М.: Физическое воспитание и спорт, 1997. – 64 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: учеб. пособ. для учителя / В.И. Лях. – М.: Издательство АСТ, 1998. – 272 с.

7. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников: учеб. пособ. для вузов / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1998. – 156 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Титова Людмила  
Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной работе предлагаются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является частью «правильного» воспитания. А рекреативно-оздоровительные формы физической культуры являются одними из реальных и наиболее доступных путей решения оздоровительной задачи, восстановления общей и специальной работоспособности молодого поколения Донецкой Народной Республики.

**Ключевые слова:** физическая культура, студент, рекреативно-оздоровительная деятельность, молодое поколение, физическое воспитание.

**Актуальность.** Основная задача рекреативно-оздоровительной деятельности заключается в разумном и полезном использовании свободного времени для воспроизводства духовной и физической сущности человека. Эффективное использование свободного времени студенческой молодежи является социальной проблемой, и главное внимание нужно уделять его содержательной, качественной стороне. Ведущая роль рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи дает возможность изменения структуры свободного времени, чередованию умственного и физического труда, что ведет к повышению успеваемости, повышению творческой активности, сохранению и укреплению

здоровья, значительному повышению общего уровня работоспособности.

**Цель исследования:** убедиться в том, что физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

**Задача исследования** состоит в определении востребованной студентами основного отделения информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания. Термин рекреация означает отдых, восстановление сил «человека», израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований. Оздоровительно-рекреативная физическая культура или деятельность, невозможна без физической культуры студента, проявляющаяся себя в трех основных направлениях:

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений. Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов,

это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры [2].

В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания, и прежде всего внедрение в практику учебного процесса следующих направлений:

- Адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека.
- Гармонизация и оптимизация физической подготовки.
- Свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека.
- Включение рекреативно-оздоровительной деятельности для разумного и полезного использования свободного времени студента.

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 [4].

В настоящее время ведется активный поиск новых форм рекреативно-оздоровительной деятельности, ее организации, позволяющих решать задачи физического совершенствования и оздоровления.

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 студентов в физической культуре [3]. Однообразная направленность средств, методов, содержания и форм обучения и воспитания в области физической культуры не способствует развитию и становлению личностной физической культуры как одного из важных видов общей культуры молодого человека. Все это отразилось в снижении потребностной сферы, заинтересованности и мотивов у студентов к личностной физкультурной деятельности (Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И.).

К действенным стимулам в рекреативно-оздоровительной деятельности могут быть отнесены:

1. Агитация и пропаганда.
2. Совершенствование материальной базы.
3. Удобное расписание занятий.
4. Расширение возможностей для предпочтительного выбора занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью.
5. Увеличение свободного времени.
6. Профессионализм преподавателя.
7. Ощутимое улучшение состояния здоровья [1].

**Выводы.** Значение спорта в физическом воспитании студента оказывают весьма существенное влияние на образ жизни студента. Поэтому очень важно в каждом вузе, на занятиях по физическому воспитанию, стимулировать у студентов желание заниматься спортом. Ведущая роль рекреативно - оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи дает возможность изменения структуры свободного времени, чередованию умственного и физического труда, что ведет к повышению успеваемости, повышению творческой активности, сохранению и укреплению здоровья, значительному повышению общего уровня работоспособности.

*Список использованных источников*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры. / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. 1989. – № 3. – С. 2-4.
3. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности. / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск: КГУ, 2004. – С. 168-172.
4. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Синенко. – М., 2011. – 24 с.

## **МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА**

Ткаченко Олеся

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Чехова В.Е.

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный  
педагогический университет»*

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность физической реабилитации больных сахарным диабетом после ампутации нижних конечностей на различных его этапах.

**Ключевые слова:** реабилитация, сахарный диабет, ампутация.

**Актуальность.** По данным ВОЗ, в мире уже насчитывается более 175 миллионов больных, их количество неуклонно растет и к 2025 году достигнет 300 миллионов. СНГ в этом плане не является исключением. Только за последние 27 лет общее количество больных сахарным диабетом увеличилось в 2 раза [1].

Поворотными пунктами в истории диабетологии стали проведенное в США исследование по контролю течения сахарного

диабета I типа и его осложнений (DCCT – Diabetes Control and Complications Trial) и Британское проспективное исследование сахарного диабета II типа (UKPDS – United Kingdom Prospective Diabetes Study). Во время последнего исследования ныне покойному профессору Роберту Тернеру (Robert Turner) удалось показать, что при правильном лечении можно значительно уменьшить частоту развития сахарного диабета и скорость прогрессирования его осложнений.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально исследовать основные подходы к физической реабилитации больных сахарным диабетом после ампутации нижних конечностей и разработать практические рекомендации по коррекции и профилактике заболевания.

**Задачи исследования:**

1. Дать общую характеристику заболевания сахарного диабета и его основных типов.
2. Описать условия и факторы ампутации нижних конечностей при сахарном диабете.
3. Провести экспериментальное исследование особенностей заболевания больных сахарным диабетом после ампутации нижних конечностей.
4. Разработать программу физической реабилитации для больных сахарным диабетом после ампутации нижних конечностей.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось на базе Общественной организации школы тренинг по реабилитации больных сахарным диабетом.

В исследовании приняло участие 20 пожилых пациентов с диагнозом сахарный диабет 1-го типа; возраст испытуемых от 56 до 63 лет. В нашем исследовании были использованы такие методы исследования как:

- теоретический анализ и синтез существующих научных данных по проблеме исследования;
- наблюдение;
- анкетирование;
- метод антропометрических данных;
- экспериментальное исследование.

Далее рассмотрим каждый из них более подробно.

Сахарный диабет 1 типа в тяжелых формах способствует развитию болезней почек, снижению остроты зрения, ухудшению

репаративной способности кожи, что значительно снижает качество жизни.

У всех больных из группы испытуемых выявлена 3-я степень тяжести заболевания.

В таблице 1 указаны показатели уровня глюкозы в крови.

Таблица 1.

Показатели уровня глюкозы в крови

Средний по группе	Показатель нормы
<6,2 ммоль/л	11,8 ммоль/л

Итак, из результатов измерения сахара в крови, мы видим, что у выборки испытуемых средний показатель почти в 2 раза превышает норму. Это свидетельствует о том, что следует учитывать данный факт в дальнейшем при планировании программы реабилитации и дозировании комплекса упражнений, массажа и физиотерапевтических процедур (в частности количественных нагрузок).

Далее рассмотрим средние показатели ЧСС и АД по группе испытуемых.

В таблице 2 рассматриваются основные физические данные по группе.

Таблица 2.

Основные физические данные по группе

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	
59,5	167±3	95,3	
Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы			
Систолическое артериальное давление (мм рт.ст)	Диастолическое артериальное давление (мм рт.ст)	ЧСС, уд/мин	ЧДД в мин
132,4	83	85±3	25±3

Средний возраст в данной группе составил 61,5 год. Средний вес по экспериментальной группе составил 95,3 кг, а средний рост по группе равен 167 см. Средним показателем АД по группе является систолическое 132,4 и диастолическое 83 (при норме 120/80), что не превышает показатель повышенного давления (140/90-100).

Показатели ЧСС незначительно отклоняются от нормы (норма = 60-80 СС в мин.), в данной группе этот показатель равен  $85 \pm 3$ .

Показатели ЧДД немного превышают норму (в норме ЧСС : ЧДД = 1:4), это связано с образом жизни и, как правило – детренированностью.

В таблице 3 показаны результаты проведенного анкетирования.

Таблица 3.

Результаты анкетирования

Фактор	Средний показатель (в %)
1. Удовлетворенность реабилитацией	72%
2. Самочувствие	36%
3. Оптимизм	42%
4. Адаптация в новых условиях	89%
5. Уровень самоконтроля/ соблюдение диеты ит.д.	82%
6. Потребность в психотерапевте/психологе	21%

Итак, из выделенных факторов у испытуемых отмечается высокая удовлетворенность качеством лечения, но также отмечается подавленный эмоциональный фон, пессимизм. Испытуемые отмечают, что, несмотря на всё, они (в большинстве своем) не нуждаются в психологической помощи и адаптируются к новым реалиям в социуме и повседневном быту; данная выборка пациентов по результатам анкеты ответственно относится к разработанным рекомендациям по соблюдению диеты, режима дня, самоконтроля (в течение дня) и т.д.

Обучение пациентов на современном этапе развития реабилитологии является необходимой составляющей и залогом успешного лечения больных СД типа 1 наряду с физическими нагрузками, самоконтролем и медикаментозной терапией.

Основной целью обучения является формирование у пациентов мотивации к лечению, т.е. осознанное стремление больного обучаться и выполнять необходимые терапевтические действия. А также приобретение практических знаний и навыков для адаптации к качественно новым условиям жизни, при которых они должны принять активное участие в лечебном процессе.

Профилактика сахарного диабета у мужчин и женщин базируется на снижении влияния провоцирующих факторов, поэтому для болезни каждого типа помимо общих базовых принципов существуют свои, специфические рекомендации. Для инсулинозависимого диабета профилактические меры включают в себя [3]:

– контроль уровня сахара в периоды прохождения регулярных медицинских осмотров и диспансеризации; корректировка режима питания;

– отказ от курения и употребления алкоголя; своевременное лечение и профилактика вирусных болезней;

– занятия спортом, ведение активного образа жизни.

Регулярные занятия спортом способствуют нормализации выработки инсулина, предпочтение лучше отдавать аэробным и силовым упражнениям. Ежедневная ходьба пешком на расстояния не менее 2-3 км помогает похудеть или контролировать вес, является самой простой минимально необходимой нагрузкой [2].

Самоконтролем при сахарном диабете принято называть самостоятельные частые определения содержания сахара в крови и моче, ведение суточного и недельного дневника самоконтроля. В последние годы создано множество высококачественных средств экспресс-определения сахара крови или мочи (тест-полосок и глюкометров). Именно в процессе самоконтроля приходит правильное понимание своего заболевания, и вырабатываются навыки по управлению диабетом.

Существуют две возможности – самостоятельное определение сахара крови и сахара мочи. Сахар мочи определяют по визуальным тест-полоскам без помощи приборов, просто сравнивая окрашивание смоченной мочой полоски с цветовой шкалой, имеющейся на упаковке. Чем интенсивнее окрашивание, тем выше содержание сахара в моче. Мочу нужно исследовать 2-3 раза в неделю дважды в день. Для определения сахара крови имеются два вида средств: так называемые визуальные тест-полоски, работающие также, как полоски для мочи (сравнение окрашивания с цветовой шкалой), и компактные приборы – глюкометры, выдающие результат измерения уровня сахара в виде цифры на экране-дисплее. Сахар крови необходимо измерять:

– ежедневно перед сном;

– перед едой, физической нагрузкой.

Кроме того, каждые 10 дней необходимо контролировать сахар крови в течение целых суток (4-7 раз в день).

При ЛФК-процедуре (лечебно-физкультурном комплексе) поверхность должна быть твердой, пациент должен лежать на животе. Чтобы снизить отечность в конечностях. Выполняются упражнения и массаж.

В настоящее время прогноз при всех типах сахарного диабета условно благоприятный, при адекватно проводимом лечении и соблюдении режима питания сохраняется трудоспособность. Прогрессирование осложнений значительно замедляется или полностью прекращается. Однако следует отметить, что в большинстве случаев в результате лечения причина заболевания не устраняется, и терапия носит лишь симптоматический характер.

#### *Список использованных источников*

1. Вернигородский В.С. Физиотерапия при сахарном диабете. / В.С. Вернигородский. – Винница: ВНМУ, 2015. – 27 с.
2. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре: учеб. пособие / В.М. Постникова. – М.: Академия, 2016. – 510 с.
3. Шустов С.Б. Сахарный диабет и противодиабетическое обеспечение. / С.Б. Шустов, И.А. Карпова // Мир медицины. 2016. – №19. – С. 49-50.

## **РАЗВИТИЕ МАЛОИЗВЕСТНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Холодов Александр

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной статье исследуется роль физической культуры в социальной политике государства, рассматриваются малоизвестные виды спорта и их преимущества, а также приводятся статистические данные об учреждениях, чья деятельность направлена на развитие физической культуры, и проводимые ими мероприятия.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, соревнования, деятельность.

**Актуальность темы.** Занятия спортом – это прекрасная возможность натренировать тело, улучшить фигуру и даже успокоить нервы. Но кто-то предпочитает для этих целей традиционные варианты: бег, фитнес, футбол, а кто-то выбирает настолько необычные виды спорта, в существование которых порой сложно поверить. Некоторые из них могут показаться странными или глупыми, но все они имеют почитателей по всему миру. Кто знает, может в скором времени, одна из этих спортивных забав будет столь же популярной, как футбол или хоккей.

**Цель исследования** – рассмотреть малоизвестные виды спорта, а также способы их внедрения в ДНР.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть способы привлечения молодежи к малоизвестному виду спорта.
2. Рассмотреть малоизвестные виды спорта.
3. Рассмотреть возможности создания материально-технической базы для создания секций, кружков, с направленностью малоизвестных видов спорта.

**Результаты исследования.** В ДНР вопросы физической культуры и спорта входят в число безусловных приоритетов. В своем поздравлении 8 августа с Днем работников физической культуры и спорта, Глава Донецкой Народной Республики упомянул, что сфера физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

В Донецкой Народной Республике, несмотря на войну, блокаду и непризнанность, спортивное движение живет и развивается. У нас осуществляет свою деятельность 61 федерация, работают 54 спортивные школы, в которых занимаются более 23 тысяч человек. В Республике активно развивается движение ГТО ДНР – за год нормативы сдали почти 2000 человек. В городах и районах Донецкой Народной Республики за год проведено 388 спортивных мероприятий, участниками которых стали 35 тысяч человек.

Наши спортсмены показывают отличные результаты на соревнованиях всех уровней. Например, только на соревнованиях в Российской Федерации за год нашими спортсменами было завоевано около тысячи медалей, треть из них – золотые.

Спорт для нашего государства – важнейшая сфера жизни. Спорт – это залог здорового общества [1].

В мире постоянно возникают новые виды спорта, как любительские, так и профессиональные. Однако параллельно с ними рождаются другие спортивные соревнования, которые незаслуженно остаются в тени, несмотря на огромное количество преданных поклонников. Вот лишь некоторые виды спорта, о существовании которых мы, возможно, никогда не знали: сепактакрау (комбинация каратэ и волейбола), подводный хоккей, уличный люж (совмещение одиночных саней и тротуара), бочче, кёрлинг, сквош, крикет, гольф, флорбол и др. [2].

Организация и методика проведения тематических занятий по малоизвестным видам спорта в ДНР можно провести по следующей схеме:

1. Для реализации поставленной цели разработать тематические беседы с молодежью, рассказы об истории спорта, известных спортсменах.

2. Создавать различное маркетинговое привлечение молодежи к малоизвестным спортивным играм, такие как:

- билеты на различные состязания за определённые заслуги;
- доступность посещения различных соревнований;
- создание секций по (бочче, гандболу, кёрлингу, сквошу, крикету, гольфу, флорболу);
- посещение городских спортивных соревнований в качестве болельщиков;
- организация экскурсии на спортивные объекты, встречи с олимпийскими призерами и мастерами спорта. Проводится разнообразная совместная деятельность всех участников образовательного процесса;
- информационная работа с использованием различных современных методов и технологий [3].

Основными преимуществами малоизвестных видов спорта, можно отнести:

- своеобразной формой показа достижений молодежи в различных видах спорта, в проявлении таких качеств, как быстрота, ловкость, смелость, в применении навыков самоорганизации будут являться физкультурно-массовые мероприятия;
- заинтересовать каким-либо видом спорта с интересным названием и времяпрепровождением;

– создание большей базы для развития спорта в ДНР, а также привлечение большего количества заинтересованных людей [3].

**Выводы.** Мы считаем, что предложенные методы для реализации развития малоизвестного спорта в Донецкой Народной Республике, достаточно осуществимы и эффективны для привлечения молодежи к занятиям спортом.

#### *Список использованных источников*

1. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://denis-pushilin.ru/news/pozdravlenie-glavy-dnr-denisa-pushilina-s-dnem-rabotnikov-fizicheskoy-kultury-i-sporta/>
2. [Электронный ресурс]: Самые необычные и малоизвестные виды спорта – Режим доступа: <http://mixstuff.ru/archives/42706>
3. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.cyprusrussianbusiness.com/index.php/articles/5055-samye-neobychnye-i-maloizvestnye-vidy-sporta>

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Чепан Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Потому что процент сердечных заболеваний с каждым годом увеличивается. В статье описаны самые простые и основные варианты реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которые также полезны для здоровых людей. Приводятся показания и противопоказания к лечебным физическим упражнениям.

**Ключевые слова:** профилактика, лечебная физкультура, сердечно-сосудистые заболевания, реабилитация.

**Актуальность** данной статьи заключается в том, что существует необходимость в объяснении процедуры реабилитации, профилактики и даже лечения сердечных заболеваний, поскольку

вероятность этих заболеваний возрастает, и людям приходится с этим сталкиваться очень часто.

**Анализ литературы.** Для подготовки данной статьи были рассмотрены работы Э.Н. Вайнера и В.А. Эпифанова о лечебной физической культуре. Также В.А. Маргазина, которая описала лечебную физическую культуру при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В работе М.А. Кирюхина были предложены упражнения по данной тематике.

**Цель и задачи исследования.** Целью работы является рассмотрение основных способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные способы реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Подобрать комплекс лечебных упражнений для физиотерапии по данному заболеванию.

**Результаты исследования.** Лечебная физическая культура (ЛФК) – это система применения разнообразных средств физических упражнений: ходьбы, катания на лыжах, плавания, бега, утренней гимнастики и т.д., то есть мышечных движений, которые стимулируют жизнедеятельность человека. Эта процедура назначается лечащим врачом, который учитывая специфику заболевания, индивидуальные и морфологические особенности организма человека, рекомендует лечение методом физиотерапии, выбранным для конкретного заболевания.

Физиотерапия может быть самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, так как физиотерапия хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения, грязелечения, до и после операции [1].

Сердечно-сосудистые заболевания являются одними из самых распространенных заболеваний в мире, которые имеют высокий уровень смертности. Этот тип заболевания встречается у людей любого возраста. Большое количество факторов способствуют проявлению и распространению сердечно-сосудистых заболеваний: плохое питание, употребление табака, употребление алкоголя, стрессовые ситуации, ожирение и сидячий образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям относятся: миокардит, эндокардит, стенокардия, пороки сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда и др.

Лечебная физическая культура помогает восстановить все стороны жизнедеятельности: здоровье, благополучие, психологическое состояние, работоспособность, социальные отношения, а также является необходимым условием предотвращения повторных инфарктов миокарда и приостановки дальнейшего развития ишемической болезни сердца.

Доказано, что умеренные физические нагрузки положительно влияют на организм пациента и снижают вероятность тяжелых осложнений. Но при выполнении физических упражнений необходимо следовать определённым правилам. Кроме того, степень стресса должен определить специалист. Физические упражнения улучшают обмен веществ, замедляют и даже останавливают развитие атеросклеротического процесса.

Как уже упоминалось выше, лечащий врач назначает лечебную физкультуру и проводит с пациентом уже физиотерапию. Метод лечебной гимнастики делится на первичный и вторичный. Первичные из них направлены на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, у которых нет признаков (или серьезных симптомов) заболеваний, но у которых уже есть фактор риска для этого заболевания. Вторичные уже направлены на улучшение здоровья пациентов с тяжелой формой сердечно-сосудистых заболеваний.

Например, при тяжелых формах заболеваний сердца нагрузка снижается до минимума, при определенных движениях, с определенными перерывами используются упражнения, которые не оказывают значительного напряжения в мышечных группах. И, например, при легких формах заболеваний используются более активные упражнения со средней нагрузкой на мышцы.

Также людям с этими патологиями (заболеваниями), конечно же, нужно начинать лечебные упражнения утром, а именно с утренней зарядки, затем, продолжая, нужно ходить в спокойном темпе, не вызывая ненужных нагрузок. Следует добавить, что вы не должны ограничивать себя утренней прогулкой, прогулка необходима в течение дня на 20-30 минут. Также прогулка поможет восстановить силы и расслабить мозг после работы. Конечно, важна и диета, которая исключает употребление тяжелой, сильно соленой, сладкой пищи, способствующей образованию кровяных сгустков в кровеносных сосудах сердца. Полноценный здоровый сон также является

неотъемлемой частью лечения и профилактики. По возможности нужно спать на свежем воздухе, лежа на правом боку [2].

Спортивные игры в умеренных дозировках не исключаются. Например: дартс, настольный теннис, бадминтон.

Рекомендуется выполнять лечебный массаж спины, шеи, живота и головы для нормализации и оптимизации артериального давления.

Существуют также противопоказания к лечебным физическим упражнениям. Эти противопоказания не являются «строгими» (или абсолютными), но на них следует обратить внимание.

– Первое (самое важное) противопоказание заключается в том, что ни в коем случае нельзя проводить медицинские и оздоровительные мероприятия в форме физической нагрузки при тяжелых (острых) заболеваниях сердца.

– Второе противопоказание связано с тем, что нельзя включать в метод лечебной физкультуры упражнения, влекущие за собой повышение артериального давления.

– Третье противопоказание – исключить из физических упражнений резкие, импульсивные, быстрые упражнения, которые могут привести к ухудшению кровообращения и одышке [3].

При выполнении лечебных упражнений должны соблюдаться определенные условия:

– Во-первых, категорически запрещается резко увеличивать нагрузку лечебной гимнастики.

– Во-вторых, если какой-либо из симптомов болезни сердца возникает и проявляется, вы должны немедленно прекратить выполнение упражнений и вызвать врача.

– В-третьих, необходимо следить за всеми показателями: артериальным давлением, частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, кожей, температурой тела и т. д.

– В-четвертых, необходимо делать перерывы между физическими упражнениями.

– В-пятых, если упражнение сложное, необходимо разделить его на несколько подходов, небольшими «порциями».

Нужно не только выполнять физические упражнения, но и вести активный образ жизни. Но эти меры должны проводиться под строгим контролем врача, его дозировками и объективной оценкой.

Комплексная лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях включает следующие упражнения.

Исходное положение – лежа на спине:

1. Ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Поднимите руки по дуге вперед – вдох, опустите руки через стороны вниз – выдох. Повторите 4-6 раз.

2. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимите согнутые в коленях ноги – выдох, выпрямите ноги и опустите их – вдох. Повторите 4-6 раз.

3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнить отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполните на каждую ногу 3-5 раз.

4. Выполните движения ног, которые имитируют езду на велосипеде. Дыхание произвольно. Выполните 20-30 секунд.

5. Ноги вместе, руки внизу. Перейдите в сидячее положение сначала с помощью, а затем без помощи рук. Повторите 4-6 раз.

При выполнении упражнений, которые являются частью физиотерапии для сердечно-сосудистых заболеваний, пациенты должны следовать следующим рекомендациям: лучше выполнять упражнения между 17 и 19 часами (но если это не работает, то вы можете заниматься в любое удобное время), занятия, могут быть выполнены утром и вечером, только не позднее 20 часов. Если вы сочетаете упражнения с длительными прогулками, вы можете получить отличный результат [4].

Когда пациент может легко выполнять терапевтические упражнения для сердечно-сосудистых заболеваний, он может выполнять их в два подхода – после выполнения упражнения один раз, вы можете отдохнуть и выполнить то же упражнение второй раз. Чтобы полностью восстановить дыхание, вам нужно сделать перерыв между упражнениями.

**Выводы.** Таким образом, лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является необходимым аспектом лечения и полного выздоровления. Лечебная физическая культура улучшает трофику (кровоснабжение) сердца, поэтому улучшает кровообращение в организме. Также улучшается кровоснабжение всего организма, усиливается кровоток, усиливается стимуляция мышц, внутренних органов, мышц сердца, нормализуется обмен веществ. Эти упражнения предназначены не только для лечения, но и для профилактики как здоровых, так и больных людей.

*Список использованных источников*

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров). / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 212 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 198 с
3. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой и дыхательной систем. / В.А. Маргазин, А.В. Коромыслов, А.Н. Лобов [и др.]; под ред. В.А. Маргазина и А.В. Коромыслова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. – 234 с.
4. Корюхин М.А. Сердечно-сосудистые заболевания лечебная физкультура. / М.А. Корюхин, И.С. Москаленко, Д.Е. Фещенко // Символ науки. 2017. – №3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/serdechno-sosudistye-zabolevaniya-lechebnaya-fizkulura>

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПОВЫШЕНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ  
СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА**

Шамшина Алёна

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Москалец Т.В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению роли двигательной активности и занятий физической культурой для учащейся молодёжи. В своей работе мы провели социологический опрос. Дали анализ результатам опроса, а также расскажем о флорболе как о средстве двигательной активности и его влиянии на состояния здоровья учащейся молодёжи и их заинтересованности в двигательной активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, молодёжь, флорбол.

**Актуальность.** В настоящее время мы можем наблюдать, что молодёжь стала менее заинтересована в занятиях физической

активностью. С появлением устройств облегчающих трудовую деятельность резко сократилась и двигательная активность молодёжи. На занятия по физической культуре студенты ходят неохотно, учащиеся пытаются уменьшить физическую активность выдумывая различные способы избежать занятий физической культурой, не осознавая, что таким образом, подрывают своё здоровье [1].

Пассивный образ жизни приводит к тому, что молодёжь чаще подвергается различным заболеваниям со стороны всех функциональных систем, также наблюдается снижение уровня физической подготовки учащихся и их психоэмоционального состояния.

День большинства студентов наполнен большими умственными и эмоциональными нагрузками, и помочь не только снять эмоциональное напряжение, но развить физиологические функции и двигательные качества, помогут тренировочные занятия, которые также повышают умственную и физическую работоспособность. При этом очень важным является педагогический подход преподавателя к занятиям двигательной активностью [3].

Для успешной работы важно использовать педагогические подходы направленные на всестороннее развитие личности и двигательных качеств. Появление новых спортивных и подвижных игр на занятиях позволяет развивать физические качества, так необходимые в будущей профессиональной деятельности [2].

В настоящее время в нашей Республике набирает популярность, один из командных видов спорта, под названием флорбол. Флорбол набирает популярность не случайно ведь в игре развивается ловкость, выносливость, быстрота и практически нет никаких противопоказаний, а поскольку это командный вид спорта он влияет на становление личности учащегося.

**Цель работы:** рассмотреть педагогические подходы повышения двигательной активности учащейся молодёжи средствами флорбола и дать им оценку.

**Задачи исследования:**

1. Определить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура».
2. Повлиять на их заинтересованность и повышение двигательной активности средствами флорбола.

**Результаты исследования.** В физической подготовке современной молодежи большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме. Появление новых спортивных и подвижных игр на занятиях позволяет с большей заинтересованностью и увлечённостью развивать физические качества учащихся.

В нашей Республике набирает популярность командная спортивная игра под названием «Флорбол». Флорбол – это разновидность хоккея, играется как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях пластиковым мячом, вес которого 23 грамма, удары по которому наносятся специальной клюшкой, которая весит до 300 грамм. Игра легка и доступна к пониманию, её цель: забить мяч в ворота соперника.

Родоначальниками флорбола по праву считаются шведы, которые и придумали ее как вспомогательное средство для тренировок хоккеистов при отсутствии льда в межсезонье, начав играть в нее еще в середине 70-х годов 20-го века. В России флорбол начал культивироваться в начале 90-х годов прошлого века. С 1997-го года сборная России регулярно выступает на международных соревнованиях [5].

В довоенное время в Донецке было очень много флорбольных команд, детей с высоким уровнем спортивного мастерства по данному виду спорта, но в связи с военными обстоятельствами прервался учебно-тренировочный процесс, многие команды, к сожалению, распались. После этих событий первое соревнование прошли в 61 школе города Донецка, ведь эта школа стала колыбелью флорбола в Донецкой Народной Республике. На данный момент интерес к игре растёт, появляются всё новые и новые команды с разных городов Республики.

Однозначно, флорбол, как и другие спортивные игры и упражнения способствует укреплению здоровья, совершенствованию функций организма и способствует физическому развитию. Особенно благоприятные условия создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Поскольку игра командная, а значит занимающиеся учатся понимать общую цель, брать на себя ответственность за свои действия, не подводить команду. У молодёжи вырабатывается привычка поступаться личными интересами ради достижения общей цели команды. В игре

коллективного характера занимающиеся учатся самостоятельно решать конфликты и ссоры [5].

Стоит отметить, что флорбол является очень динамичной и зрелищной командной игрой. Она вызывает интерес у детей разных возрастов, но конкретно интерес студентов к данному виду спорта растёт в связи с тем, что игра доступна, проста, стоимость инвентаря демократична и сама игра не травмоопасна. При этом игровая деятельность отличается объемом внимания – способностью игрока одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров. Также игра во многом зависит от степени проявления волевых качеств и свойств, таких как: инициативность, решительность, целеустремленность [5].

Рассмотрим некоторые педагогические подходы, необходимые для подготовки к профессиональной деятельности учащихся, ведь формирование студента как будущего специалиста в любой области возможно, если использовать педагогические подходы, такие как: проблемный, личностно-ориентированный, системный, компетентностный.

Проблемный подход заключается в том, чтобы преподаватель не давал знания обучаемому в готовом виде, а ставил перед ним проблему или задачу, пытаясь его так заинтересовать, чтобы он пробовал найти способ ее решения [4].

Личностно-ориентированный подход – это подход, где во главу угла ставится личность учащегося, ее самобытность, самооценку, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования [4]. Отношения студент – преподаватель строятся на принципах сотрудничества и свободы выбора.

Приведенные выше принципы являются основой личностно-гуманистического подхода [4], который говорит о том, что деятельность преподавателя должна быть направлена не только на формирование знаний, умений и навыков, но немаловажной задачей является привитие нравственности, а источником нравственных норм должен являться сам преподаватель.

Системный подход отражает всеобщую связь и взаимообусловленность явлений и процессов окружающей действительности. Поэтому системный подход рассматривает объекты и явления педагогической действительности как целостные системы, которые имеют свою структуру и законы

функционирования, а вот развитие компетентного подхода ориентировано на формирование общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста. Целью которого является подготовка высококвалифицированных специалистов, которые способны решать профессиональные задачи в условиях меняющихся технологий [4].

Мы можем говорить о том, что для решения поставленной задачи была разработана анкета и проведён социологический опрос студентов с целью узнать их отношение к дисциплине «Физическая культура» и сделав на основе этого определённые выводы, повлиять на заинтересованность и отношение к дисциплине учащихся с помощью средств флорбола, поскольку в ходе анкетирования выяснилось, что на вопрос: «Что вам не нравится на занятиях физической культурой?» почти 89% студентов ответили: принудительность, скучно, не интересно, мало подвижных и спортивных игр. Учащиеся говорили, что хотят, чтобы было больше занятий спортивными играми, а появление новых спортивных и подвижных игр на занятиях позволяет развивать физические качества, так необходимые в будущей профессиональной деятельности.

В социологическом опросе приняли участия 30 студентов, по 10 учащихся из 3 групп: 1-3-го курса обучения.

Перед студентами было поставлено 5 вопросов, ответы на которые излагались анонимно. Студенты высказывали своё мнение об отношении к самому предмету, о посещении занятий, о зачётах, об отношении к здоровому образу жизни через понимание двигательной активности и об удовлетворении качеством проводимых занятий.

В результате выяснилось, что многие учащиеся занимаются физической активностью только на занятиях в учебном заведении, и в основном, для получения оценки по предмету. На вопрос: «Регулярно ли вы занимаетесь какой-либо физической деятельностью?» – 57% учащихся студентов ответили: что занимаются систематически, 33,5% – занимаются нерегулярно и 9,5% – не занимаются вообще.

Хотя на вопрос: «Ваше отношение к предмету «Физическая культура?»» из 30 опрошенных положительно ответили 12 студентов, это 40%. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья. Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели. Здесь

нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями в первую очередь – педагогов, результатом деятельности которых является повышение положительных ответов.

Стоит отметить, что 15 студентов, а это 50% от опрашиваемых проявили безразличное отношение к ФК и 10% отнесли отрицательно.

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности, что свидетельствует о целесообразности обязательных занятий по физическому воспитанию, но процент безразличия, говорит о том, что нужно корректировать работу и программу обучения. Конечно с возрастом роль физического воспитания в жизни молодёжи увеличивается.

Исходя из данных опроса, преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физической культуры» растёт с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы в достижении необходимого результата, формируя, таким образом, свое прогрессивное мировоззрение.

По всем трем курсам, около 40% молодых людей изъявили желание приобщиться к занятиям физической культурой, выявилось их положительной отношении к ФК. Более 80% студентов ответили о потребность в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что всего 57% учащихся занимаются систематически физическими упражнениями и спортом, а 9,5% не занимаются совсем.

**Выводы.** В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывают на то, что студенческая молодежь не очень охотно хочет заниматься двигательной активностью, но её стремление к занятиям растёт от курса к курсу.

Стоит отметить, что при опросе студенты делали акцент, что хотят больше занятий спортивными играми. Исходя из этого, следует сказать, что молодёжь проявляет интерес и вовлеченность к играм, особенно новым, каковым является флорбол. Флорбол в силу присущих ему особенностей позволяет совершенствовать физические, психические и специальные качества, без которых профессиональная деятельность студентов в будущем невозможна. Учащегося, прежде всего, привлекает возможность проявить свои

физические возможности в разнообразной игровой деятельности, достичь успеха за счёт инициативы, решительности, смелости и других личностных качеств, всё это возможно при систематичном использовании флорбола в учебных заведениях.

Флорбол можно по праву назвать средством всесторонней физической подготовки. Используя на занятиях данный вид спорта, можно получить весьма действенное средство развития профессионально важных физических качеств.

#### *Список использованных источников*

1. Бардамов Г.Б., Алексеев, И.С. Анализ отношения молодежи к занятиям по физической культуре (на примере студентов БГСХА) // Вестник БГУ. 2012. – №13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-molodezhi-k-zanyatiyam-pofizicheskoy-kulture-na-primere-studentov-bgsha>

2. Кочиева Э.Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. – №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-v-sovremennoystudencheskoy-srede>

3. Савко Э.И. и др. Формирование культуры здоровья студентов и здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Олимпийская идея сегодня: мат. четвертой Международной научно-практической конференции; Южный федеральный университет / Э.И. Савко, В.С. Духович, С.Н. Еремелько – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 261-264.

4. Слостенин В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1997. – С. 512-515.

5. Фомичев А.В. Флорбол для начинающих: методическое пособие / А.В. Фомичев, Н.Е. Фомичева, А.А. Лекомцева – Н.Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2019. – С. 3-6.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Шеванова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные направления спортивной тренировки и оздоровления физической культурой студенческой молодежи, так как эти аспекты являются важной частью общечеловеческой культуры.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, оздоровление, физическая культура.

**Актуальность.** Данное исследование наглядно демонстрирует роль адаптации к мышечной работе для здоровья и работоспособности студенческой молодежи, а также раскрывает актуальные направления применения физической культуры в жизни.

**Анализ литературы.** Проблема развития физических качеств у студенческой молодежи разработана в статьях В.П. Филина, В.Г. Алабина, Ф.П. Суслова, В.К. Бальсевича, Л.В. Волкова, В.С. Топчияна, Г.Н. Максименко, В.Д. Сячина и др.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является рассмотрение актуального направления спортивной тренировки и оздоровления физической культурой студенческой молодежи.

Задачи исследования – проведение исследования для наглядного примера роли адаптации к мышечной работе для здоровья и работоспособности студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Физическая культура в жизни студенческой молодежи выступает как неотъемлемое качество личности, а также как важное условие и предпосылка эффективной учебной деятельности. На современном этапе развития общества применение физических упражнений в наибольшей мере необходимо для решения таких задач [4, 5]:

1. Слаженного физического развития студенческой молодежи, их физической подготовки к успешной трудовой деятельности –

способы выполнения этой задачи обоснованы непосредственно на серьезных государственных решениях.

2. Укрепления здоровья, повышения работоспособности, быстрой адаптации организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды – данная задача может быть реализована, в случае, когда выбранные методы и средства физических упражнений будут эффективно совпадать с возможностями организма студенческой молодёжи.

3. Восстановления функций организма после больших физических нагрузок, стрессов, после болезней и травм – эта задача может быть достигнута путем применения больших физических усилий человека.

4. Предупреждения возрастных изменений, обеспечения профессионального долголетия – данная задача будет достигнута человека лишь использованием различных физических упражнений, которые оказывают благоприятное влияние на организм студента. Стоит отметить, что в этой задачи важным фактором выступает именно профилактика возрастных изменений в организме каждого человека с помощью физических упражнений и данный фактор является одной из важных проблем многих стран мира.

Например, в Японии физической культурой каждый день занимаются около 80% взрослого населения, продолжительность жизни у них самая высокая во всем в мире. Однако, в Донецкой Народной Республики, в настоящее время физической культурой занимаются только 7-8% населения, продолжительность жизни в последние годы – существенно низкая [2].

Рассмотрим механизм взаимосвязи физического воспитания и уровня здоровья человека. Как показали физиологи, человеческий организм в любом изменившемся состоянии стремится сохранять постоянство и всегда пытается адаптироваться к внутренней среде, что называется гомеостазом. Поддержание этого процесса очень важно для здоровья человека, так как его нарушение несовместимо с жизнью [8].

Вся человеческая жизнь – это непосредственно бесконечная цепь потрясений внутренней среды организма, то есть непрерывные нарушения гомеостаза. Однако если создать такие условия жизни, в которых ничто не вызовет существенных изменений внутренней среды, человеческий организм будет полностью обезоружен от окружающей среды и вскоре погибнет. Поддерживать высокий

уровень жизнедеятельности можно только переутомлением во время выполняемой работы.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что здоровье и работоспособность человека тесно связаны с характеристиками физической активности. Об этом свидетельствуют результаты научных исследований, которые показывают важную роль физической подготовки в обеспечении здоровья студенческой молодежи (табл. 1). Исследование было проведено на примере курсантов первого курса Донецкой академии внутренних дел.

Таблица 1.

Трудопотери студенческой молодежи в зависимости от уровня развития физических качеств (данный научный эксперимент проведен по И.Э. Бибилову, А.С. Шмыгину)

Показатели	Оценка	Трудопотери на 1-м курсе обучения, %
Выносливость (кросс на 3 км)	«удовлетворительно»	74,75
	«хорошо»	61,09
	«отлично»	56,71
Сила (подтягивание на перекладине)	«удовлетворительно»	65,71
	«хорошо»	61,97
	«отлично»	64,26
Быстрота (бег на 100 м)	«удовлетворительно»	64,82
	«хорошо»	63,01
	«отлично»	64,11

Данные, полученные в ходе исследования, показывают, что потеря работы студентами не зависит от уровня развития их силы и скорости. Наибольшее влияние на потерю работы оказывает непосредственно степень развития выносливости. У студентов, имеющих оценку «удовлетворительно» в кроссе на 3 км, трудопотери составили 74,54%, «хорошо» – 61,09%, «отлично» – 56,31%.

Рассмотренные материалы указывают на решающую роль физической выносливости для успешной адаптации студентов к учебному процессу в высших учебных заведениях. Это упражнения, которые развивают физическую выносливость и наиболее эффективно улучшают срочные долгосрочные механизмы преодоления трудностей.

Физическая культура – эффективное средство обеспечения здоровья и работоспособности студенческой молодёжи. В то же время физические упражнения решают следующие задачи [6, 7]:

- повышают не только физическую форму, но и функциональные возможности организма перед соревнованиями;
- поддерживают оперативность в организации спортивных соревнований;
- восстанавливают функции организма и работоспособность после соревнований.

В настоящее время роль физических тренировок в поддержании физической и умственной работоспособности студенческой молодежи доказана многочисленными научными трудами ученых. Выше упоминалось, что использование физических упражнений главным образом помогает поддерживать физическую работоспособность студентом в высших учебных заведениях. Физические упражнения также способствуют поддержанию и умственной работоспособности различных специалистов, особенно когда они работают в экстремальных условиях.

Проявление более высокой умственной работоспособности физически подготовленных лиц достигается за счет:

- более высокой способности активировать организм, в том числе центральную нервную систему;
- более совершенной регуляции функций организма;
- более быстрой и эффективной адаптации организма студентов к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [1, 3].

Все эти качества возникают, когда человек адаптируется к значительным физическим нагрузкам и развивает физическую выносливость.

**Выводы.** Рассмотренные материалы доказывают решающую роль физической выносливости для успешной адаптации студентов к учебному процессу в высших учебных заведениях. Таким образом, в представленных материалах подтверждаются данные о

положительном влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека.

*Список использованных источников*

1. Бобров Ю.М. Сохранение функционального состояния и работоспособности в экстремальных ситуациях / Ю.М. Бобров, С.Г. Терещенко, В.С. Щеголев. – Л. : Наука, 1990. – С. 59-64.

2. Козлов В.К. Здоровье человека и некоторые пути его укрепления / В.К. Козлов, С.В. Ярилов. АФК № 1 (37), 2007. – 186 с.

3. Стародубцев М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. – № 4 (86). – С. 153-156.

4. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни. В сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика Сборник материалов международной научной конференции под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. Киров, 2014. – С. 86-92.

5. Стародубцев М.П. Мотивационно потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. – № 3 (121) – С. 239-244.

6. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96-98.

7. Стародубцев М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности. Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., Россия, г. Новосибирск, 14-15 ноября 2014. Новосибирск, 2014. – С. 143-146.

8. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 237 с.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Шевцова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Исследование рассматривает сущность понятия физическая культура и спорт, выделяет отличия между занятием физической культурой и спортом. Работа также выделяет влияние физической активности на оздоровление студенческой молодёжи.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая активность, здоровье.

**Актуальность.** В современном мире все чаще затрагивается тема здоровья, также его сохранения и всецелого оздоровления организма. А что, как не физическая активность поможет его сохранить, поддержать и значительно улучшить. Именно спорт положительно сказывается на всех органах и системах человека: мышечной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других [1].

**Анализ литературы.** Изучением вопросов о значении физического воспитания занимались такие видные ученые как П.Ф. Лесгафт [2], Е.А. Аркин [3], Д.В. Хухлаева [4], Т.И. Осокина [5], Г.П. Юрко [6]. Идею П.Ф.Лесгафта продолжил его ученик В.В. Гориневский – выдающийся деятель спортивной медицины. Придавая огромное значение влиянию физических упражнений, их воздействию на все органы тела и особенно на деятельность центральной нервной системы и их положительному влиянию на оздоровление организма в целом [7].

**Цель и задачи исследования** – определение понятия «физическая культура» и «спорт», рассмотрение отличий занятий физической культурой и спортом, изучение влияния физической активности на здоровье студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического

совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей [8].

Спорт – вид человеческой деятельности в сфере физического воспитания, направленный на достижение максимальных результатов в избранном виде. Понятие «спорт» – как многообразное общественное явление – есть сфера подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важнейших средств этического и эстетического воспитания. В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы [9].

Разница между этими связанными понятиями, однако невелика. Человек, начавший, например, ради здоровья кататься на велосипеде, захочет рано или поздно померяться силами с другими велосипедистами надо же оценить то, чему научился. И для спортсмена главнейшая часть физической культуры – утренняя зарядка давно уже стала такой же привычкой и необходимой процедурой, как чистка зубов. Многие упражнения, которые он выполняет на тренировках, тоже укрепляют его здоровье. Не случайно слова «физкультура» и «спорт» почти всегда стоят рядом.

Физические упражнения благоприятно влияют на организм человека. В первую очередь спорт укрепляет сердце. Регулярные занятия спортом, безусловно, укрепляют сердце. Следовательно, спорт отличное средство профилактики сердечных заболеваний. Это, безусловно, увеличивает продолжительность жизни людей. Кроме того, здоровое сердце означает нормальное кровяное давление. Спорт подразумевает физическую активность тела. Благодаря такой физической нагрузке сосуды остаются чистыми. Спорт снижает количество холестерина и жиров в организме. Это происходит из-за увеличения гибкости стенки кровеносных сосудов. Гибкость увеличивается за счет физических нагрузок, что является результатом занятий спортом, и конечно же, физическая активность благотворно влияет на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система гораздо эффективнее борется с различными бактериями и вирусами. Статистика показывает, что по мере развития молодого поколения возрастает подверженность болезням, аллергии и даже проблемам с психическим здоровьем. Хотя существует

множество правдоподобных объяснений этого всплеска, отсутствие постоянной физической активности играет в этом важную роль. Для студентов и молодежи в целом спорт может быть эффективным, но косвенным способом тренировки. Это значительно укрепляет организм, тем самым повышая иммунитет организма, чтобы самостоятельно справиться с некоторыми заболеваниями [10].

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Регулярные и умеренные физические упражнения действительно положительно влияют на функционирование нашего организма, повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Низкая физическая активность, безусловно, приводит к плохому здоровью, развитию различных заболеваний и снижению продолжительности жизни. Студенты должны быть хорошо осведомлены о важности дисциплины «Физической культуры».

#### *Список использованных источников*

1. Влияние спорта на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ridsport.ru/trenirovki/18-vliyanie-sporta-na-zdorove> (Дата обращения: 3.12.2020).
2. П.Ф. Лесгафт о физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/p-f-lesgaft-o-fizicheskom-vozpitanii-detey-i-podrostkov> (Дата обращения: 3.12.2020).
3. Проблема физического воспитания в трудах выдающихся российских учёных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lektsia.com/10x12c.html> (Дата обращения: 3.12.2020).
4. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/keneman-av-huhlaeva-dv-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta\\_838c2aadaef.html](https://www.studmed.ru/keneman-av-huhlaeva-dv-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta_838c2aadaef.html) (Дата обращения: 3.12.2020).
5. Т.И. Осокин о физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.scribd.com/document/> (Дата обращения: 3.12.2020).
6. Г.П. Юрко о физическом культуре [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://patrick-book.ru/yurko-g.-p.,-spirina-v.-p.,-soroche> (Дата обращения: 3.12.2020).

7. Видные ученые о значении физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vuzlit.ru/712872/vidnye\\_uchenye\\_znachenii\\_fizicheskogo\\_vospitaniya](https://vuzlit.ru/712872/vidnye_uchenye_znachenii_fizicheskogo_vospitaniya) (Дата обращения: 3.12.2020).

8. Определение понятия физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://intuit.ru/studies/courses/3407/656/lecture/16071> (Дата обращения: 3.12.2020).

9. Определение понятия спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studopedia.ru/16\\_2888\\_opredelenie-ponyatiya-sport-ego-printsipialnoe-otlichie-ot-drugih-vidov-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-klassifikatsiya-vidov-sporta.html](https://studopedia.ru/16_2888_opredelenie-ponyatiya-sport-ego-printsipialnoe-otlichie-ot-drugih-vidov-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-klassifikatsiya-vidov-sporta.html) (Дата обращения: 3.12.2020).

10. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/1277-rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya> (Дата обращения: 3.12.2020).

### **Раздел III.**

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

### **УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Акимова Лолита

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Систематическая поддержка активности на уровне физиологии безгранично важна для здоровья и является основной составляющей здорового образа жизни. Физическая культура и спорт является обязательным компонентом жизни прогрессивного общества, сферой функциональной любительской и профессиональной деятельности многих людей.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, управленческая деятельность, здоровье, спортивная организация.

**Актуальность.** Сложность решения цели содержится в том, что наряду с возрастанием значительности успешного управления развития физической культуры и спорта. Эта проблема представляется одной из наименее изученных, поскольку управленческая деятельность как особый вид трудовой профессиональной деятельности работников физкультурных организаций возникает на определенной стадии разделения и кооперации их труда.

**Анализ литературы.** По словам Д.Н. Бахраха, Б.В. Российского и Ю.Н. Старилова, «содержание процесса управления раскрывается понятиями функции управления, методы управления и формы управления. На этих главнейших категориях базируется теория управления. В непосредственной зависимости от развития этих

понятий находится и практика управления». Соответственно, следует обратиться к вопросу о методах и, в первую очередь, инструментариях государственного управления в сфере спорта [3].

В тематическом горизонте государственного управления в сфере спорта существенный интерес и большое значение представляет вопрос об инструментах государственного управления в указанной сфере – о том, посредством чего государство в лице своих органов и должностных лиц воздействует на предметно-объектную область государственного управления в сфере спорта для достижения целей такого управления.

Улучшение управления работой спортивных систем не может быть довольно действенной без обобщения и использования достижений науки и практики в области управления. Карл Маркс ориентировал на то, регулирование представляется имманентно присущей чертой каждой организации, где используется активность и взаимодействие людей. Каждый естественно общественный труд или совместный труд нуждается в управлении.

**Целью исследования** является рассмотрение проблемы управления в сфере спорта и физической культуры в целом.

**Результаты исследования.** Управление неотъемлемо от любой общественно-экономической деятельности на любом этапе формирования общества. Оно происходит от системного характера социальной жизни, от системного характера труда, которые поддаются определенной организации, обусловленному порядку. Регулирование необходимо, поскольку имеет место разделение труда, и одновременно обуславливается данным потребностью координации. Собственно разделение труда, необходимость координации, во всех сферах, а главное в труде, получении продукта, в удовлетворении потребностей обусловило как функцию, так и управление. В общем виде, управление – это упорядочение системы, процесс увеличения её упорядоченности. Это предельно широкое представление управление – обосновывается на обобщении научных позиций о реальных процессах управления биологических и технических систем [1].

К субъектам управления физической культуры и спорта относятся:

1. Физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, спортивные федерации, а также общественно-государственные организации, организующие

соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

2. Образовательные учреждения, осуществляющие деятельности в области физической культуры и спорта.

3. Научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта.

4. Граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным республиканским органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта [2, 5].

Существует три организационные формы управления, характерные для физкультурно-спортивных организаций:

1. Государственная форма управления, которая представлена системой государственных органов управления физической культурой и спортом (региональными, местными комитетами) и государственными учреждениями, осуществляющими физическое воспитание по государственным программам.

2. Управление общественными физкультурно-спортивными обществами (объединениями, клубами, движениями).

3. Управление коммерческими организациями физкультурно-оздоровительной направленности (клубами, центрами, комплексами). Все три организационные формы образуют модель современной организационной структуры управления физкультурой и спортом [4].

Республиканским органом такой исполнительной власти является министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Проводящим государственную политику и осуществляющим функции по нормативному правовому регулированию, контролю и надзору, отраслевому или межотраслевому управлению в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма, оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом, а также координирующим в установленных случаях деятельность в этих сферах иных органов исполнительной власти Донецкой Народной Республики.

Каждая деятельность, в том числе и в области спорта, зависит не только от того, кто воздействует и на что она направлена, но также от того, какие принципы, методы, приемы, при этом применяются.

Основным определением данного исследования является управленческая деятельность. Деятельность рассматривается как система, включающая в себя элементы, цель, а также систему действий, средства и конечный результат. Не является исключением в этой сфере и спорт. Повышение действий управления и управленческой деятельности на всех уровнях системы физической культуры является одной из важнейших задач.

**Выводы.** Управление базируется на многих областях знания, а с другой стороны на обобщении опыта. Цель управления – в общем виде представляет собой желаемый результат целесообразной деятельности по развитию системы, в данном случае системы управления в сфере спорта, которая может быть достигнута за определенный период времени.

#### *Список использованных источников*

1. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации. – К., 1989. – С. 56-60.
2. Мамедбекова М.О. Финансово-экономические механизмы системы управления в условиях переходной экономики (на примере республики Дагестан). // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Экономика». 2008. – № 8. – С. 28-32.
3. Бахрах Д.Н. Административное право: уч. пособ. 2-е изд., изм. и доп. / Д.Н. Бахрах, Б.В. Российский, Ю.Н. Стариков. – М.: Норма, 2005. – С. 340-342.
4. Щербак А.П. Практикум по курсу «Менеджмент в физической культуре и спорте»: учебно-методическое пособие / А.П. Щербак. – Ярославль.: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2008. – 108 с.
5. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Белодед Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В работе раскрыта сущность и понятие «управление в спорте». Проведена оценка значимости управляющих кадров в сфере спорта. Авторами проанализирована структура кадрового состава спортивных организаций и учреждений.

**Ключевые слова:** физическая культура, управляющий, спорт, спортивная деятельность, руководитель, экономика.

**Актуальность.** В современной науке под «управленческими аспектами» понимается процесс руководства или управления работником, рабочей группой, коллективом, различными организациями, действующими в условиях рыночной экономики. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации, которая действует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, спортивная физическая культура – это теория и практика эффективного управления организациями спортивной отрасли в рыночных условиях.

Методологической базой исследования являются теоретические методы, а именно анализ, синтез, классификация, а также метод от абстрактного к конкретному. Информационной базой работы стали теоретико-методические источники, а также интернет ресурсы.

**Анализ литературы.** Зарубежные учебники представляют нам управленца как руководителя, занимающего постоянную должность в организации и наделенного полномочиями в области принятия решений по вопросам ее деятельности в рыночных условиях. О работе управленца судят не по тому, что он делает, а по тому, как он

побуждает к работе других людей. Управляющий – это наемный менеджер.

**Цель и задачи исследования:** изучение системы физической культуры и спорта, её экономических и управленческих аспектов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить сущность и понятие «управление в спорте».
2. Оценить значимость управляющих кадров в сфере спорта.
3. Проанализировать структуру кадрового состава спортивных учреждений.

**Результаты исследования.** Управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта. Исторически в нашей стране так сложилось, что управлением в спорте занимались тренеры, инструкторы, методисты. Они зачастую совмещали учебно-воспитательную работу с управлением клубом, спортивным обществом, спортивной федерацией, хотя их должностные инструкции не предусматривали выполнение ими таких обязанностей [1]. Спортивные управленцы появились лишь в конце XIX века, когда мир охватило массовое увлечение спортом и спортивными состязаниями. Уже тогда в около спортивных кругах выделились спортивные администраторы (или агенты) и, собственно, менеджеры. Администраторы избавляли титулованных спортсменов (прежде всего боксеров или силачей) от общения с бюрократическими структурами всевозможных ассоциаций и союзов. Управленцы же, выделившись из среды администраторов, постепенно приобретали над спортсменами власть – именно они решали, где спортсмену выступать, с каким противником соревноваться, какой газете давать или не давать интервью, инвентарем какой фирмы-производителя пользоваться. Более того, доходы управленцев постепенно превысили гонорары спортсменов.

Примером тому можно привести одного из самых удачливых шахматных менеджеров Сильвио Данаиловым. Начиная одновременно и как тренер, и как менеджер, без особого уклона в коммерческую сторону. В его обязанности входило опекать Топалова во всем: обеспечивать участие в турнирах, заказывать авиабилеты, бронировать гостиницу и даже решать, где и что кушать [1].

На сегодняшний день, спортивное управление имеет еще больше направлений: «администрирование в области спорта»,

«спортивный туризм», «индустрия спортивных товаров», «менеджер легкоатлетического спорта», «спортивная экономика» и др. Более того, у одного спортсмена могут быть сразу несколько управленцев, каждый из которых будет «прикрывать» свое направление – один занимается питанием спортсмена, второй – его обмундированием, третий берет на себя всю бухгалтерию и экономику, четвертый решает вопросы по юридической части [2].

Спортивными управленцами становятся по-разному. Классический для Запада 70-80-х годов вариант: бывший тренер или спортсмен заканчивает экономический факультет и бросается в гущу спортивного бизнеса. Кстати, еще лет тридцать назад управленец любой западной команды или спортсмена немногим отличался по внешнему виду от тренера – те же трико и спортивная шапочка.

В восьмидесятых годах в Европе стали появляться учебные заведения, готовящие спортивных управленцев по программам MBA или по национальным образовательным стандартам. Этот период совпал по времени с началом коммерциализации футбола, превращения его в доходный бизнес. Лидером в этом процессе является Великобритания, где работает единственная в мире специализированная MBA-программа в Университете Ливерпуля (ее основатель – британский футбольный гуру Роган Тейлор). Среди ее выпускников такие известные персоны в мире спортивного бизнеса, как руководитель отдела маркетинга Английской футбольной ассоциации (АФА) Джеймс Уоррел, директор по футболу телекомпании «Скай ТВ» Роберт Эльстоун, профессор Белградской академии спорта Милан Томич и др. Важное отличие MBA от аналогичных учебных заведений, скажем, в США и Канаде, специализированных прежде всего на менеджменте в бейсболе, боксе и гольфе – универсальность: отучившись в Швейцарии или в Великобритании, вы с успехом сможете взять на себя «хозчасть» отечественной футбольной команды. И самое главное, эти учебные заведения готовят именно управленцев, а не тренеров или диетологов [1]. Стремительная профессионализация спорта высших достижений потребовала прихода в него людей с определенными знаниями и навыками. Наиболее ярко эта тенденция выявилась в футболе. Имена Питера Кеньона, Ули Хенесса, Флорентино Пересаныне известны всему спортивному миру.

Сейчас практически во всех ведущих клубах британской футбольной премьер-лиги («Арсенал», «Челси», «Манчестер

Юнайтед», «Ливерпуль», «Ньюкасл» и др.) работают МВА, среди которых есть не только ученики Р.Тейлора, но и выпускники «обычных» бизнес-школ. В континентальной части Европы число МВА меньше, но тенденция к их росту заметна в Германии, Нидерландах, Испании, Италии, а после 2002 г. в Японии, Южной Корее и КНР. Как правило, на МВА-программах по футболу учатся управляющие команд, которые затем продолжают деятельность в своих же клубах или трудоустраиваются в национальных футбольных федерациях, различных общественных организациях, напрямую связанных с футболом и пр. Средний годовой доход МВА по управлению футбольным клубом в Англии составляет не менее 150 тыс. фунтов стерлингов [2].

Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. В ней есть управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчиненности. Это значит, что управленцы бывают разных уровней и задачи они решают разные.

Управленцев, как правило, принято подразделять на три основные группы:

1) стратегический уровень (topmanager) – это руководители спортивных школ, спорткомплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т.п.;

2) тактический уровень (middlemanager) – руководители управлений, самостоятельных отделов и т.п.;

3) исполнительский уровень (entrymanager) – тренеры, начальники команд, медицинский персонал и т.п.

Спортивных управленцев подразделяют и по видам профессиональной деятельности: генеральный управляющий, управляющий по персоналу организации, управляющий по рекламе, управляющий по маркетингу, управляющий-представитель спортсмена. Спортивные управляющие, являясь субъектом управленческой деятельности, выполняют в организации ряд своеобразных функций. Среди них выделяются три ключевые функции.

Функция принятия решения. Именно управляющий определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов, осуществляет текущие корректировки.

Право принятия управленческих решений имеет только менеджер, но он же и несет ответственность за последствия.

**Информационная функция.** Управляющий аккумулирует информацию о внутренней и внешней среде спортивной организации, в которой он работает, распространяет эту информацию в виде нормативных установок и разъясняет персоналу ближайшие и перспективные цели организации.

**Функция руководителя.** Он выступает в качестве руководителя спортивной организации, формирующего отношения внутри и вне организации, мотивирующего членов спортивной организации на достижение целей, координирующего их усилия и, наконец, выступающего в качестве представителя организации во взаимодействии с другими организациями.

В рамках демократического стиля можно выделить такие типы управления:

1) **Конструктивный.** Руководитель позитивно относится ко всему новому, к полезным преобразованиям, что сулит какой-либо выигрыш, будь-то технические или организационные, управленческие предложения, распознает возможности совершенствования проблем, таких которые на первый взгляд функционирует безупречность.

2) **Дипломатический.** Такой руководитель проявляет гибкость, которая обеспечивает быструю перестройку стратегии и тактики своей деятельности в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

3) **Коллегиальный.** Характеризуется распределением полномочий, инициативы и ответственностей между руководителями и подчиненными.

4) **Демонстративный.** Используется, когда надо воодушевить людей на дела. Основной прием – показ отличных результатов.

5) **Деловой.** Он предполагает реорганизацию работы согласно заранее рассчитанным программам. Стиль действия – в оптимальных режимах. Он наиболее продуктивен.

**Выводы.** Управляющие задают тон, определяют ценности и защищают или создают культуру организации. Тренеры, тренируют и совершенствуют игроков с таким расчетом, чтобы те смогли воплотить в жизнь стратегию, разработанную руководителем в соответствии с культурой. Специальные тренеры как наставники по

обучению определенным навыкам устанавливают требуемый для воплощения стратегии уровень технической подготовки.

Роль управленца состоит именно в том, чтобы отобрать подходящих тренеров и игроков, а затем мотивировать и поддерживать их. Управленец не сидит в одиночестве в огромном кабинете, защищающем его от тесного контакта с сотрудниками на всех уровнях. В буквальном смысле, он находится поблизости. Как бы редко он ни посещал тренерскую площадку, его присутствие на ней изменяет атмосферу и укрепляет уровень взаимопонимания. Большинство руководителей никогда не достигают такого согласия. В дни матчей контакт с управленцем становится непосредственным и глубоким. В случае со спортом, будь то футбольной командой, определить хорошего руководителя легко – по тем результатам, которых постоянно достигает его команда.

#### *Список использованных источников*

1. Починкин А.В. Управленец в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 384 с.
2. Филиппов С.С. Управление в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / С.С. Филиппов. – М.: Советский Спорт, 2015. – 240 с.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ**

Билич Виолетта, Жеванов Василий  
Руководитель: ассистент кафедры Яренчук И.В.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия  
строительства и архитектуры»*

**Аннотация.** В данной статье проанализированы проблемы внедрения образовательных технологий и пути их решения. Рассмотрены основные понятия данной темы, виды образовательных технологий и типы здоровые сберегающих технологий.

**Ключевые слова:** образовательные технологии, здоровье, эффективность, востребованность, образовательная сфера, здоровые

сберегающие технологии.

**Актуальность темы** заключается в постоянно изменчивых методах и инструментах взаимодействия педагогов и учащихся. Тенденции развития технологий касаются всех областей жизнедеятельности населения, включая и образовательную сферу. Главной целью работы со студентами является сохранение их жизни и здоровья, поэтому правильно и эффективно используя образовательные технологии можно получить больше положительных результатов в работе с учащимися.

Статистические данные показывают снижение уровня здоровья и безопасности учащихся. Таким образом, возникает необходимость в поиске средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях. При взаимодействии учащихся с преподавателями необходимо вводить определенную систему методов их деятельности, которая позволит увеличить показатели состояния здоровья студентов с помощью здоровьесберегающих технологий [1].

**Цель исследования** – разобрать виды здоровьесберегающих технологий, так же выявить проблемы с внедрением и адаптацией образовательных технологий в сохранении здоровья учащихся и педагогов, а также выявить перспективы развития.

**Материалы и методы.** Материалами для подготовки статьи являются книги, учебники и методические пособия таких авторов: Адаркин Е., Алексеева Н., Бомин В., Воробева Е., Головятенко Т., Калачев Н., Панов Г., Узунов Ф.В. и другие. В исследовании были использованы теоретические методы: абстрагирование, анализ, синтез, мысленное моделирование, сравнения и измерения.

**Результаты и их обсуждение.** Для начала разберем основные понятия, которые будут использоваться в тезисах.

Здоровьесберегающая технология – это система взаимодействия преподавателя с учащимися с целью сохранения здоровья на всех этапах обучения и развития [2]. Благодаря многофакторному анализу можно выявить наиболее эффективные и необходимые методы образования студентов.

Педагогическая технология – система взаимодействия преподавателей со студентами для достижения педагогических целей [2].

Технология обучения – совокупность методов и способов обучения, которые необходимо применять для достижения

поставленных целей и задач.

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором все физиологические процессы находятся в норме [3].

Виды образовательных технологий предоставлены в таблице 1.

Таблица 1.

Виды образовательных технологий

Название технологии	Достигаемые результаты
Проблемное обучение	Специальное создание проблемных задач для того, чтобы учащийся самостоятельно на практике нашел решение и приобрел новые навыки
Лекционно-семинарско зачетная система	Система подачи материала в лекционной форме, благодаря которой можно комплексно ознакомить учащихся с необходимыми для изучения темами и разнообразить обучение
Разно уровневое обучение	Под разный уровень способностей студентов подбирается индивидуальное обучение. При этом сильные ученики развивают свои способности выше среднего, а отстающие постепенно улучшают свои собственные результаты
Проектные методы обучения	Создание проектных заданий, при которых будет развиваться творческое, креативное мышление студента и повышение осознания способов применения полученных знаний
Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр	Развитие познавательной деятельности, расширение кругозора, формирование новых навыков и умений
Здоровье сберегающие технологии	Равномерное распределение различных видов занятий во время урока, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, повышение разнообразия подачи материала, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО

Исследовательские методы в обучении	Проведение самостоятельного исследования в необходимом направлении обучения, который приведет к получению познавательных, исследовательских и практических навыков
Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)	Использование командной работы, как способа получения новых навыков и знаний, а также развитие умения взаимодействия с окружающими учащимися, улучшение навыков коммуникации и понимания
Информационно-коммуникационные технологии	Использование дистанционного обучения, онлайн заданий и тестов, опросов
Система инновационной оценки «портфолио»	Создание индивидуального портфолио для персонализации данных каждого студента

Педагог может выбрать наиболее подходящие технологии обучения и построения занятий, которые в полной мере смогут помочь сохранить здоровье и жизнь учащихся. При комбинации различных методов можно получить наиболее эффективные результаты в зависимости от способности учеников и студентов [3].

В физическом воспитании основную часть занимают здоровьесберегающие технологии. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, которая создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления здоровья и состоит она из:

- использования данных мониторинга физического состояния учащихся;
- учета особенностей возрастного развития, разработки образовательных стратегий в соответствии со способностями учащихся;
- использования разнообразных видов деятельности учащихся направленных на сохранение здоровья и жизни;
- создания благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологий [3].

Физкультурно-оздоровительная часть здоровьесберегающих технологий предполагает владение способами деятельности, которые необходимы для улучшения опорно-двигательного аппарата,

физического здоровья студентов и повышения иммунитета. Проведение систематических занятий на разные группы мышц, закаливание и развитие гибкости позволит учащимся развивать свои физиологические качества. При этом выполнение командных заданий, проектов и исследований также позволят приобрести различного рода качества и навыки, такие как: командная работа, умение анализировать и приобрести практические навыки, которые будут необходимы во всех сферах жизни. Проведение комплексных занятий в итоге приведет к укреплению здоровья, которое необходимо каждому студенту [4].

Типы основных технологий, использующихся в физическом воспитании учащихся:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).

- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).

- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.

Далее разберем проблемы внедрения всех типов технологий в образовательную деятельность:

- несвоевременная профилактика болезней, неполное обеспечение двигательной активности из-за недостатка в количестве занятий, невозможность обеспечить достаточным количеством витаминов организма и не контроль за питанием;

- неиспользование индивидуального подхода в развитии физической подготовки, недостаточное количество физиотерапии и закаливания с гимнастикой, которые приведут к проблемам со здоровьем учащихся;

- недостаток в теории исследования необходимых тем на курсе;

- невозможность предоставить достаточное количество места и преподавателей для проведения факультативных занятий по развитию личности учащихся на фестивале, конкурсе, соревнованиях [4].

**Выводы.** Рекомендации для решения проблем внедрения всех

типов технологий, используемых в физическом воспитании учащихся:

1. Составление системы своевременной профилактики заболеваний.

2. Обеспечение достаточного количества часов занятий в образовательном цикле.

3. Проводить разнообразные занятия, которые будут развивать и физические навыки учащихся, и понимание правильного питания, которое необходимо для полноценного развития здоровья.

4. Использование и тестирование знаний учащихся в различных темах изучаемого предмета.

5. Рациональное использование места для занятий и времени преподавателей.

6. Активное участие учащихся в соревнованиях, конкурсах и фестивалях, связанных с предметом изучения.

Данные рекомендации могут быть знакомы преподавателям, но они требуют особенного и дополнительного внимания при формировании учебного процесса и их внедрении в образовательную деятельность для сохранения здоровья и жизни учащихся.

#### *Список использованных источников*

1. Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2018. – 176 с. – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47035.html>

2. Аксенова О.В. Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи: сборник научных статей по материалам научно-практической конференции / О.В. Аксенова, Л.А. Артепалихина [и др.]; под редакцией Ю.С. Мясников, М.А. Морозова, Г.А. Воронина. – Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2015. – 244 с. – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64843.html>.

3. Алексеева Н.Н. Применение инновационных образовательных технологий в учебном процессе: учебное пособие / Н.Н. Алексеева, Е.И. Антонова, Н.В. Берлова [и др.]; под редакцией И.Н. Вольнов. – Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2016. – 104 с. – [Электронный ресурс]: –

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25783.html>

4. Бомин, В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В.А. Бомин, К.В. Сухина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – 156 с. – [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html>

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Булавкин Владислав

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены теоретические основы управления, система управления сферой физического воспитания и спорта в Донецкой Народной Республике и ее нормативно-кадровое обеспечение.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, государство, экономика, общество, здоровье, модернизация.

**Актуальность.** Спорт и физическая культура являются органической составляющей национальной экономической системы, предметом государственного регулирования, основа культурной политики государства.

Как составная часть общественной жизни, спорт может существовать только в тесной взаимосвязи со всей политико-экономической системой общества.

Физическая культура и спорт как отрасль включает в себя ряд организаций, предприятий, учреждений, органов управления, осуществляющих производство, реализацию и потребление товаров и услуг, обеспечивающих удовлетворение потребностей населения специфического назначения.

Тенденция повышения социальной роли спорта прослеживается в повышении роли государства в поддержке его развития, и широком использовании в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения [1].

Следовательно, управление сферой физического воспитания представляет собой систему конкретных форм и методов сознательной деятельности, направленную на обеспечение эффективного функционирования и планомерного развития сферы для более полного удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании.

**Анализ литературы.** Широкий круг вопросов, связанных с исследованием современных проблем теории, методологии и практики функционирования и развития физической культуры в рыночных условиях, нашло свое отражение во многих работах таких ученых, как М. Золотов, В. Кузин, А. Кредисов, С. Алтухов, Ф. Тейлор, И. Переверзин и др. [2]. Однако, по нашему мнению, все еще недостаточно обоснованы в научной литературе взгляды и позиции разрозненных исследователей, а также частичных изложений в отдельных нормативно-правовых и законодательных актах стран, происхождение и формирование ряда понятий и определений, которыми характеризуются физическая культура и спорт, и особенно требует уточнения понимание и трактовка понятия «Менеджмент» в спортивной отрасли.

**Цель и задачи исследования.** Обобщить взгляды и подходы ученых к пониманию понятия «менеджмент» и обосновать его применение как «менеджмент в спорте», являющегося предметом управления физической культурой и спортом, в отличие от широко популярной интерпретации: «Спортивный менеджмент», который ограничивает участие субъектов в этом процессе.

**Результаты исследования.** Систематизация фундаментальных и прикладных исследований по управлению процессами функционирования и развития сферы физической культуры и спорта в современной научной литературе обнаружила, что решение актуальной научной задачи по повышению эффективности управления находится на начальной стадии, а главным направлением исследований должно быть формирование комплексной системы управления по предоставлению физкультурно-спортивных услуг в государстве.

Анализ тенденций развития сферы в Донецкой Народной Республике показал, что отсутствие обоснованной концепции управления не позволяет сфере реализовывать ее социально-экономические функции. Современная система управления сферой физкультурно-спортивных услуг должна включать оптимальное сочетание организационной структуры, экономические методы регулирования, информационные системы.

Важно осознать и исследовать специфические тенденции современной системы управления, когда дело не ограничивается взаимодействием структур государственного и общественного управления, объединение их усилий, поскольку, как уже отмечалось, в условиях становления и развития рыночной экономики вступает в действие такой фактор, как частнопредпринимательская деятельность. Одна из важнейших особенностей, характеризующих управление сферой в последние десятилетия, заключается в постепенном утверждении трактовки физической культуры как инвестиций в человеческий капитал.

Физическая культура наравне с образованием является составной частью образованности человека и оказывает непосредственный вклад в экономическое развитие общества. В это время в стране состояние развития спорта определяется сложившейся системой управления физкультурно-спортивным движением, что в свою очередь определяется социально-экономическим состоянием общества, государственной политикой, местными органами самоуправления, а также общественными объединениями и организациями физкультурно-спортивной направленности.

Модернизация системы управления физической культурой должна стать неотъемлемой частью социальной политики государства, иметь четкую идеологию и программу действий [3].

Не вызывает возражений тот факт, что уровень развития сферы физической культуры находится в определенной зависимости от организационной слаженности управленческого механизма, который направляет поступательное развитие отрасли благодаря взаимодействию и четкому разграничению полномочий государственных органов власти, а также, проведению четкой программы действий по осуществлению государственной политики по ее развитию, определению места и роли общественных организаций в этих процессах. Тенденции развития отрасли

свидетельствуют о наличии интеграционных процессов, направленных на приведение в соответствие отечественных управленческих стандартов сферы физической культуры и спорта до уровня ведущих стран мира.

Развитие государственного управления спортом, социально-экономических и правовых основ в области в основном зависит от изучения передового мирового опыта. Процесс регулирования сферы физической культуры охватывает такие направления как: прогнозирование развития; разработка целевых программ, установление социально-экономических нормативов; обеспечение выполнения плановых мероприятий. В целом, цель развития физической отрасли предусматривает повышение уровня физической активности и дееспособности населения, рост «капитализации» человеческого ресурса. Значительные изменения в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы всегда связаны прежде всего с вниманием государства к этим вопросам, улучшением материально-спортивной базы и кадрового обеспечения. К важнейшим характеристикам управления принадлежит прозрачность управленческих процедур.

Под прозрачностью управленческих процедур в сфере физической культуры и спорта понимается четкость функций органов управления; открытость подготовки и реализации решений; доступ к информации о ее функционировании и развитии [4]. Прозрачность означает, что меры государства в сфере физкультурно-спортивных услуг можно оценить и проанализировать из аспектов, которые приводят к совершенствованию управленческих процедур и эффективного использования ресурсов. Доступность информации и наличие сопоставимых индикаторов позволяет выявить услуги, которые неэффективно подаются. Важным инструментом повышения эффективности управления является использование программного подхода. Основной потенциал развития сферы физкультурно-спортивных услуг находится в координации и объединении ресурсов, имеющихся на государственном и местном уровнях управления.

Повышение эффективности управленческой деятельности – одна из основных задач управления развитием отечественного спорта. Принцип «вмешательства» государства сложился в общественной жизни, в сфере физической культуры, и предусматривает, что государство берет на себя ответственность и обязательства по его развитию. Партнерство между государством и спортивным

движением приводит к формированию общего курса национальной политики. Формы, методы и направления развития сферы физкультурно-спортивных услуг, механизмы достижения результатов, управленческие технологии должны быть предметом компетенции структур управления спортивной отрасли.

Успешное функционирование сферы физической культуры и спорта в современных условиях требует использования принципиально новых форм и методов управления, адекватных сути рыночных социально-экономических структур [5].

Особое значение в новой системе управления спортом должно получить более тесное взаимодействие между органами здравоохранения, образования, труда, обороны, внутренних дел и других заинтересованных центральных органов власти и растущая ответственность общественных физкультурных организаций по формированию здорового образа жизни граждан. Понимание и исследования этих проблем являются актуальными для любого демократического общества, потому что социально-экономические механизм государственного управления физической культурой и спортом в условиях цивилизованной экономики должен реализовать важнейшую функцию государственной политики – социальной справедливости, быть эффективным инструментом социальной политики государства. Построение независимого, демократического, правового государства предполагает переход к новым принципам функционирования системы государственного управления. Особенность современного периода развития государственного управления в Донецкой Народной Республике заключается в необходимости решения не только конкретных управленческих задач, но и в видении общей перспективы управленческой деятельности, в создании эффективного механизма ее реализации.

**Выводы.** На современном этапе развития нашего общества сохраняется актуальность комплексной поддержки сферы физической культуры и спорта со стороны государства, такое положение вещей нормировано действующим законодательством. Государство регулирует отношения путем формирования государственной политики в этой сфере, создание соответствующих государственных органов, финансовой, материально-технической, кадровой, информационной, нормативно-правовой поддержки.

Важным является статус физкультурно-спортивного движения, а также взаимодействие государственных органов с общественными

организациями физкультурно-спортивной направленности. Это требует целенаправленной слаженной работы государственных институтов, производственных структур, частных организаций, общественных объединений и специалистов сферы предоставления физкультурно-спортивных услуг населению.

Физическая культура и спорт как социальный институт и специфический вид деятельности направлен на воспроизведение основной производительной силы общества – человека, испытывает сейчас глубокую качественную, количественную и структурную модернизацию. Спад, который состоялся в развитии физкультурного движения, требует увеличения количества спортивных сооружений, использования спортивных баз по назначению, эффективной работой ведущих специалистов и ученых в сфере физической культуры и спорта. Стратегической целью государственного реформирования предоставляемых услуг является повышение уровня здоровья населения; поддержание высокой работоспособности людей; профилактика различных социальных явлений; реализация обеспечения конституционной гарантии права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом, а развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, способствует созданию зрелищной индустрии.

#### *Список использованных источников*

1. Завадская З.Л. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / З.Л. Завадская, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, В.В. Кузин, Е.В. Кузьмичева, М.Е. Кутепов / под общ. ред. В.В. Кузина. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 49-53.
2. Алешин В.В. Совершенствование экономического механизма в сфере физической культуры и спорта. – М., ТЕИС, 1999. – С. 112-117.
3. Аристова Д.В. Физическая культура: отрасль в новых условиях хозяйствования. / Д.В. Аристова, С.П. Шпилько. – М.: Экономика, 1990. – С. 64-75.
4. Братановский С.И. Организационно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. / С.И. Братановский, Е.А. Сидоров. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 1992. – 189 с.
5. Вахрак Д.Н. Правовые аспекты управления физической культурой / Д.Н. Вахрак, И.М. Чемакин // Теория и практика физической культуры. 1985. – № 4 – С. 241-249.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Дементьева Валерия  
Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В данной статье мы описываем проблемы и экономические аспекты проведения спортивных соревнований международного класса, а также затраты денежных средств для организации мероприятий, развития инфраструктуры и получение максимальных выгод от целесообразного проведения международного конкурса. Поднимаются вопросы о пользе и вреде организации масштабных мероприятий на территории государства, затрагиваются и особенности международного сотрудничества. Рассматриваются общие правила Олимпийских Игр на жизнь государства.

**Ключевые слова:** спорт, экономика, государство, мероприятие, Олимпиада, люди, мир, достижения.

**Актуальность.** В данной статье актуальными вопросами являются: о пользе и вреде организации крупномасштабных мероприятий на территории страны, затрагиваются особенности международного сотрудничества. Рассматривается общее влияние Олимпийских Игр на жизнь государства.

**Цель исследования** – исследование как экономических, так и управленческих аспектов в области культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

1. Определить роль спорта в мире и его влияние на мир.
2. Формирование основ физической и духовной культуры личности, как процесс достижения определённых спортивных качеств и навыков.
3. Определение роли Олимпийских игр на социум.
4. Экономические аспекты проведения Олимпийских игр. Рассмотреть управленческие вопросы, которые рассматриваются страной-организатором.

**Результаты исследования.** У многих стран мира встает вопрос: «А стоит ли проводить крупномасштабные мероприятия?»

Спорт это область, связанная физическими достижениями и возможностями людей. Это культура направлена на расширение человеческих возможностей, покорение новых вершин, раскрытие потенциала спортсменов. Игры, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели, ворот, корзины, лузы или игровых фигур. Спортивные игры проводятся с помощью различных игровых приспособлений, например мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба. Будучи командными или личными, они подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических достижений спортсмена.

Международное определение термина «Спортивные игры». В переносном значении, термин Спортивные игры это комплекс спортивных мероприятий – соревнование или турнир. В качестве метафоры, спорт можно представить как непрекращающийся поединок с Вселенной, с самим собой и ограничениями, которыми человека наделил мир. Как попытку полета без крыльев, прыжка выше головы. Спортсмен, побеждая обстоятельства, соперников и самого себя, показывает людям, что с каждой победой отдельного спортсмена, чуть сильнее становится все человечество.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как:

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья, как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков;
- физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры.

Люди постоянно задумываются над тем, не станет ли очередное затратное событие неоправданным инвестированием денежных средств в его организацию. Одних из таких соревнований является Олимпиада, именно поэтому нельзя оставить без внимания такое всемирно известное мероприятие, как Олимпийские Игры. Несколько лет назад в России грандиозно началась и еще грандиознее завершилась двухнедельная зимняя Олимпиада 2014 года в Сочи. Стоит ли тех денежных затрат ее проведение, или лучше вкладывать денежные средства в иные отрасли, например медицину?

Какие цели стоят перед страной-организатором Олимпиады.

По исторически сложившимся событиям и изначальной задумке проведения Олимпиады, Олимпийские Игры призваны выполнять несколько важных целей. Первоочередной является развитие спорта в мировых масштабах, а из этого уже следует, что ведется пропаганда здорового образа жизни не только среди молодого поколения людей, но и людей всех возрастов. Так как Олимпийские Игры имеют огромный масштаб, то устанавливаются связи между государствами, а всеобщее взаимодействие приводит к тому, что развиваются и в некоторой мере налаживаются межнациональные отношения и появляется международное экономическое сотрудничество. Стоит заметить, что издавна Олимпийские Игры призваны выполнять еще одну задачу, которая касается мирного существования всех народов. Истоки находят в Греции, где было исторически заведено прекращение военных конфликтов на время действия Олимпийских Игр. Однако, к глубочайшему сожалению, в наше время не всегда выполняется это условие.

Но дальше уже встает иной вопрос: если Олимпиада так прекрасна, имеет такое положительное влияние на общественную жизнь людей, то почему не все страны могут проводить это поистине замечательное спортивно-просветительное мероприятие? Здесь уже находит свое отражение экономический аспект. Ведь далеко не все государства способны обеспечить себе надежную и стабильную экономическую поддержку для проведения этого международного конкурса. Именно поэтому из Олимпиады нужно выводить максимум пользы и эффективности, но даже при этом следует ориентироваться не только на экономическую сферу, но и социальную, политическую и духовную. И, несмотря на то, что прошло уже практически четыре года с момента проведения Олимпийских Игр 2014 в Сочи, эта проблема не перестает подниматься из года в год, так как исход

таков, что само мероприятие имеет более долгосрочную перспективу, чем предполагалось изначально.

Несомненно, Олимпиады – это трудоемкий и затратный процесс. Экономически обусловлено, что оно имеет не только выгоду, но и издержки. И эти затраты не тратятся одномоментно, так как подготовка к Олимпиаде длится достаточно долгое время – вплоть до девяти лет до начала торжественного дня открытия Олимпийских Игр. Осуществление анализа издержек поможет сформировать опыт проведения Олимпиад не только для одной страны (в нашем случае России), но и для других стран мира. Ведь накапливая этот опыт, стало возможно прогнозировать наилучшие исходы развития действий повсеместно, но не стоит забывать о специфике культуры и особенностях развития конкретной страны. При этом страны-организаторы направляют свою деятельность так, чтобы выполнить достаточно обобщенные цели, среди них:

- a) привлечение денежных инвестиций в страну;
- b) получение экономической выгоды минимизация затрат и оптимальное использование всех привлекаемых ресурсов страны;
- c) улучшение социального положения граждан;
- d) создание новой спортивной базы;
- e) улучшение городской инфраструктуры и приток туристов.

Также не стоит забывать о том, что при успешном проведении Олимпийских Игр страна, как правило, повышает свое положение на международной арене.

Как итог, за долгие годы к проведению Зимней Олимпиады в Сочи были построены новые стадионы, построены гостиницы для размещения туристов зимней олимпийской столицы, возведены ледовые и другие дворцы. Помимо реконструкции города для спортивных нужд, в Сочи были построены новые дорожные развязки, улучшился и расширил свои возможности аэропорт. Благодаря всеобщей реконструкции города, появился приток не только российских туристов, но и иностранных. В качестве города-курорта все чаще и чаще выбирали Сочи и близлежащие рекреационные зоны отдыха.

По количеству вложенных средств, конечно, затраты превышают альтернативные возможности использования денежных затрат, что негативно влияет на экономику в краткосрочной перспективе. Но по некоторым оценкам, Олимпиада окупится. Ведь Олимпийские Игры – это не просто историческое событие, которое длится одномоментно.

В некоторых случаях оно имеет явное продолжение, например, в ноябре 2017 года никто не ожидал, что Россия с первого места спустится вниз, на четвертую позицию. В связи с допинговым скандалом. Именно поэтому нельзя утверждать, что Россия проиграла от проведения Олимпиады, так как затратила много средств, которые можно было бы эффективно использовать в других отраслях. Должно пройти достаточно много времени, чтобы плоды проведения Олимпиады были видны. Сейчас эти достижения были перечислены выше.

**Выводы.** В целом, если представить, что весь мир откажется от проведения таких крупномасштабных мероприятий, каждая страна потеряет свои определенные выгоды. Да и для мирового сообщества ничем хорошим это не увенчается – прекратится столь значимая в наше время часть международной интеграции и экономического сотрудничества.

#### *Список используемых источников*

1. Нареев Р.М. Экономика Олимпийских игр. / Р.М. Нареев, Е.В. Маркин. – М.: Норма, 2014. – 117 с.
2. Паронко И.А. Проведение Олимпийских Игр – мощный стимул развития региональной экономики / И.А. Паронко. Деньги и кредит. 2013. – №2. – С. 13-16.
3. Голденков М.И. История зимних Олимпиад: дорога в Сочи. / М.И. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352 с.

## **СУЩНОСТЬ, ПРИНЦИПЫ И РОЛЬ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА КАК СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ивахненко Анастасия

Руководитель: старший преподаватель Гридина Н.А.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье раскрывается сущность и принципы спортивного менеджмента, обосновывается его роль в сфере физической культуры, определены важнейшие характеристики и функции спортивного менеджера.

**Ключевые слова:** менеджмент, спортивный менеджмент, спортивный менеджер, физическая культура.

**Актуальность.** В последние десятилетия огромное разнообразие сегментов на рынке требует особого подхода к управлению каждым из них, что свидетельствует о необходимости развития спортивного менеджмента как эффективного механизма управления в сфере физической культуры и спорта. По этой причине знание и использование инструментов и принципов спортивного менеджмента является актуальным для решения управленческих вопросов в данной области.

**Анализ литературы.** Сущность, принципы организации и роль спортивного менеджмента в физической культуре и спорте рассматривали в своих работах Комиссарчик Г.Е, Бардина М.Ю., Починкин А.В. и другие ученые. Вместе с тем, эти вопросы требуют дальнейшего объективного изучения в связи с отсутствием практической интеграции результатов исследований.

**Цель исследования** заключается в изучении сущности, принципов и роли спортивного менеджмента как новой сферы деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Дать определение понятиям «спортивный менеджмент» и «спортивный менеджер».
2. Выявить объект, предмет и основные принципы спортивного менеджмента.

3. Определить важнейшие характеристики и функции спортивного менеджера.

**Результаты исследования.** Спортивный менеджмент является довольно молодым направлением в сфере физической культуры и спорта, которое трактуется по-разному, но, согласно управленческих функций, спортивный менеджмент определяют как совокупность навыков, связанных с планированием, организацией, координацией, мотивацией и контролем производства широкого спектра спортивной продукции в контексте организации или отдела [1].

Цель спортивного менеджмента заключается в эффективной организации и управлении физкультурно-спортивной продукцией в современных рыночных условиях.

Сущность спортивного менеджмента заключается в целенаправленном воздействии субъекта управления на управляемый объект для обеспечения перевода объекта в новое качественное состояние. Предметом спортивного менеджмента являются управленческие отношения, которые формируются в процессе взаимодействия субъекта и объекта управления внутри организаций физкультурной и спортивной направленности, и взаимодействия этих организаций с внешней средой в процессе производства и распространения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [2].

При этом следует заметить, что в качестве объекта управления выступают спортивные школы, стадионы, клубы, команды, спортивно-оздоровительные центры. Что касается субъекта управления, то он представлен спортивными менеджерами. В результате взаимодействия между субъектом и объектом спортивного менеджмента мы получаем продукт – организованные формы занятиями физическими упражнениями и спортом, программы спортивной тренировки, спортивные зрелища [1].

Следует отметить, что организация спортивного менеджмента осуществляется на основании принципов, приведенных в таблице 1.

Таблица 1.

Принципы спортивного менеджмента [3]

Название принципа	Характеристика принципа
Научная обоснованность	Принятие управленческих решений на основании объективных закономерностей.
Системность	Рассмотрение физкультурно-спортивной организации как единой системы -

	предполагает связь с финансовыми и материально-техническими ресурсами.
Оптимальное сочетание централизации и децентрализации	Оптимальное распределение полномочий для принятия верных решений на разных уровнях управленческой иерархии.
Моральное и материальное стимулирование	Дифференциация заработной платы: денежное вознаграждение, моральные поощрения, спортивные звания и награды.
Оптимизация управления	Достижение поставленной цели при минимальных затратах времени и ресурсов.
Демократизация управления	Формирование органов коллективного руководства наряду с единоначалием.
Правовая защищенность управленческих решений	Опора в управлении на существующее законодательство.

Таким образом, применение вышеперечисленных принципов в процессе организации спортивного менеджмента обеспечивает стабильное и эффективное функционирование физкультурно-спортивной организации.

Не менее важным в управлении спортивной деятельностью организации является подбор высококвалифицированных кадров – спортивных менеджеров.

Спортивный менеджер – специалист, занимающий главенствующие позиции в управлении деятельностью физкультурно-спортивной организации [3].

Существует подразделение спортивных менеджеров на следующие виды в зависимости от вида профессиональной деятельности:

- генеральный менеджер;
- менеджер по персоналу организации;
- менеджер по рекламе;
- менеджер по маркетингу;
- менеджер – представитель спортсмена [4].

Несмотря на подразделение спортивных менеджеров на группы, проявление их профессионализма выражается в грамотном сочетании теоретических знаний и технологий с практическим аспектом функционирования физкультурно-спортивных организаций; в умении анализировать, планировать и прогнозировать развитие организации; в способности эффективно использовать ресурсы предприятия для организации спортивных мероприятий и привлечения инвесторов.

Сущность деятельности спортивных менеджеров изображена на рисунке 1.



*Рис 1. Направления деятельности спортивного менеджера [4]*

Выполнение спортивным менеджером вышеперечисленных видов деятельности предполагает реализацию ряда следующих функций:

– *функция принятия решения*, выражается в том, что менеджер определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов. Право принятия управленческих решений имеет только менеджер, он же несет ответственность за последствия принятых решений;

– *информационная функция*, состоит в том, что менеджер собирает информацию о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивной организации, распространяет эту информацию в виде фактов и нормативных установок, разъясняет персоналу политику, ближайшие и перспективные цели организации;

– *управленческая функция* – т. е. менеджер формирует отношения внутри организации, мотивирует деятельность, координирует усилия членов организации, выступает в качестве представителя организации во взаимодействии с другими

организациями [4]. Эффективная реализация данных функций на практике, требует от спортивных менеджеров не только теоретических знаний об управлении, но и производственных навыков, включая наличие таких качеств как инициативность, целеустремленность, коммуникабельность, внимательность и стрессоустойчивость.

**Выводы.** Спортивный менеджмент является одной из молодых сфер деятельности, которая активно набирает обороты. Данное направление в менеджменте создает возможности для раскрытия спортивного потенциала как отдельной организации, так и целого региона или страны. Для достижения высоких результатов появляется необходимость в подборе высококвалифицированного управленческого персонала – спортивных менеджеров, решения которых способны создать благоприятные условия для развития спортивного бизнеса и привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

#### *Список использованных источников*

1. Комиссарчик Г.Е. Спортивный менеджмент. Принципы, функции, методы управления // Молодой ученый. 2013. – №7. – С. 180-183.

2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. – 384 с.

3. Бардина М.Ю. Спортивный менеджмент / М.Ю. Бардина. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. – №4. – С. 36-40.

4. Спортивный менеджмент. Принципы, функции, методы управления. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ornatus.ru/rgratis/C/2237/> (Дата обращения: 06.04.2020).

## **ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ**

Коханов Вячеслав

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы необходимости подготовки и повышения квалификации спортивных менеджеров, показана актуальность их работы в современном мире. Раскрыты особенности подготовки спортивных менеджеров за рубежом и в России.

**Ключевые слова:** спортивный менеджер, управление в спорте, управление, профессиональная деятельность спортивных менеджеров.

**Актуальность.** В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки спортивных менеджеров. Их решение поможет скорректировать деятельность и подготовку специалистов физической культуры и спорта в области спортивного менеджмента. Научную новизну обуславливает разработка стадий решения этого вопроса. Изучение ролевых функций и особенностей профессиональной деятельности, которые во время практической деятельности выполняет спортивный менеджер, способствует развитию и повышению эффективности подготовки студентов этого профиля.

**Анализ литературы.** В литературе настоящего времени «управление» имеет несколько значений.

Философская позиция управления рассматривается учеными как «антипод дезорганизации, позволяющий стабилизировать систему, сохранить ее качественную определенность, поддержать ее динамическое равновесие со средой, обеспечить совершенствование системы и достижение того или иного полезного эффекта» [1].

В психологии социума рассматривается другое определение управления – это деятельность, ориентированная на оказания воздействия на людей с целью формирования и сохранения психических состояний и свойств, нужных для совместного решения поставленной перед ними задачи.

В современной же практике и теории процесс управления воспринимается как руководство группой, отдельным работником, коллективом, социальной организацией, действующими в рыночной среде. Спортивный менеджмент представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, ориентированный на достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях путем рационального использования трудовых, материальных и информационных ресурсов [2].

На сегодняшний день 7 из 10 выпускников школ являются непригодными к службе в армии по состоянию здоровья. По данным на 2020 г., средняя продолжительность жизни мужчин составляет около 59 лет. Высоким остаётся и показатель уровня смертности в трудоспособном возрасте среди мужчин от 18 до 60 лет – в два раза чаще, чем у женщин. Причинами столь негативного положения дел являются: недостаточная двигательная активность населения, стрессы, наличие вредных привычек в виде злоупотребления алкоголем, наркотическими веществами и табакокурением.

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является анализ проблемы современной подготовки спортивных менеджеров и поиск возможных путей её решения.

**Результаты исследования.** Появление профессии спортивного менеджера в первую очередь связано с должностью профессионального спортивного управляющего.

Проанализировав и рассмотрев обязанности работников физической культуры и спорта (ФКиС), мы можем увидеть, что в некоторой мере управленческие аспекты присущи всем категориям работников: преподавателям, тренерам, учителям физической культуры, инструкторам и т.д.

После выхода Указов Президента России «О структуре государственного управления физическим воспитанием и спортом в Российской Федерации» и «О Всероссийском Олимпийском комитете» начались изменения управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта. Пересмотру структуры управления этой сферой поспособствовали изменения в установлении организационных, правовых и экономических основ деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также определении принципов государственной политики в области спорта и физической культуры. После выхода ряда законов, устанавливающих общие принципы правового регулирования управленческих отношений,

были сформированы следующие цели и задачи: определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта; создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта; а также правовое регулирование управленческих отношений в этой сфере. Интерес к спортивному менеджменту возрастает с каждым годом, в конце XIX в. в Европе и в США в результате повсеместного и активного пропагандирования здорового образа жизни среди населения появилась профессия спортивного менеджера. В России же менеджмент в сфере спорта всё ещё находится в стадии становления. Сформирована общероссийская общественная организация «Федерация спортивных менеджеров России», которая соединила специалистов по управлению в спортивной отрасли.

Рассмотрим примеры обучения спортивных менеджеров за рубежом. К примеру, в Швейцарии проводится подготовка по направлению «Событийный менеджмент и менеджмент индустрии спорта и развлечений», во Франции – по международному спортивному менеджменту или управлению спортивными организациями. В Великобритании можно пройти универсальную специализацию «Менеджмент в спорте», а в Соединенных Штатах Америки можно выбрать целый спектр менеджерских специальностей, в том числе и для отдельных видов спорта [3].

Рассмотрев этот вопрос детальней, мы можем сделать вывод, что современные зарубежные спортивные менеджеры отличаются универсальными знаниями и высокой квалификацией, они владеют знаниями по новоизобретенным технологиям, новыми ценностями и идеями, все это предоставляет им шанс на карьерный рост и успешный бизнес. Спортивная индустрия стремится вверх, а школы и факультеты учебных заведений чутко отзываются на требования рынка. Будущие спортивные управленцы изучают огромный спектр как традиционных «менеджерских» дисциплин, так и специализированные предметы, такие как продуктовая политика и ценообразование в спорте, маркетинг спортивных событий, спортивный брендинг, маркетинговая стратегия спортивной организации, дистрибуция и продажа спортивных продуктов и много других. Выпускник зарубежного вуза отлично подходит на руководящую должность в различных областях спортивной индустрии: компаниях индустрии гостеприимства, фитнес-клубах, спортивных клубах, спортивных школах, специализированных PR- и

event-агентствах, профессиональных ассоциациях и федерациях, спорткомплексах.

Исследуя практику в российском научном сообществе по вопросу повышения квалификации руководителей организаций различного уровня, можно констатировать наличие проблем в этом вопросе. В первую очередь заметны проблемы отсутствия уровня профессионального мастерства руководителя непосредственного управленческого стажа, учета дифференцированного характера деятельности спортивных работников, наличия профессионального образования не только по спортивному направлению, но и управленческо-экономического характера. Наиболее существенным недостатком, является отсутствие у слушателей этих курсов повышения квалификации личного желания применять полученные знания в своей работе и работе своей организации. Ни один из слушателей не принимает участия в разработке, формировании и тестировании различных решений, направленных на улучшение работы специалистов в сфере ФКиС.

**Выводы.** На сегодняшний день существует несколько этапов решения данной проблемы.

Первый. Переподготовка специалистов и руководителей, работающих в организациях физической культуры. Нужны новые умения в служебном и коммерческом делопроизводстве, маркетинге и реклам-менеджменте, экономике труда, кредитовании и налогообложении, бухгалтерском учете и финансировании.

Второй. Привлечение экономистов и коммерсантов из отраслей торговли и промышленности, строительства, в организации физической культуры менеджеров, это позволит в короткие сроки повысить финансово-экономическую эффективность отрасли.

Третий. В подготовку кадров в области физической культуры, спорта и туризма включить дисциплины следующих специальностей: менеджер, бухгалтер, экономист, юрист, специалист по маркетингу, рекламе и аудиту.

Для эффективного обучения необходимо изучение основных ролевых функций и особенностей профессиональной деятельности, которые во время практической работы выполняет спортивный менеджер. Для его успешной работы необходимы профессиональные качества спортивного руководителя: организаторские способности, дисциплинированность, творческая активность, профессиональная компетентность. Для эффективного управления руководителю важно

обладать не только отмеченными профессиональными качествами, но и высоким уровнем личностных качеств. Процесс подготовки менеджеров по физической культуре и спорту связан с всегда существующей проблемой необходимости пересмотра и обновления содержания их обучения. Помимо учёта необходимости обновления содержания обучения принципиально важно решить и другое – определить само содержание такой подготовки.

#### *Список использованных источников*

1. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин. Под общ. ред. В.Д. Фискалова. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

2. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки. / И.И. Переверзин // – М.: Теория и практика физ. культуры. 2003. – № 5. – С. 57-60.

3. Бондаренко М.П. Подготовка спортивных менеджеров за рубежом. / М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубарев, В.Ю. Карпов, А.Д. Калинин. – М.: Педагогические науки. Вестник РМАТ – №3, 2016. – С. 117-121.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Матвеев Роман

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономика, управление, менеджмент, жизнь.

**Актуальность.** Актуальность исследования заключается в том, что на данный момент менеджмент (экономические и управленческие аспекты) в сфере физической культуры и спорта являются необходимыми для дальнейшего развития отрасли.

**Цель и задачи исследования.** Целью работы является изучение влияния экономических и управленческих аспектов в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования, дать характеристику понятиям менеджмент и спорт.
2. Рассмотреть основные функции управления в спорте.
3. Рассмотреть экономические отношения в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Менеджмент – это особая управленческая технология, необходимая организациям любого типа в условиях быстро меняющейся среды и представляющая собой систему гибкого, предприимчивого управления, способную своевременно перестраиваться, реагировать на конъюнктуру рынка, условия конкурентной борьбы и социальные блага.

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Основные функции управления (менеджмента) в зарубежном спорте:

– Планирование. С помощью этой функции определяются цели деятельности организации, средства и наиболее эффективные методы для достижения этих целей. Важным элементом этой функции являются прогнозы возможных направлений развития и стратегические планы. На этом этапе фирма должна определить, каких реальных результатов она может добиться, оценить свои сильные и слабые стороны, а также состояние внешней среды (экономические условия в данной стране, правительственные акты, позиции профсоюзов, действия конкурирующих организаций, предпочтения потребителей, общественные взгляды, развитие технологий).

– Организация. Эта функция управления формирует структуру организации и обеспечивает ее всем необходимым (персонал, средства производства, денежные средства, материалы и т.д.). То есть на этом этапе создаются условия для достижения целей организации. Хорошая организация работы персонала позволяет добиться более эффективных результатов.

– Мотивация – это процесс побуждения других людей к деятельности для достижения целей организации. Выполняя эту функцию, руководитель осуществляет материальное и моральное стимулирование работников, и создает наиболее благоприятные условия для проявления их способностей и профессионального «роста». При хорошей мотивации персонал организации выполняет свои обязанности в соответствии с целями этой организации и ее планами. Процесс мотивации предполагает создание для работников возможности удовлетворения их потребностей, при условии надлежащего выполнении ими своих обязанностей. Прежде, чем мотивировать персонал на более эффективную работу, руководитель должен выяснить реальные потребности своих работников.

– Контроль. Эта функция управления предполагает оценку и анализ эффективности результатов работы организации. При помощи контроля производится оценка степени достижения организацией своих целей, и необходимая корректировка намеченных действий. Процесс контроля включает: установление стандартов, измерение достигнутых результатов, сравнение этих результатов с планируемыми и, если нужно, пересмотр первоначальных целей. Контроль связывает воедино все функции управления, он позволяет выдерживать нужное направление деятельности организации и своевременно корректировать неверные решения.

Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта, включают в себя хозяйственные отношения по производству спортивных товаров и услуг, экономические между спортивными клубами, федерациями, спортивными обществами, спортсменами, тренерами, менеджерами, болельщиками. У всех этих лиц имеются свои физкультурно-спортивные интересы и цели, которые кардинально отличаются друг от друга. В последние годы в области ФК и С формируются комплексные системы фирм, которые специализируются на следующих направлениях:

- поиск отечественных и зарубежных спонсоров для спортсменов, команд, клубов;
- оказание помощи спортсменам и командам в зарубежных поездках;
- пенсионное обеспечение спортсменов;
- страхование спортсменов;
- юридическое обслуживание спортсменов;
- трудоустройство спортсменов и тренеров;

– создание союзов ветеранов спорта.

**Выводы.** Физическая культура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую и управленческую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Менеджмент в спорте – это самостоятельный вид профессиональной деятельности. Он направлен на эффективное достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях, путем наиболее рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Рождение спортивного менеджмента как профессии связано с появлением должностей руководителей физкультурных и спортивных организаций, т.е. профессиональных управляющих. Поэтому образование в сфере спорта становится как никогда актуальным.

#### *Список использованных источников*

1. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов и др. – М.: Академия, 2004. – 432 с.
2. Зубарев Ю.А. Лекции по дисциплине «Менеджмент ФКиС» / Ю.А. Зубарев. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 322 с.
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/management/00197224\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/management/00197224_0.html)

## **ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Разворская Екатерина

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Рассмотрены задачи, функции и составляющие экономики физической культуры и спорта. Даны некоторые характеристики экономической ситуации в спорте в Донецкой

Народной Республике.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономика, управление, финансирование, бизнес.

**Актуальность.** Издавна экономика и спорт рассматривались как две самостоятельные отдельные отрасли. Спорт подразумевался как хобби, свободное время препровождения не имеющий ничего общего с экономикой, торговлей и профессией. На сегодняшний день всё кардинально изменилось. Работа в спортивной сфере (в условиях жесткой конкуренции) позволяет иметь большую заработную плату, а традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и профессиональных экономистах, юристах, управленцах, социологах. Это касается всех его сфер: профессионального и массового спорта, спорта для зрителей, спортивных союзов и клубов, коммерческого предложения или государственного и регионального управления [1].

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран. В сферу физической культуры и спорта вкладываются значительные финансовые вложения и большое количество рабочей силы. Постоянно улучшаются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. Вместе с тем, усиливающиеся тенденции коммерциализации и профессионализации, с одной стороны, а также острая конкуренция вокруг бюджетных средств – с другой, свидетельствуют о том, что спорт должен научиться самостоятельно, извлекать прибыль из имеющихся в его распоряжении ресурсов [2].

Внедрение экономики в сферу спортивной деятельности является актуальным вопросом, что подтверждается тесным взаимодействием экономики республики и спорта, особенно в дальнейшем развитии государства.

**Анализ литературы.** Методологическую функцию взаимодействия экономики и спорта раскрывают работы Кузина В.В. и Литвина А.В. Авторы в своих работах исследуют основные средства управления экономической составляющей в сфере спорта. В то время, когда в работе Енгспера П.А. можно почерпнуть знания, по общей ситуации на рынке спорта. Россадюк В.С. дает определение спорта, как сферы нематериального производства и доказывает, что в современной экономической ситуации спорт может выступать как обособленная сфера экономики. Также автор раскрывает понятие

спорта в современности, рассматривает вопросы соответствия специалистов и методов управления его экономической составляющей [1, 2, 3].

**Цель исследования.** Изучить функции экономики в сфере физической культуры и спорта, степени влияния и участия экономики в спортивной жизни республики.

**Результаты исследования.** Экономика физической культуры и спорта – это наука, изучающая методы решения теоретических и практических задач, возникающих в сфере спортивных отношений связанных с использованием финансовых отношений, материальных, трудовых и иных ресурсов на уровне отдельных спортивных организаций и общества в целом. Необходимо подчеркнуть, что за границей термины «экономика физической культуры» и «физическая культура» практически нигде не употребляются. Вместо этого, используется комплексный термин «спорт», включающий в себя все многообразие отношений по подготовке, организации, управлению спортом и связанной с ним деятельностью. В российской практике и странах СНГ используется два термина «спорт» и «физическая культура». Четкого определенного значения у этих понятий не существует, однако считается, что физическая культура – систематическое и разнообразное совершенствование и укрепление человеческого тела путем использования разнообразных физических упражнений. Другими словами, под понятием физической культуры в нашей республике понимается непрофессиональный оздоровительный спорт и его инфраструктура, система подготовки спортсменов-любителей (физкультурников). В термин «спорт» вкладывается несколько иной смысл – это в большей степени профессиональная и коммерциализированная система, продуцирующая спортсменов и тренеров, то есть людей, которые по сравнению с физкультурниками являются более профессионально и физически подготовленными [1, 2, 3].

Вообще спорт стал феноменом в XIX веке. Аристократы стали заниматься спортом ради собственного удовольствия, так появился любительский и отдельно профессиональный спорт. Спустя некоторое время для людей, профессионально занимающихся спортом, появилось денежное вознаграждение, которое в последствие стало их основным заработком.

В отличие от любительского спорта, профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью и задачей которой

является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, а также спортсменов, которые избрали спорт своей профессией. В последнее время экономика постепенно вытесняет любительский спорт из общества. Ранее, во времена СССР любительский спорт был более развит, в каждом дворе, учебном заведении, на каждом предприятии были команды, которые после учебы или работы проводили соревнования. В наше время, любительский спорт развит совершенно иначе.

Следуя из определения понятно, что экономика физической культуры и спорта как наука изучает хозяйственные отношения в спортивной области и спортивной индустрии на двух основных уровнях: на общегосударственном и международном (макро-уровне); на уровне отдельных спортивных и физкультурных организаций, клубов, федераций и иных объединений с различными формами собственности и источниками финансирования (микро-уровне). Однако еще существует мезо-уровень, к которому относится экономика детского и студенческого спорта (рисунок 1).



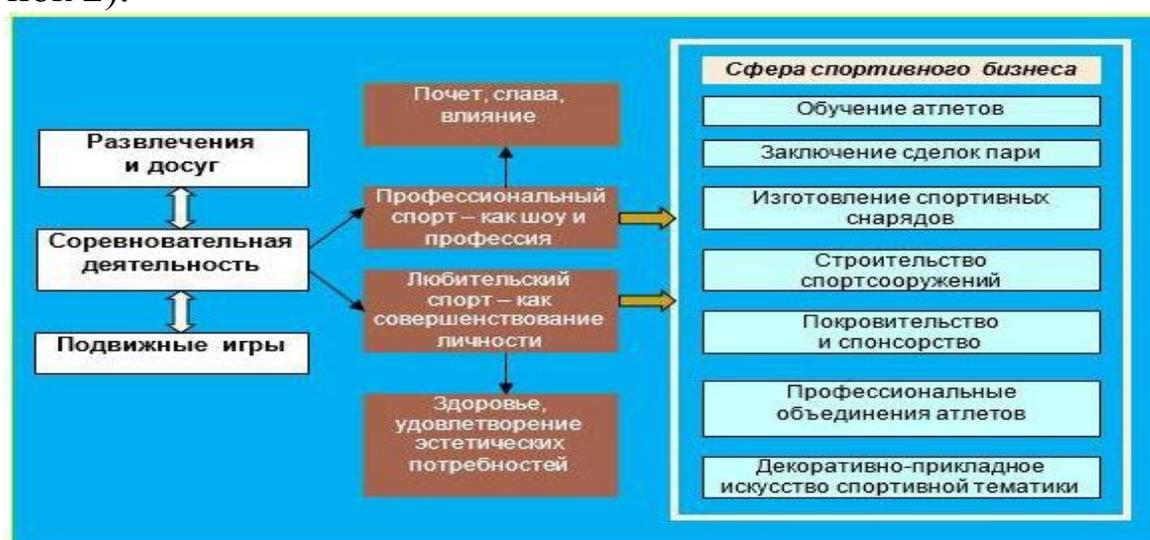
*Рис. 1. Экономика спорта*

Из рисунка видно, что макроэкономика спорта оперирует объединенными, совокупными показателями (уровни финансирования и доходов спортивных организаций и учреждений республики или стран мира, общим количеством спортсменов, тренеров, фитнес-клубов, спортсооружений и т.д.), выявляет тенденции развития физкультуры и спорта, вырабатывает меры по государственному регулированию экономических отношений в спортивной сфере. Микроэкономика спорта концентрирует анализ на

экономическом поведении отдельных субъектов в области физической культуры и спорта, исследует функционирование обособленных структурных единиц (отдельных индивидов, спортивных организаций всех видов организационно-правовых форм).

Экономика физической культуры и спорта призвана решать следующие задачи: накапливать и систематизировать экономические знания в области физической культуры и спорта; генерировать новые знания и исследования в сфере экономики физической активности и спорта; выявлять и формулировать экономические проблемы, возникающие в процессе развития хозяйственных отношений, определять пути их решения; определять тенденции развития экономических процессов в отечественном и зарубежном спорте, прогнозировать их динамику; выдавать практические рекомендации по повышению эффективности хозяйственных отношений в данной сфере.

В процессе развития рыночных отношений в современном обществе получил широкую популярность спортивный бизнес (рисунок 2).



*Рис. 2. Спортивный бизнес*

Спортивный бизнес – это часть макроэкономики спорта, которая оперирует уровнями финансирования и доходов спортивных организаций и учреждений республики или стран мира, общим количеством спортсменов, тренеров, фитнес-клубов, спортсооружений и т.д., выявляет тенденции развития физкультуры и спорта, а также совместно с органами государственного управления вырабатывает меры по государственному регулированию

экономических отношений в спортивной сфере деятельности.

Спортивный бизнес, выполняя функцию восстановления и реабилитации потенциала рабочей силы, частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства. Таким образом, государство получает за счет развития спортивного бизнеса сразу несколько полезных эффектов, которые заключаются:

- в снижении государственного финансирования разнообразных физкультурно-спортивных программ республиканского и местного уровня;

- в развитии социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой оздоравливается население и создаются новые рабочие места;

- снижается потребление алкоголя и табака, уровень преступности;

- за счёт спортивного бизнеса увеличиваются налоговые поступления в бюджеты всех уровней [1, 2].

К спортивному бизнесу также относятся букмекерские конторы. Например в PariMatch и 1XBet. очень много людей делают ставки. Поэтому, букмекерские конторы имеют большое влияние на экономику спорта.

Рассматривая экономическую ситуацию в сфере спорта в Донецкой Народной Республике с 2014 года, началось восстановление поврежденных спортивных объектов. Открылись стадионы, клубы, работают спортивные школы. Этому способствуют спонсоры, такие как государственные организации и частные предприниматели. Например, спортивные клубы «Атлант» и «Блеск», находящиеся в Макеевке спонсируются частными предпринимателями из России. Также в ДНР созданы и работают 88 федераций по видам спорта [4]. На сегодняшний день экономика спорта в ДНР, как и сам спорт продолжает развиваться.

Одним из результатов взаимодействия экономики в сфере спорта является высокая зарплата профессиональных спортсменов разных видов спорта. Например, доход 28-летней российской теннисистки Марии Шараповой составляет около \$30 миллионов в год. Криштиану Роналду – футболист испанского клуба «Реал», его доход составляет около \$93 млн. в год. Такой высокий доход обусловлен не только зарплатой, это реклама и бонусы спонсорских компаний Nike, XTrade, Nubia.

Значимая взаимосвязь между экономикой и спортом видна в спонсировании средств на строительство спортивных площадок, стадионов, торговли спортивным инвентарем, питанием и др. Учитывая вышеизложенное можно утверждать, что экономика имеет значительное влияние на сферу физической культуры и спорта, однако имеет и ряд трудностей, связанных с финансированием отрасли. Поэтому учитывая существующие трудности развития ДНР необходимо разработать проект отчислений денежных средств (небольшой процент) со стипендии обучающихся и заработных плат, трудящихся на развитие сферы физической культуры и спорта, т.к. такие финансовые мероприятия являются реальным и безболезненным шансом помощи для благоустройства.

**Выводы.** Несомненно, экономика спорта пока еще не исследовала многие стороны своей деятельности. Часть из них имеют общий характер. Это в первую очередь вопросы спортивного менеджмента, финансирования, спонсорства, рынка труда. Можно сказать, что полного формирования экономики спорта пока нет. Сегодня все больше людей ищут баланс между стрессом и разрядкой, хотят найти свое призвание, сохраняя здоровье, чувствуя себя востребованными и работоспособными. Физическая культура, спорт, профилактика и реабилитация как раз и есть те понятия, которые тесно связаны с успехами экономики в развитии любого современного общества.

#### *Список использованных источников*

1. Физическая культура и спорт. Экономический аспект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mybiblioteka.su/tom2/9-47355.html>.
2. Роль и значение физической культуры и спорта для экономики и общества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vadim-galkin.ru/sport-2/sport/role-part-2/>.
3. Актуальные проблемы и перспективы развития менеджмента и маркетинга производственных и социальных систем: материалы II международной науч.-практ. конф., г. Донецк: ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2017. – 271 с.
4. Деловой портал. Минспорт: в ДНР создано 88 спортивных федераций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnr-live.ru/minsporta-v-dnr-sozdano-88-sportivnyih-federatsiy/>.

## **ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

Сажникова Яна

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье автор рассматривает принципы физической культуры и спорта, исследует современное состояние инфраструктуры Донецкой Народной Республики, а также изучает экономические проблемы в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономическое развитие, инновации, инфраструктура.

**Актуальность.** В настоящее время роль физической культуры и спорта в жизни общества повышается и это обуславливает актуальность исследования проблем правового и экономического регулирования физической культуры. В связи со стремительно увеличивающимся дефицитом государственного бюджета, необходимо усилить контроль за целевым и целесообразным использованием денежных средств.

**Анализ литературы.** Завадская З.Л., Зозуля С.Н., Золотов М.И., Кузин В.В., Кузьмичева Е.В., Кутепов М.Е. исследовали экономическое развитие физической культуры, начиная с 90-х годов, отразив свои исследования в учебном пособии [1]. Антипенкова И.В. рассматривала развитие экономических отношений в сфере физической культуры и спорта, а также принципы нормирования труда [2]. Золотов М.И. изучал экономику той части спорта, которая направлена на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и самостоятельных занятий [3].

**Цель и задачи исследования:** провести анализ современного состояния инфраструктуры Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта, выявить проблемы и рассмотреть методы их решения.

**Результаты исследования.** Согласно закону Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» основными принципами физической культуры и спорта являются [4]:

- обеспечение права на занятие физической культурой и спортом, обеспечение необходимых условий для развития физических, нравственных и интеллектуальных способностей личности для всех категорий и групп граждан;

- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта, а также введение запрета на дискриминацию, насилие и незаконное влияние на результаты спортивных соревнований;

- единство правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Донецкой Народной Республики;

- обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, участников и зрителей физкультурно-спортивных мероприятий;

- оказание государственной поддержки и стимулирования физической культуры и спорта, содействие развитию спонсорства, благотворительной деятельности и меценатства;

- обеспечение развития научной базы по изучению проблем физической культуры и спорта;

- соблюдение международных соглашений Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта.

В настоящее время спорт и экономика тесно взаимосвязаны. Спорт оказывает значительное экономическое воздействие на экономику через инновационные спортивные продукты, соревнования и объекты. Правительство поощряет инновации и спортивные исследования, тем самым помогая спортсменам достигать лучших результатов. Содержание спортивного сектора также имеет социальную выгоду для улучшения здоровья людей, улучшения их культуры и досуга. Следует отметить, что развитие физической культуры и спорта влияет на экономическую сферу государства и общества, а именно на внешнеэкономические связи, качество рабочей силы, туризм и другие показатели экономической системы.

Физкультурно-спортивная инфраструктура республики включает в себя 3097 спортивных объектов, в том числе 44 стадиона, 31 бассейн, 2 легкоатлетических манежа (г. Донецк), сооружения с

искусственным льдом – 2 (г. Донецк), конноспортивные базы – 3 (г. Донецк – 2, Макеевка – 1), футбольные поля – 112.

Донецкий республиканский Центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий проводят работу по организации физкультурно-спортивных мероприятий среди инвалидов и детей, воспитанников школ-интернатов и детских домов республики. Донецкий республиканский Центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами инвалидов, которые участвуют в организации и проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ежегодно в центре проводится более 25 массовых спортивных республиканских соревнований по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов.

По итогам исследований, было выявлено, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит проникновение рыночных законов в спорт, в результате чего увеличивается предложение спорта как продукта [5].

В свете недавно сложившейся ситуации, основной проблемой развития физической культуры и спорта является дефицит государственного бюджета и конкуренцией вокруг общественных средств. Ещё одной из основных проблем является недостаточная разработка систем налогообложения производителей спортивных товаров и услуг, и принципов финансирования спортивного образования [6].

В современной практике экономические отношения в сфере спорта на рыночной основе в ДНР находятся на стадии развития и можно выделить положительные моменты:

- формирование спортивной индустрии, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры;
- в последние годы сформировалась целая индустрия, ориентированная на спортивные мероприятия;
- формирование компаний, специализирующихся на: предоставлении пенсионных услуг спортсменам, страховании спортсменов и спортивных организаций, оказании юридических услуг спортсменам и тренерам, расширении поиска отечественных и зарубежных спонсоров для поддержки деятельности спортсменов и

клубов, предоставлении спортсменам и тренерам услуг в зарубежных турах, предоставлении рабочих мест.

**Выводы.** Анализируя вышеизложенное, можно сказать, что экономика Донецкой Народной Республики находится в стадии формирования, но, несмотря на сложившуюся тяжёлую ситуацию, продолжает функционировать и развиваться. В ходе работы была рассмотрена инфраструктура Республики в области физической культуры, принципы физической культуры и спорта, а также приведены проблемы и положительные аспекты развития.

#### *Список использованных источников*

1. Завадская З.Л. Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие / З.Л. Завадская, С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, В.В. Кузин, Е.В. Кузьмичева, М.Е. Кутепов / под общ. ред. В.В. Кутана. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 346 с.

2. Антипенкова И.В. Сборник лекций по экономике физической культуры и спорта: сб. лекций для институтов вузов ФК / И.В. Антипенкова, А.И. Сергеев. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 85 с.

3. Золотов М.И. Экономика массового спорта. / М.И. Золотов. – М., 2008 – 342 с.

4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс].- закон Донецкой Народной Республики [принят Постановлением Народного Совета 24 апреля 2015 года]. – Режим доступа: <https://gisnra-dnr.ru/nra/0002-33-ihc-20150424/>

5. Зубарев Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта. / Ю.А. Зубарев, А.И. Шамардин – Волгоград. 2012. – 423 с.

6. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Изд. центр «Академия», 2013. – 345 с.

## **МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Чемарева Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** Управленческая деятельность является одним из главнейших показателей функционирования и развития физической культуры и спорта. Спортивный менеджмент – это один из видов отраслевого менеджмента, объектом управления которого являются организации, имеющие спортивное направление деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, менеджмент, управленческая деятельность.

**Актуальность.** Актуальность темы обосновывается важностью применения в сфере физической культуры и спорта методов управления. Также определением специфики функций управления в этих направлениях.

**Анализ литературы.** Анализ литературных источников свидетельствует, что данная тема затронута и раскрыта в большом количестве учебных пособий, научных статей, книг, что позволило на должном уровне изучить поставленный вопрос и написать данную статью.

**Целью исследования** является определение и раскрытие специфики и особенностей менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Первостепенной целью спортивного менеджмента является обеспечение условий для оптимизации и поддержания духовного и физического здоровья людей. Опыт большинства развитых стран показывает, что эта задача может быть выполнена только при комплексном подходе к проблемам развития спорта и физической культуры.

Спортивный менеджмент является одним из типов отраслевого менеджмента, объектом управления которого являются организации со спортивной ориентацией.

Область спорта и физической культуры является объектом социального управления, который содержит в себе большое количество физкультурно-спортивных организаций. К примеру, спортивные клубы, стадионы, спортивные школы, спортивно-оздоровительные центры, спортивные федерации и прочее [1].

Предмет изучения физкультурно-спортивной организации – это всевозможные спортивные услуги, организованные формы занятия спортом, программы спортивных тренировок, мероприятий.

Объектом исследования спортивного менеджмента служат организации физкультурно-спортивного направления функционирования, которая являются первоначальным компонентом в структуре физической культуры и спорта [2].

Спортивный менеджмент напрямую имеет связь с основными факторами рыночной экономики. А именно конкуренцией, системой свободного ценообразования, формами собственности, правом свободного выбора, как для спортивного предпринимателя, так и для потребителей услуг, зависимостью доходов предпринимателя от результатов его труда и ситуации на рынке спортивных услуг.

Основным видами физкультурно-спортивных услуг являются: отработанные виды занятий физическими упражнениями и спортом в форме уроков, оздоровительных и спортивных секций, спортивных клубов, создание методических комплексов физкультурно-оздоровительных занятий, планов физического воспитания и систем подготовки спортсменов [3].

Принципы управления в спорте и физической культуре олицетворяют собой значимые правила, техники и нормы поведения, которых придерживаются органы управления и менеджеры организации в ходе реализации управленческого действия.

К основным принципам управления в сфере физической культуры и спорта можно отнести следующие [4]:

– принцип сочетания отраслевого и территориального управления, который базируется на административно-территориальном делении и отраслевой структуре народного хозяйства, иными словами спортивная организация может существовать и по отраслевому, и по территориальному аспекту;

– принцип сочетания материального и морального стимулирования, основанный на выводе, что всякая крайность есть признак ограниченности. В сфере физической культуры и спорта материальное стимулирование труда людей, присвоение званий и

государственных наград сотрудникам различных физкультурно-спортивных организаций.

Управление спортивной организацией менеджер осуществляет благодаря различным методам управления. Успешное управление, достижение намеченных целей на всех уровнях управления нуждается со стороны руководителя в совокупном использовании всевозможных стимулов к трудовой деятельности и методов управления. Предельное значение касается практики менеджмента имеет классификация методов на основе специфики отношений, которые формируются между сотрудниками физкультурно-спортивной организации в процессе совместного труда [5].

К основным методам управления относят экономические, административные и социально-психологические методы управления:

1. Экономические методы – это методы экономической системы, с помощью которых обеспечивается эффективное развитие спортивной организации. Сюда можно отнести финансирование производственно–хозяйственной и социальной деятельности, выплата премий сотрудникам за результаты деятельности, реализация способов стимулирования увеличения эффективности труда на рабочих местах.

2. Административные методы управления базируются на правовом обеспечении управления, главной целью этого метода является правовое регулирование отношений, укрепление законности защиты прав и интересов предприятия и его работников.

Первостепенными задачами правового обеспечения служат использование норм законодательства, создание и утверждение локальных (для данного предприятия) нормативных и ненормативных актов и изменение устаревших актов; применение в соответствии с действующим законодательством юридической ответственности за нарушение законов.

В группу социально-психологических методов управления входят:

- планирование социального развития коллектива спортивной организации;
- увеличение производственной и творческой активности и инициативы членов коллектива спортивной организации;
- налаживание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет индивидуально–психологических особенностей членов коллектива в управлении.

Своеобразие функций управления в сфере физической культуры и спорта заключается в следующем:

1. Планирование – это вид управленческой деятельности по формированию целей спортивной организации и способов их достижения. В спорте большое значение имеет функциональное планирование, то есть часть совокупного планирования на уровне спортивной организации. Такое планирование дает возможность одному функциональному звену быть частью одной структуры и одновременно относительно самостоятельным целым [6].

2. Организация – это вид управленческой деятельности по созданию структуры управления, разделению полномочий и ответственности. Объединения людей в группу для достижения личных целей и удовлетворения своих потребностей характерно для физической культуры и спорта и относит его к тем типам, где невозможны никакие действия без различных связей между людьми.

Также в спортивном менеджменте мотивация включает в себя:

- а) мотивацию персонала спортивной организации;
- б) деятельность, которая имеют задачу проявить интерес населения к занятиям различными видами спорта и физическим упражнениям.

3. Координация – это вид управленческой деятельности по обеспечению и согласованности действий всех звеньев системы управления спортивной организации и совершенствовании установленного режима работы.

4. Контроль и учет – это стадия управления, целью которой является оценка качества выполнения принятых решений, количественная оценка результатов работы спортивной организации, а также оперативный учет проводимой в организации работы.

**Выводы.** Сфера физической культуры и спорта динамично развивается и является одной из быстро развивающихся отраслей социальной сферы во всем мире. В современном мире существенно возрастает понимание роли физической культуры и спорта как фактора совершенствования природы человека и общества.

#### *Список использованных источников*

1. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д.А. Обожина; М-во образования и

науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 76 с.

2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин – «Спорт», 2016. – 278 с.

3. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С.В. Алексеев. М.: ЮНИТИ, 2016. – 687 с.

4. Зуев В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры спорта: учеб. пособие / В.Н. Зуев. – М.: Физическая культура, 2006. – 400 с.

5. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие. 3-е изд., перераб. и доп. / И.И. Переверзин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

6. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., доп и перераб. / А.В. Починкин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 264 с.

## **ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Юсин Богдан

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной  
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

**Аннотация.** В статье раскрывается понятие экономики в сфере физической культуры и спорта, анализируется значение в аспекте государственной социальной и экономической политики.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт, экономика

**Актуальность.** Физическая культура и спорт – это движущие силы полноценного развития человека и общества в целом. Данные элементы взаимосвязаны и имеют большое значение в процессе формирования организма, как взрослого человека, так и ребёнка. Сегодня Донецкая Народная Республика (далее – ДНР) находится на непростом этапе своего развития, когда наряду с защитой государственности страна должна и обязана разрабатывать механизм

обеспечения деятельности социальных отраслей, в том числе физической культуры и спорта. Эффективность работы в данном направлении базируется как на общих проблемах, связанных с социально-экономическим кризисом в государстве, политической нестабильности, и другими факторами, но также и эффективности управленческой деятельности в экономическом секторе. От организационной упорядоченности, структурного совершенства, функционального соответствия, профессиональной компетентности, взаимодействия между отдельными управляющими звеньями системы государственного управления зависит успешность развития и функционирования отрасли в целом.

**Анализ литературы.** Анализ последних исследований и публикаций указывает на большое внимание авторов к проблемам экономического регулирования сферы физической культуры и спорта. В частности, данный вопрос исследовался в диссертационных работах Алешина В.В., Шубарина И.В., Булатова Р.А., Рябенко Г.В., Кроме этого, отдельные аспекты экономического регулирования поднимались в научных статьях Айвазовой Е.С., Гасюк И.Л., и других. В то же время нужно отметить недостаточное количество научных исследований, которые бы учитывали развитие экономики в сфере физической культуры и спорта с позиции экономико-правовой действительности нашей страны.

**Цель и задачи исследования** заключается в обобщении и анализе современного научного представления об экономической составляющей управления сферой физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Для наиболее полного раскрытия экономических аспектов следует рассмотреть сущность определений «физическая культура» и «спорт». Согласно трактовке С.И. Ожегова спорт является составляющим понятия физическая культура и понимается как «...комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих мероприятий». В свою очередь, в финансовом словаре физическая культура рассматривается как «сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека» [8].

Для более точного определения стоит обратиться к законодательству. В ДНР финансируются программы охраны и укрепления здоровья населения, а также поощряется деятельность,

способствующая реализации данных программ, в частности, развитию физической культуры и спорта (ст. 34 Конституции ДНР) [1]. Более подробно экономические отношения данной сферы регулированы Законом ДНР «О физической культуре и спорте», устанавливающий также правовые, организационные и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в ДНР (ст. 1) [2].

В тексте упомянутого нормативного акта дефиниция физической культуры определена как «органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности». В свою очередь, спорт – это сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

В свою очередь нужно заметить, что физическая культура и спорт также несут экономическую выгоду государству по таким векторам как [7] :

- минимизация экономических потерь во всех сферах жизнедеятельности общества;
- увеличение продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;
- физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а, следовательно, и фактором обеспечения экономического роста;
- физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности.

Выделяя наиболее приоритетные направления, стоит отметить массовый спорт, разрешающий ряд острых социально-экономических проблем, такие как укрепление здоровья населения, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), повышение качества жизни и т.д. Следует отметить, что массовый спорт дает возможность укреплять свое здоровье, следовательно, помогает бороться с нежелательным воздействием на организм негативных факторов, продлевает долголетие, а также улучшать личные физические и психологические качества личности.

Из дефиниций рассмотренных понятий следует неизбежное возникновение общественных отношений. В свою очередь, в одной из работ Бардовский В.П. отмечает, что в обобщенном понимании экономические отношения возникают между людьми-субъектами в процессе производства, распределения, обмена и потребления жизненных благ, продуктов и услуг [5].

Айвазова Е.С. справедливо отмечает, что рассматриваемая отрасль также имеет производство и потребителей, что формирует субъектный состав экономических отношений данной сферы. Это данное направление исследуется экономикой физической культуры и спорта. Рассматриваемые отношения изучаются, прежде всего, на макроуровне. Сюда относится государственное управление сферой, а именно степень финансовой обеспеченности, контроль над доходной и расходной частью организаций, а также осуществляется анализ общего финансирования спортивных и оздоровительных учреждений [4].

В свою очередь микроуровень экономики данной отрасли представлен непосредственной деятельностью физкультурно-спортивных организаций, клубов, федераций и других объединений с различными формами собственности и источниками финансирования. На данном уровне изучается взаимодействие субъектов экономических отношений, изучается деятельность обособленных организаций и физических лиц.

Рассматриваемая наука предназначена для решения таких задач как накопление, обобщение и систематизация современных, научных знаний, формирует пласт новых знаний, основанных на апробации научных исследований. Также экономика физической культуры и спорта призвана выявить проблемы экономического регулирования отраслевой деятельности, выделить эффективные пути их решения.

В контексте рассмотрения данной темы нужно также учитывать и современные реалии, связанные не только с неблагоприятными факторами военно-политического характера, но также и распространением новой коронавирусной инфекции, что формирует негативную эпидемиологическую обстановку и применение ряда ограничительных мер. Так, согласно п.9 Указа Главы ДНР «О введении режима повышенной готовности» от 16.10.2020 №361 [3] до особого распоряжения запрещены занятия физической культурой и спортом, в том числе на открытом воздухе (включая индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, в том числе по командным видам спорта, без

привлечения зрителей) а также посещение спортивных клубов, фитнес-центров, бассейнов и других объектов, в которых оказываются подобные услуги, проводятся учебно-тренировочные занятия.

Безусловно данный факт следует отнести к вынужденным мерам, помогающим ограничить темпы распространения вируса, однако в то же время подобный запрет снижает эффективность доходных поступлений учреждений физкультуры и спорта и не способствует развитию экономических отношений отрасли. На микроуровне субъекты предпринимательства сталкиваются с финансовым кризисом, для преодоления которого необходима поддержка государственного аппарата.

**Выводы.** Резюмируя вышесказанное необходимо отметить, что физическая культура и спорт выступают особенными составляющими государственной политики, что характеризуется не только укреплением здоровья населения, но также как важный элемент в сфере экономики. На макроуровне потребление спортивных товаров, производимых данной отраслью, формирует обобщённый спрос. Государство выступает одним из основных участников экономических отношений исходя из необходимости их развития и поддержке. Поэтому, в процессе управления данной сферой необходимо осуществлять комплексный и системный подход с соблюдением принципов оптимизации системы государственного управления развитием отрасли. Достижение данной задачи возможно также только при условии разработки соответствующей программы мероприятий совершенствования организационной структуры государственного управления развитием отрасли, совершенствования нормативно-правовой базы физической культуры и спорта.

Нужно акцентировать внимание на том, что вопрос экономического регулирования сферы экономики многоаспектен и требует дальнейшего, научного изучения.

#### *Список использованных источников*

1. Конституция Донецкой Народной Республики: принята Постановлением Верховного Совета ДНР № 1 от 14.05.2014 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/> – (Дата обращения 16.10.2020).

2. О физической культуре и спорте: Закон Донецкой Народной Республики от 24.04.2015 г. №33-ИНС [Электронный ресурс] – Режим

доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> – (Дата обращения 16.10.2020).

3. О введении режима повышенной готовности: Указ Главы Донецкой Народной Республики от 16.10.2020 №361[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://denis-pushilin.ru/> – (Дата обращения 16.10.2020)

4. Айвазова Е.С. Экономические отношения в области физической культуры и спорта / Е.С. Айвазова, А.В. Кононенко, Е.Ф. Проскурина // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2020. – №1. – С. 110-114.

5. Бардовский В.П. Экономика / В.П. Бардовский. – М.: Изд-во Форум. - Инфра-М. 2016. – 672 с.

6. Васильев В.П. Государственное и муниципальное управление: учебное пособие / В.П. Васильев. – М.: ДиС, 2014. – 352 с.

7. Гасюк І.Л. Пріоритетні напрями удосконалення системи державного управління фізичною культурою і спортом/ І.Л. Гасюк // Економіка та держава – № 11/2013 – С. 129-132.

8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015. – 944 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1.**

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.**

**Алешин Олег**

Руководитель: ст. преподаватель Коваль Т.В.  
ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ГУМАНИТАРИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 5

**Билоусов Богдан**

Руководитель: ст. учитель, специалист высшей квалиф. категории,  
преподаватель Авраменко А.В.  
АНАЛИЗ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ..... 8

**Гензель Арина**

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Д.С.  
ПОИСК ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ..... 14

**Гомоля Александр, Радченко Даниил**

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.  
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ  
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ..... 18

**Егоров Валерий**

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... 22

**Забайрачная Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.  
МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ..... 28

**Иванова Дарья**

Руководитель: ст. преподаватель Корневская Е.Н.  
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ..... 33

**Кадученко Екатерина**

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И  
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА  
ДОНБАССКОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ..... 37

**Корсакова Алина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПЕРСПЕКТИВА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ..... 41

**Кривец Екатерина**

Руководитель: тренер-преподаватель Пронин А.В.

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ В ДНР: ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ  
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ..... 46

**Кунпан Андрей**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ..... 54

**Михалёва Галина**

Руководитель: ассистент кафедры Войтюк Ю.П.

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.. 58

**Мликов Егор**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ..... 61

**Момот Леонтий**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ТУРИЗМ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ: ПРОБЛЕМЫ И  
ПЕРСПЕКТИВЫ..... 66

**Оборотова Кристина**

Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ..... 72

**Павленко Анна**

Руководители: доцент Лавренчук А.А.,

ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ..... 76

**Павленко Карим**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО  
ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 82

**Пантюхина Виктория**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ЮРИСТА..... 85

**Пчельникова Виктория**

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Дубревский Ю.М.

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У  
ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ..... 93

**Ракова Дарья**

Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЁЖИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 98

**Самойлова Альфия**

Руководитель: ассистент кафедры ФВ и С Гришанов С.Ю.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 101

**Тарасова Анастасия**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ  
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ..... 105

**Тишин Артём**

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

ПРОБЛЕМАТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖНОГО  
СПОРТА В ДНР..... 110

**Ткачик Татьяна**

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М.Л.

ТУРИЗМ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... 115

**Шпомер Алина**

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г.А.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА  
СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ..... 119

**РАЗДЕЛ 2.  
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

**Алёшина Анастасия**

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Сидорова В.В.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАВНОВЕСИЙ В  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ..... 126

**Анищик Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

ОСНОВЫ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА..... 132

**Бабаханян Диана**

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ..... 138

**Баркулова София**

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т.А.

САМООБРАЗОВАНИЕ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ..... 142

**Бублей Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ АЭРОБНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ..... 147

**Вакуленко Александра**

Руководитель: канд., биол. наук, доцент Чехова В.Е.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ  
ПРОГРАММЫ МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ  
ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА У ФУТБОЛИСТОВ..... 152

**Выходцева Анастасия**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 157

**Глинская Александра**

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Батищева М.Р.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ 11–12 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПОДГОТОВКИ..... 160

**Гончар Дарья**

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е.Д.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ  
АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ..... 168

**Гончаренко Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.,  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 172

**Забелин Виталий**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.  
ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ИНИЦИАТИВЫ К  
ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ..... 178

**Заботкина Оксана**

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, ст. преподаватель Доценко Ю.А.  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ..... 183

**Иващенко Наталия**

Руководитель: канд. мед. наук, доцент Клименко И.В.  
КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 188

**Комендантов Владислав**

Руководители: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н.И.  
канд. биол. наук, доцент Ушаков А.В.  
НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ..... 193

**Кочубеева Дарина**

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.  
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 198

**Кулакова Алла**

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.  
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ  
ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ..... 202

**Куракина Анна**

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Сидорова В.В.  
ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ  
ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ..... 209

**Лозовой Николай**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.  
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ  
АСТМЕ..... 215

**Лопатина Диана**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ДОНЕЦКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 219

**Меликова Вероника**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ..... 224

**Никотин Виталий**

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, ст. преподаватель Доценко Ю.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛЫ  
У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТической  
ГИМНАСТИКИ..... 229

**Овчинникова Светлана, Кияшко Елена**

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, ст. преподаватель Доценко Ю.А.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ..... 238

**Панфилов Кирилл**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... 242

**Панченко Елизавета**

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М.Л.

ВЛИЯНИЕ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И РЕАКЦИИ  
ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ..... 248

**Патана Анастасия**

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ..... 253

**Попов Никита**

Руководитель: доцент Беседина Л.А.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГАНДБОЛА..... 257

**Платова Ольга, Малая Анастасия, Киселев Даниил**

Руководители: ст. преподаватель Бешевли А.П.,

ст. преподаватель Войтова В.А.,

ст. преподаватель Ерошкин В.А.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕЁ  
АКТУАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ..... 263

**Приходченко Геннадий**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ: АКТУАЛЬНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ..... 266

**Рой Лана**

Руководитель: канд. техн. наук, профессор Харлампов Г.А.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 270

**Сидорова Ирина**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент, Москалец Т.В.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ..... 273

**Сикорский Владислав**

Руководитель: канд. наук по ФВиС., ст. преподаватель Доценко Ю.А.

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СТРИТЛИФТИНГА..... 280

**Степаненко Алексей**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ..... 286

**Суровень Мария, Александрова Александра**

Руководитель: ст. преподаватель Дмитриченко В.С.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ..... 291

**Тохтамыш Юлия**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент, Москалец Т.В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ  
КЛАССОВ..... 297

**Титова Людмила**

Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И РЕКРЕАТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ..... 306

**Ткаченко Олеся**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Чехова В.Е.

МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА..... 310

**Холодов Александр**

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.

РАЗВИТИЕ МАЛОИЗВЕСТНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 315

**Чепя Анастасия**

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ..... 318

**Шамшина Алена**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Москалец Т.В.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФЛОРБОЛА. 323

**Шеванова Валерия**

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 330

**Шевцова Валерия**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ..... 335

**РАЗДЕЛ 3.**

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**Акимова Лолита**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 339

**Белодед Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 343

**Билич Виолетта, Жеванов Василий**

Руководитель: ассистент кафедры Яренчук И.В.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ..... 348

**Булавкин Владислав**

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 354

**Дементьева Валерия**

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А.С.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ  
УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 360

**Ивахненко Анастасия**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

СУЩНОСТЬ, ПРИНЦИПЫ И РОЛЬ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
КАК СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 365

**Коханов Вячеслав**

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ..... 370

**Матвеев Роман**

Руководитель: преподаватель Иващук О.В.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 374

**Разворская Екатерина**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 377

**Сажникова Яна**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 384

**Чемарева Валерия**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 388

**Юсин Богдан**

Руководитель: преподаватель Панасюк О.В.

ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 392

*Научное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ  
V РЕСПУБЛИКАНСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

09 декабря 2020 г

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции. Редакционная коллегия не несет ответственности за точность приведенных фактов, статистических данных и иных сведений, а так же за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Небесная В. В.,

Кривец И. Г.

Технический редактор

Кривец И. Г.

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ