

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»



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

**Материалы VII Республиканской  
научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых**

**(Донецк, 08 декабря 2022 г.)**

Донецк  
2022

УДК 796.03:378(063)

ББК Ч511.164.2я431

Ф50

**Физическая культура и спорт глазами студентов.**

**Ф50 Проблемы и перспективы :** материалы VII Республиканской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 08 декабря 2022 г.) / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2022. – 340 с.

Материалы, опубликованные в сборнике, рассматривают: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в системе высшего образования; использование физкультурно-спортивного комплекса ГТО для формирования ценностей здорового образа жизни населения; основы экономических и управленческих аспектов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796.03:378(063)

ББК Ч511.164.2я431

**ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:**

- Ободец Р.В.** – председатель организационного комитета, проректор ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Малыш Т.С.** – начальник отдела физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР;
- Гаршина А.Е.** – главный специалист отдела физической культуры Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР;
- Рытова Н.А.** – декан факультета производственного менеджмента и маркетинга ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Небесная В.В.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Смирнова Е.А.** – начальник отдела «Научный отдел» ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Агишева Е.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Кривец И.Г.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Тарасова Н.С.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Мирошниченко В.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Катречко К.А.** – председатель студенческого научного общества ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Булавкин В.Е.** – председатель ППО СГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

© ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2022

## **СЕКЦИЯ 1**

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

#### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Алиева Диана

**Руководитель:** преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен вопрос о внедрении инновационных технологий в систему физического воспитания студентов. Определены причины, которые необходимы для создания инновационных технологий физического воспитания обучающихся.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, инновационные подходы, студенты, система, инновация.

**Актуальность.** В последние годы растёт внимание к здоровому образу жизни студентов. Прежде всего, это связано с обеспокоенностью общества здоровьем специалистов и ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, поскольку вследствие этого снижается работоспособность. Решить эту значимую общественную проблему возможно лишь достигнув стратегической цели физического воспитания. То есть, сформировав физическую культуру студента как системную и интегрированную черту личности, которая является неотъемлемым компонентом общей культуры будущего специалиста [1].

Основными причинами необходимости создания инновационных технологий физического воспитания в образовательных учреждениях и организациях является неудовлетворительное состояние физического здоровья

и двигательной активности студенческой молодежи; появление нового программного обеспечения, которое позволяет улучшить развитие физических качества студентов; интегрирование научных достижений и обмен информацией по физическому воспитанию.

**Анализ литературы** по данному вопросу показал, что инновационные технологии в физической культуре будут способствовать развитию в первую очередь самой отрасли, её элементов, привлечению различных категорий населения, а главное – молодёжи. Важность внедрения инновационных подходов в физическое воспитание подчеркивается многими учёными, в частности Л.И. Лубышевой, М.Б. Мусакаевым и другими. Исследователи подчеркивают особую необходимость применения инновационных подходов.

В то же время руководители вузов должны осознать важность физического воспитания как обязательной дисциплины, способной гармонизировать учебный процесс, создать предпосылки для физического совершенствования молодёжи. Большинство исследователей инновационных технологий физического воспитания сходятся на том, что используя в них элементы разных видов спорта, есть неисчерпаемые возможности как для укрепления здоровья и развития физических качеств, так и для развития умственной и психической сферы, помогающей студентам обрести соответствующего статуса в социальной среде. О положительном влиянии занятий спортом на развитие личности говорится в трудах некоторых иностранных авторов, которые изучали данное явление [2-5].

**Цель и задачи исследования.** Провести теоретический анализ научно-методической литературы по эффективности внедрения инновационных подходов в физическом воспитании современных студентов. Определить причины необходимости создания инновационных подходов в физическом воспитании студентов.

**Результаты исследования.** Вопрос сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи является приоритетным в образовании, от которого зависит не только здоровье человека, но и население в целом. Система

образования в вузах предусматривает различные формы организации учебного процесса: самостоятельная учебная работа (самоподготовка), практические занятия и производственная практика, семинарские занятия, научно-исследовательская работа, факультативные занятия, консультации, зачёты, экзамены. Каждая из форм требует включения соединений новизны проведения и организации всех видов работы с обучающимися. Современная система образования и физического воспитания должна направляться на личность студента, ориентироваться на его способности, желания и возможности, однако состояние физического здоровья и двигательной активности студенческой молодежи остаётся неудовлетворительной [3].

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачётных 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. Успех работы по физическому воспитанию студентов в ГОУ ВПО во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с первого курса. Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлен не на личность, а на внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. Из этого вытекает потребность в новой (инновационной) программе обучения.

Инновация (обновление, новинка, изменение) – система или элемент педагогической системы, что позволяет эффективно решать поставленные задачи, которые соответствуют прогрессивным тенденциям развития общества. Инновационная деятельность преподавателя направлена на преобразование существующих форм и методов воспитания, создание новых целей и средств её реализации, поэтому она является одним из видов продуктивной, творческой деятельности людей. И.Г. Петренко исследуя новые формы проведения

различных спортивных мер, утверждает, что они всесторонне развивают личность молодежи, а следовательно, и её психологические свойства, характеризующиеся взвешенностью в действиях, развитие интуиции [4].

Общая физическая подготовка направлена на создание высокого уровня общей физической работоспособности. Физическая подготовка человека зависит от гармоничного развития моральных, волевых и физических сил и играет важную роль в формировании характера человека. Сегодня значительное внимание специалистов по физическому воспитанию более широко рассматривают соответствующие функции и задачи физической культуры. Подчеркивается, что физическая культура является органическим видом общегуманитарного образования, которое, в свою очередь, выступает важным интегративным компонентом, придающим профессиональным знаниям и умениям «человеческую значимость».

Физическое воспитание считается инновационным тогда, когда: элементы только начинают научно осмысливаться и не получили достаточного распространения в современной практике; существующие и общеупотребительные средства физического воспитания применяются с других позиций и в трансформированном контексте; создаётся новая концепция учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, которая основывается на предыдущих исследованиях; пересматриваются принципы социальной жизни личности, определяются направления её развития и индивидуально подбираются соответствующие средства физического воспитания. Физическое воспитание студентов имеет низкую эффективность из-за ряда объективных причин: недостаточное количество занятий по плану; низкий уровень использования технических средств обучения во время занятий физическими упражнениями; недостаточное финансирование; недостаточный уровень мотивации к системе занятий физическими упражнениями; низкий уровень управления физическим воспитанием. В физическом воспитании студентов существуют две основные проблемы: как обеспечить объём двигательной активности, необходимый им для сохранения здоровья,

умственной и физической работоспособности и как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Если первая проблема предполагает в основном решение вопросов организации физического воспитания в течение дня, то вторая связана с поиском путей дифференциального подхода к студентам, разработкой технологий обучения, использования инновационных средств обучения. Внедрение инновационных технологий на занятиях физической культурой положительно влияют на физическое состояние и мотивацию занятий. Разнообразные новые программы могут помочь повышению общей физической активности и постепенному росту интереса и желания к поддержанию физической формы. Внедрение экспериментальной программы (с новыми видами спорта) в занятия физического воспитания будет стимулировать студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом, будет способствовать развитию основных физических качеств и улучшению здоровья молодежи [4].

Необходимо разрабатывать новейшие педагогические технологии, когда в физическом воспитании студентов становится целью не выполнение контрольных нормативов, не подготовка спортсменов, а воспитание физической культуры личности, которая способна к реализации двигательного компонента своей деятельности в навыках и умениях, здорового образа и стиля жизни. В настоящее время в ГОУ ВПО практикуются различные технологии, инновационные педагогические: игровой характер, технология обучения двигательной деятельности, технологии руководства студента к здоровому образу жизни, самостоятельные физические упражнения, современные технологии физического воспитания и оздоровления.

На мой взгляд, для улучшения общего физического состояния студентов, помимо существующих отечественных методик, упомянутых выше, необходимо ориентироваться на опыт других стран. К примеру, в Финляндии основной концепцией является физическое воспитание, направленное на поощрение здоровья и здорового образа жизни, участие в различных формах двигательной активности на протяжении всей студенческой жизни.

В Польше же подход к физическому воспитанию наиболее широко представлен как педагогическая деятельность, связанная с социально-культурной модификацией человеческого организма. Нидерланды пошли по пути «мобильного образования», согласно которому двигательная культура и умение ею пользоваться имеют большое значение для человека.

В Великобритании физическое воспитание в университетах в основном направлено на спорт, а именно: 1) достижение превосходных спортивных результатов; 2) участие в спортивных мероприятиях; 3) здоровый образ жизни и спорт на протяжении всей жизни студентов; 4) улучшение спортивных навыков и знаний.

В Германии главной целью является полнота физического развития, именно по этой причине в Германии объединены три понятия физического развития: забота о здоровье, моторное образование и спортивное образование [4].

**Выводы.** Внедрение инновационных подходов в занятия по физическому воспитанию даёт большие возможности разнообразить построение, структуру, организацию занятия, усовершенствовать решение поставленных задач преподавателем с высоким качеством. Это способствует тому, что повышается интерес к занятиям, удовлетворяется потребность в двигательной активности, повышается уровень общей и специальной подготовленности, функционирования систем организма, увеличивается уровень здоровья и развития физических качеств обучающихся.

Любой инновационный подход должен включать компоненты: организацию участников программы, оценку потребностей, определение приоритетов, многоуровневое вмешательство, оценку процесса и результатов. Кроме того, необходимо воспользоваться передовым опытом зарубежных стран в области физического воспитания студентов.

#### ***Список использованных источников***

1. Петренко И.Г. Анализ направленный модернизации физического воспитания студентов Вузов / И.Г. Петренко // Молодой учёный. – 2015. – № 2. – С. 497-500.



2. Мусакаев М.Б. Инновационные процессы в управлении развитием образовательного учреждения физической культуры / М.Б. Мусакаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 8-12.

3. Грузевский В.А. Целесообразность использования инновационных технологий в формировании личностно-ориентированной мотивации студентов к физическому воспитанию / В.А. Грузевский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 3. – С. 19-24.

4. Футурий С.М. Пути совершенствования организации физического воспитания студентов ВУЗ / С.М. Футурий // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12. – С. 94-100.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Астраханцев Максим

**Руководитель:** ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

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

**Аннотация.** В данной работе рассмотрены аспекты влияния физической культуры и спорта на здоровье студентов, а также возможные методы привлечения студентов к занятиям спортом.

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

**Актуальность.** В настоящее время всем известна проблема ухудшения здоровья молодежи. Одним из эффективных методов поддержания здоровья студентов и молодежи в целом является физическая нагрузка и спорт. Для этого необходимо понимать, насколько широко влияет спорт на здоровье человека.

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

А также необходимо собрать и проанализировать наиболее эффективные методы привлечения внимания к спорту среди молодежи для решения вышеуказанной проблемы.

**Анализ литературы.** В данной работе исследованы и проанализированы работы и публикации по теме влияния спорта на здоровье людей, а также проанализирована статистическая информация.

**Целью исследования** является оценка влияния физической культуры и спорта на здоровье студентов, а также поиск и разработка методов привлечения студентов к занятиям физической культурой.

**Задачами исследования** являются:

1. анализ и обработка статистической информации;
2. исследование влияния спорта на здоровье;
3. поиск и разработка методов привлечения молодежи к занятиям спортом.

**Результаты исследования.** В настоящее время существует проблема того, что студенты мало уделяют внимания и времени занятиям спортом и физической культурой. Причин этого множество: плохо составленная программа занятий физической культурой, неактуальные виды спорта для молодежи, проблемы со здоровьем и многие-многие другие факторы.

Для понимания масштаба проблемы необходимо проанализировать статистическую информацию, представленную на рисунках ниже.



Рисунок 1 – Дополнительные занятия спортом среди студентов 1-3 курсов

Как видно из диаграммы, почти не занимаются спортом около трети всех опрошенных студентов, и занимаются всего лишь раз неделю также около трети. Это достаточно высокий показатель отсутствия необходимой физической активности. А если учитывать, что многие студенты пропускают занятия физической культурой, предусмотренные учебным планом ВУЗа, то такой показатель становится и вовсе катастрофическим. Также, исходя из вышеописанной статистики, можно проследить интересную корреляцию: чем меньше человек занимается спортом, тем больше он подвержен заболеваниям, в частности, простудным. Частоту простудных заболеваний среди студентов можно увидеть на рисунке ниже.

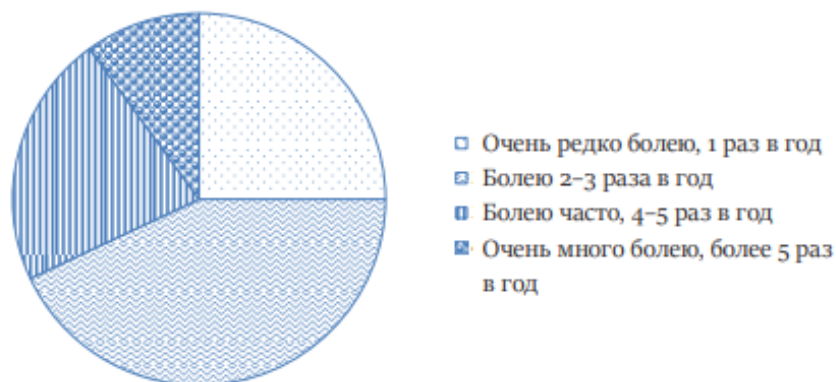


Рисунок 2 – Частота простудных заболеваний у студентов

По диаграмме видно, что больше раза в год болеют почти три четверти от числа всех студентов, что доказывает наличие слабого здоровья у студентов [1].

Учеными доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают естественную сопротивляемость иммунитета не только заболеваниям, но и в какой-то степени, влиянию окружающей среды. Научные исследования доказывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее работают и имеют большую продолжительность жизни [2].

Также физическая культура и спорт влияет не только на иммунитет, но и на другие характеристики состояния организма. Например:

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

- регулярные правильные физические нагрузки способствуют поддержанию осанки, а следовательно, и нормальному расположению внутренних органов, что является методом предотвращения многих;
- занятия спортом оказывают положительное влияние на растяжку мышц и связок, тем самым это уменьшает риски травм в повседневной жизни;
- спорт положительно влияет на работу дыхательной системы, следовательно, люди, регулярно занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхо-легочными заболеваниями;
- спорт положительно влияет на работу сердца, укрепляя и тренируя его, предотвращая риски сердечно-сосудистых заболеваний в будущем;
- физические упражнения улучшают кровообращение, доставляя в большем количестве кислород, питательные вещества и микроэлементы в мозг, что увеличивает физическую и умственную работоспособность;
- физическая культура является профилактикой гиподинамии;
- регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение, укрепляя центральную нервную систему [6].

Именно в целях оздоровления и улучшения общего состояния и самочувствия студентов необходимо грамотно использовать и комбинировать методы по привлечению молодежи к занятиям спортом.

В поисках решения данной проблемы предлагаются разнообразные методы, которые помогли бы ВУЗам замотивировать студентов заниматься спортом, например:

- внедрение в систему физической культуры в учебном заведении секционных, самостоятельных занятий для повышения интереса к определенным видам спорта;
- грамотное содержание и обслуживание учебно-спортивных баз;
- поиск и грамотное использование целевых программ финансирования физической культуры и спорта [3].

Также для повышения интереса студентов к спорту и физической культуре предлагается возрождение спортивных клубов на базе ВУЗов. Данный шаг не только решит проблему безучастности студентов в спортивной сфере, но и положительно скажется на общественной жизни учебного заведения. Данный аспект позволит за счет материального и общественного стимулирования заинтересовать будущих специалистов в спорте, активной деятельности и улучшении своего здоровья [4].

Еще одним интересным решением является подстраивание учебной программы по физической культуре под специальность обучающихся. Например, для будущих педагогов в сфере художественного направления предлагается сделать акцент на аэробике, гимнастике и танцах; для обучающихся исторических факультетов – на туризме, спортивном ориентировании и стрельбе. Этот метод позволит не только улучшить показатели физического и психического здоровья обучающихся, но также и погрузит их в изучение своей специальности под другим углом, рассматривая несколько другие аспекты направления [5].

**Выводы.** Таким образом, из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт имеют положительный эффект в отношении здоровья, как физического, так и ментального, а также являются профилактикой многих заболеваний, которые могут появиться у человека в настоящем или будущем.

Однако существует проблема безучастности обучающихся по отношению к занятиям физической культурой, согласно учебной программе. Для этого уже сейчас разрабатываются новые и внедряются хорошо изученные методы. К сожалению, в нашей стране пока не так активно акцентируется внимание на этом направлении, однако, ситуация понемногу меняется в положительную сторону.

**Список использованных источников**

1. Афолина Л.А. Физическая и умственная работоспособность студентов / Л.А. Афолина, Р.Т. Хадиева // Гносеологические и теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.csu.ru /faculties/Documents/](https://www.csu.ru/faculties/Documents/) (дата обращения: 11.11.2022).
2. Гафарова А.А. Влияние физической культуры на здоровье и развитие личности студента / А.А. Гафарова, А.Ю. Дубинина, Е.Ю. Богдалова // Науки об образовании [Электронный ресурс]. – URL: [https://cyberleninka.ru/ article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta) (дата обращения: 11.11.2022).
3. Васяева М.И. Проблемы и перспективы развития физической культуры в ВУЗах / М.И. Васяева // Науки об образовании [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-v-vuzah> (дата обращения: 11.11.2022).
4. Михайлюк Н.В. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.elibrary.ru/ download/elibrary\\_36793699\\_61057259.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36793699_61057259.pdf) (дата обращения: 11.11.2022).
5. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования [Электронный ресурс]. – URL: <https://fundamentalresearch.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 11.11.2022).
6. Савкин С.А. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека / С.А. Савкин, Н.В. Боев, Е.В. Новичихина // Здоровый образ жизни. Теория и практика развития физической культуры и спорта на современном этапе [Электронный ресурс]. – URL: [https://scienceforum.ru/2015/article/ 2015008990](https://scienceforum.ru/2015/article/2015008990) (дата обращения: 11.11.2022).

## **РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН И ЕГО РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Байтураев Усен

**Руководитель:** канд. пед. наук, доцент Байтураев Тойчибай Досатович

***УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
г. Ташкент, Республика Узбекистан***

**Аннотация.** В статье изучается развитие массового спорта в Республике Узбекистан и его роль в воспитании молодёжи. А также изучаются основные виды соревнований в Узбекистане. А также определяется роль физического воспитания и спорта в ведении здорового образа жизни среди молодёжи.

**Ключевые слова:** спорт, физическое развитие, соревнования, здоровье, воспитание.

**Актуальность.** С обретением независимости Республики Узбекистан, проводимыми сегодня глубокими реформами физическая культура и спорт занимают главное место в умственном, нравственном и физическом развитии подрастающего поколения. А также в патриотическом воспитании молодёжи.

**Анализ литературы.** Ученые, изучавшие историю физического воспитания и борьбы в Узбекистане, таких как А. Истомин, Ф. Керимов, К. Юсупов, А. Атоев, которые высказали свое мнение о том, как в разные периоды организовывались занятия по физическому воспитанию. А. Истомин, Ф. Керимов, К. Юсупов, А.К. Атаев, А. Абдуллаев, К. Ярашев и другие ученые научно обосновали проблемы теории и методики физического воспитания среди ученых, основавших теорию борьбы самбо [1-2].

**Цель исследования:** изучить развитие массового спорта в Республике Узбекистан и его роль в воспитании молодёжи.

**Результаты исследования.** В Республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с

ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов.

В нашей стране проводится ряд мероприятий по воспитанию молодого поколения в здоровом духе. Как отметил первый президент Республики Узбекистан И.А. Каримов, «нашей национальной чертой является забота о будущем поколении и стремление воспитать здоровое, всесторонне развитое поколение» [1].

В постановление «О развитии физической культуры и спорта», негосударственная программа «За здоровое поколение», Постановление «Об учреждении фонда развития детского спорта в Узбекистане» и ряд других решений, принятые нашим правительством, открывают путь для развития спортивной деятельности.

Фактически на основе программы развития спорта проводятся многоэтапные спортивные соревнования: среди студентов высших учебных заведений, среди студентов профессиональных колледжей, среди школьников.

Воспитание здорового и зрелого поколения в нашей стране является одним из приоритетных направлений государственной политики, большое



значение имеет сохранение генофонда нации, формирование здорового образа жизни в семье и обществе. Среди актуальных вопросов – повышение качества занятий физической культурой и физической культурой в образовательных учреждениях, организация вне учебной работе и повышение ее эффективности, развитие и повышение популярности спорта, отбор талантливых самбистов, подготовка высококвалифицированных тренеров.

Трудно представить нашу национальную культуру, считающуюся составной частью общечеловеческой культуры, без сознательного подхода к нравственному воспитанию молодежи. То, что человек сознательно занимает свое место в общественной жизни, его взросление, выполнение своего сыновнего долга, родительского долга, оставив после себя определенный след, определяет развитие общества.

**Выводы.** Исходя из этого, в процессе подготовки студентов к борьбе самбо, юношеское самбо может стать основой для углубления проблемы общего и специального физического воспитания и уточнения этой проблемы с научно-практической точки зрения. Воспитательное значение борьбы для молодежи зависит от уникальных трудов, оставленных нашими великими учеными и их учениями, а изучение и внедрение их великих заслуг является актуальной задачей современности, особенно в науке о физическом воспитании. Ф. Керимов, А. Атоев, Р. Саломов, Р. Истомин, Н. Тастанов, Э. Байтураев выявили роль физической подготовки молодежи в процессе борьбы самбо. Ряд ученых Ш. Раупова, Н. Назаров, А. Шопулатов исследовали духовно-воспитательные и психологические аспекты физического воспитания [2].

Во всех массовых праздниках в этом крае молодёжь соревнуется в разных видах спортивных единоборств. Эти соревнования воспитывает молодёжь к ответственности всем делам в обществе и семье.

#### ***Список использованных источников***

1. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Республикаси қонуни.- Ташкент, 1992. – 345 б.

2. Шарқ алломаларини замонавий спорт тиббиётига қўшган ҳиссалари. «Соғлом авлод тарбияси». Анжуман, 1-қисм.-Тошкент, 1993. – 325 с.

## **МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

Баландина Ева

**Руководитель:** ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** Методы спортивной тренировки – это умные программы физической нагрузки, серьезнейшая психологическая подготовка, полновесная теоретическая база знаний. Это тонкие настройки под индивидуальные особенности каждого организма студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** методы, физическая подготовка, оздоровление, студенческая молодежь, подход.

**Актуальность.** Грамотно выстроенная тренировка – это правильное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие человека и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [1].

**Анализ литературы.** По мнению специалистов, физическая культура и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте. Несмотря на процент снижения уровня значимости физической культуры и спорта у молодежи, преподаватели, государство и министерства активно ищут способы, дабы привлечь студенческую молодежь к спорту.

Изучив несколько источников, а также литературу Барчукова И.С. и Нестерова А.А. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения», можно

констатировать, что методология проведения любой тренировки – база, которой должны руководствоваться как студенты, так и преподаватели [2].

**Цель исследования:** поменять свое отношение к физической активности в лучшую сторону, а также приобрели те нужные качества, которые помогают добиваться хороших результатов.

Тем не менее, **задачи** во все времена остаются почти неизменными [3]:

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- освоение техники и тактики спортивной дисциплины;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств у студента;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.

**Результаты исследования.** В настоящее время место физической культуры и спорта в становлении личности, по своей значимости, должно занимать, и занимает, более высокую строчку в системе факторов, влияющих на ее формирование. Поэтому, на этапе студенческого формирования личности возник вопрос об актуальных направлениях спортивной тренировки студенческой молодежи. Важно понимать, что организм каждого учащегося уникален, именно поэтому преподаватель – это тот самый тренер, который следит за техникой выполнения упражнения, выстраивает программу занятия так, чтобы студенту было комфортно от уровня физической нагрузки, а также дает важные наставления для развития и укрепления воли.

Методы спортивной тренировки нового поколения отличаются своей технологичностью, разнообразием и точной фокусной направленностью. Общепедагогические методы спортивной тренировки также включают в себя три подвида [4]:

- словесные методы;

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

- наглядные методы;
- сенсорно-коррекционные методы.

Иными словами сенсорно-коррекционные методы – это методы, направленные на эмоциональную самоподготовку. То есть, у студента должен быть развит внутренний самомотиватор для того, чтобы ему было легче выполнить нужные упражнения. Из данного метода вытекает фундамент еще двух методов, указанных ниже: - метод выносливости; - игровой метод.

Все они направлены на то, чтобы пробудить у студенческой молодежи желание заниматься и совершенствоваться. Для преподавателя данные методы – это способ найти подход к любому студенту и выстроить грамотный способ проведения занятий, дабы у него выстроилось понимание, для чего в его жизни необходимы физические нагрузки и спорт в целом. Именно поэтому, методы спортивной тренировки – это совокупность всех тех навыков и знаний, которые помогают преподавателю выстроить для обучающегося систему развития его физического потенциала организма, учитывая уровень подготовки и здоровья студента.

Мы провели онлайн опрос 25-ти студентов Академии, включая 1-3 курсы очного обучения. И выяснилось, что у 80% обучающихся внутренний самомотиватор отсутствует, когда им нужно подключаться на онлайн-пару. Иными словами, проблематика состоит в том, что у них нет понимания для чего им это нужно. Исходя из этой статистики, мы решили уточнить: какие из предложенных методов они бы хотели применять, чтобы повысить свою активность на паре физической культуры. Таким образом:

- 8 человек проголосовали за игровой метод (больше взаимодействия преподаватель - обучающийся);

- 6 человек проголосовали за наглядный метод (преподаватель делает вместе с обучающимися);

- 11 человек проголосовали за комбо-метод – наглядный, игровой, словесный (взаимодействие преподаватель - обучающийся, а также повышение мотивации внутри коллектива).

То есть, для того, чтобы поднять студенческую активность в онлайн-формате, студенты настроены и хотели бы иметь большее взаимодействие внутри коллектива и взаимодействие напрямую с преподавателем.

**Выводы.** Подытоживая вышеизложенный материал, можно сказать, что повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату студента. На этом базируется, прежде всего, приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств [4]. Данные качества формируются исходя из применения совокупности приемов и средств – методов спортивной тренировки. Важная функция методов – это постепенное увеличение нагрузки для того, чтобы студенту было интересно и комфортно развивать свои физические способности на его уровне. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке студента. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений [5].

Таким образом, данная тема статьи актуальна и требует дальнейшего исследования, так как развитие своих физических способностей – залог крепкого здоровья, а также способствует развитию личности. Важно понимать, что эффективная реализация всех этих задач возможна на фоне воспитания студента и повышения его интеллектуального уровня как предпосылок к совершенствованию и проявлению в физической деятельности всех сторон его подготовленности.

**Список использованных источников**

1. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В.И. Столяров. – М.: «Автор», 2015. – 562 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
3. Аушева Ю.М. Влияние внешних факторов на психологическое состояние спортсменов / Ю.М. Аушева, Н.В. Иванова, Г.Н. Логвичева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 6-7.
4. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005. – 237 с.
5. Захаров Е.Е. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Е. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

**РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ**

Дегтярева Ксения, Клешко Илья

**Руководитель:** доцент Клепцова Татьяна Николаевна

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

**г. Красноярск, Российская Федерация**

**Аннотация.** Студенческое волонтерство приобретает популярность во всем мире, в том числе и в спортивных сферах жизни человека. В статье раскрывается понятие студенческого волонтерства, как процесса включения студентов в спортивный образ жизни. Описана роль развития студенческого волонтерства на мировых спортивных мероприятиях в России.

**Ключевые слова:** волонтерство, студенты, развитие.

**Актуальность.** Развитие и привлечение студентов в спортивную среду.

**Анализ литературы** показал, что спортивное волонтерство массово представляется на Олимпийских играх, на Международных студенческих играх и на чемпионатах мира в различных видах спорта. В России студенческое волонтерское движение для сопровождения различных мероприятий приобрело особую актуальность благодаря подготовке к главным международным спортивным соревнованиям.

Волонтеры на спортивных соревнованиях помогают решить достаточно немалое количество организационных вопросов. Спортивные волонтеры находятся всегда в движении, тем самым занимаются физической активностью. Успех проведения данных спортивных мероприятий на международном уровне во многом зависит от работы правильно подготовленных, строго выполняющих свои обязанности добровольцев [1].

**Цель и задачи исследования** заключаются в рассмотрении волонтерского движения в спорте как компонент процесс социализации студенческой молодёжи, определить положительные моменты волонтерского движения и участия студентов волонтерской деятельности.

При рассмотрении особенностей волонтерского движения в спорте использовались следующие методы: анализ научно-исследовательской и методической литературы по исследуемой проблеме и педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** В январе 2013 года партнёрами XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 в Казани стали 53 вуза, предоставившие волонтеров, которые также были привлечены по конкурсу в Казани, Татарстане и из других стран. Всего на Универсиаде трудились 20 тысяч волонтеров – около 4 тысяч из 35 регионов России и более тысячи из 25 стран мира. Волонтерами работали по более 40 направлениям на 349 различных позициях, большинство волонтеров имели возраст от 15 до 30 лет, а руководили ими 150 менеджеров. Волонтеры имели логотип – исполненное в олимпийских цветах пяти континентов стилизованное изображение в виде одновременно очень

занятого растрепанного человечка и приветственно раскрытой ладони. Слоганом волонтеров было «Make U real» – «сделай Универсиаду явью».

Волонтеры имели бело-красную униформу, снабжались бесплатным питанием в Деревне Универсиады, было предоставлено правильное сбалансированное питание для каждого волонтера, пользовались бесплатным проездом в городском транспорте, иногородним волонтерам было предоставлено бесплатное место для проживания.

Основная база волонтеров была расположена в микрорайоне Юдино. Часть из волонтеров Универсиады участвовали на саммите АТЭС-2012 во Владивостоке и Олимпиаде-2014 в Сочи [2]. Данный документ, представляет собой интегрированный план-график перспективного развития и функционирования АНО «Исполнительная дирекция XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в городе Красноярске» в ходе подготовки и проведения Зимней Универсиады 2019 [2].

В рамках подготовки и проведения крупного Международного события вузы Красноярска подписывали соглашения о сотрудничестве с дирекцией Универсиады. Штаб Сибирского федерального университета для достижения данной цели поставил задачи по реализации универсиадного направления молодежной политики СФУ, созданию ведущего центра волонтерской деятельности в рамках подготовки к проведению 29-ой Всемирной зимней Универсиады, формированию устойчивого позитивного образа 29-ой Всемирной зимней Универсиады [3].

Также СибГУ им. М.Ф. Решетнева внес значительный вклад в организацию и проведение этого знаменательного события. От университета волонтерами универсиады стали более 600 студентов. Сопровождали студенческие игры более 5000 волонтеров, из них 20% – представители других регионов и стран. В комплект экипировки входили: утепленные куртка и брюки, шапка, шарф, варежки, толстовка, футболка с длинным рукавом и рубашка поло. Волонтеры имели логотип на основе буквы U, начальной в слове



«Universiade». Символ выполнен в виде обточенной ледовой глыбы-многогранника в тонах российского флага. Цвета объединяют 2 начала: суровость зим в Сибири и добросердечность сибиряков. Эмблема также включает название города, год проведения универсиады и ее наименование. Составной частью логотипа стали и 5 звезд. Их цвет соответствуют цветам олимпийских колец и 5 континентов. Слоганом волонтеров было – REAL WINTER («Настоящая зима»). Концепция основана на игре слов win и winter («победа» и «зима»).

В 2010 году Оргкомитет «Сочи 2014» совместно с Министерством спорта, туризма и молодежной политики и Министерством образования и науки провели среди вузов России специальный конкурс «Волонтерские центры России». В результате конкурса из большого числа заявок было отобрано 26 учебных заведений – 25 вузов и один колледж, на базе которых создаются волонтерские центры. Центры находились по всей России: от Санкт-Петербурга до Владивостока, от Архангельска до Сочи, так что реальная возможность пройти конкурсный отбор и стать частью спортивного мероприятия была у жителей всех российских регионов. При отборе ценились такие профессиональные ориентации, как, специалисты в области транспорта, гостиничного дела, представители различных медицинских специальностей, переводчики, персональные ассистенты.

Активисты из 26 волонтерских центров «Сочи 2014» освоили необходимые навыки в Сочи. Они организовали сотни олимпийских занятий по всей стране, продвигая олимпийские ценности и идеалы среди школьников и студентов в преддверье игр. Волонтеры приняли участие практически во всех значимых социальных, экологических, культурных и спортивных мероприятиях своих регионов.

Летом 2012 года «Золотая сотня» волонтеров «Сочи 2014» смогла попробовать свои силы на Олимпийских и Паралимпийских играх в Лондоне, Чемпионате мира по фигурному катанию, Универсиаде в Казани 2013 года,

Чемпионате мира по футболу 2018. На церемонии областного конкурса «Студент года» 16 сентября 2016 года бывший губернатор Самарской области Н.И. Меркушкин, нападающий «Крыльев Советов» С. Корниленко и ректор СамГТУ Д.Е. Быков дал начало региональной программе «Городские волонтеры». Программу «Городские волонтеры» реализовывало министерство спорта Самарской области при поддержке Администрации городского округа Самара, департамента по делам молодежи Самарской области, Самарского государственного технического университета и Совета ректоров вузов Самарской области.

Эта программа состояла из трех этапов – регистрация, отбор, обучение волонтеров и их работа на турнирах.

Основными критериями отбора были: возраст от 16 лет, владение английским языком и навыки командной работы. Волонтеры должны были оказывать поддержку в проведении церемоний, транспорте, СМИ, протокольных мероприятиях, языковых услугах, допинг-контроль и помощи болельщикам. При подготовке волонтеров учили основам иностранных языков, деловому этикету и знакомили с культурой других народов, что важно для общения с иностранными гостями, благодаря этому учились вежливо общаться, и стимулировать и сбергать моральное здоровье. Людей, попавших в число волонтеров, на следующем этапе ждало обучение. Его длительность зависело от выбранного вами направления. Те волонтеры Чемпионата мира по футболу 2018 года, которые прошли обучение и сдали необходимые тесты, получили аккредитацию и экипировку в свое распоряжение.

Волонтеры получали в свое распоряжение уникальную экипировку (которую можно было забрать с собой по окончании турнира), сувениры (часть из которых можно было подарить близким и друзьям), также бесплатно питались, имели бесплатный проезд в городском транспорте, ну, и самое главное, получили возможность лично поучаствовать в различных тренировках, повышающих профессионализм. Сертификат участника волонтерской

программы также получили люди, помогающие в организации этого спортивного мероприятия.

В ходе исследования были определены положительные моменты волонтерского движения в спорте: знакомство с новыми людьми разного возраста, пола и национальностей; познание культуры других стран и возможность показать особенности родной страны; яркие эмоции и общение; проявление управленческих умений и навыков.

**Выводы.** В итоге можно сказать, что спортивное волонтерство – это разрозненная программа, которая включает в себя мотивационные и стимулирующие меры. Оно предоставляет студентам возможность получить опыт работы на крупных мероприятиях, познакомиться со спортивной элитой мира, с людьми (в том числе и студентами) других регионов и стран, повысить навыки общения на иностранном языке.

Развитие данного вида волонтерства важно и для организации спортивных событий, и для улучшения программ гражданского участия разных социальных групп населения в решении острых проблем общества. Улучшение мер поддержки волонтеров, и разработка компетентной системы мотивирования будут способствовать росту спортивного волонтерства, которое включает в себя широкие гуманистические ценности и идеи [4].

Более активное вовлечение студенческой молодежи в волонтерское движение позволит предотвратить усиление в ее рядах радикально настроенной части. От решения принципиальных проблем – повышения уровня жизни людей, трудоустройства молодежи, участие в решении социально-экономических проблем населения – зависит, кому поверит новое поколение студенческой молодежи. Можно сказать, что спортивное волонтерство решает и задачи помощи крупных спортивных мероприятий, и более значимые цели – делает студентов активными гражданами своей страны [5].

**Список использованных источников**

1. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России / О.В. Шиняева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 126-132.
2. Официальный сайт XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года в городе Красноярске [Электронный ресурс]. – URL: <http://krsk2019.ru>. (дата обращения: 10.03.2021).
3. О студенческом Штабе Универсиады ФГАО ВПО «Сибирский федеральный университет». Положение от 09.09.2014 / Р.Г. Шорохов. – 2014. – 4 с.
4. Свинкина М.Ю. «Олимпийские и паралимпийские игры как фактор развития волонтерского движения» / М.Ю. Свинкина. – Волгоград, 2012. – С. 24-26.
5. Савельева Т.В. «Развитие добровольческого движения в студенческой среде» / Т.В. Савельева. – Сургут, 2012. – С. 4-7.

**ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ И ДЕМОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Зайцева Елизавета

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается одна из главных проблем на сегодняшний день – проблема мотивации и демотивации студентов. Определена роль и различные виды мотивов для формирования мотиваций у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** мотивация, демотивация, студент, физическая культура, спорт, состояние личности.

**Актуальность.** Мотивация в сфере физической культуры и спорта является одной из самых главных проблем, а особенно остра данная проблема

проявляется во время дистанционного обучения, когда студенты не могут в полной мере заниматься спортом. Причин, почему студент перестал заниматься спортом много, потому что у каждого студента есть своё мнение на этот счёт. На сегодняшний день выявляются серьезные показатели ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения, которые потеряли мотивацию заниматься спортом и физической культурой.

Самыми распространёнными причинами являются: отсутствие времени на занятие спортом, неспособность понять истинный смысл упражнений, физическая усталость, отсутствие единомышленников и успешных примеров, и, конечно же, отсутствие результатов.

**Анализ литературы.** По мнению А.В. Левченко одной из причин демотивации у студентов, является то, что физическое воспитание в учебных заведениях ориентировано на стандартную общую физическую подготовку без учета индивидуально-ценностных ориентаций студентов в физической культуре, из-за этого студенты занимаются не тем видом спорта, который им нравится, а стандартными для всех.

Следовательно, это привело к тому, что 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 заинтересованности и мотивов у студентов к личностной физкультурной деятельности (Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И.) [1].

**Цель и задачи исследования.** Проанализировать данную тему и выявить причины демотивации у студентов, а также исследовать, что способствует проявлению личностной мотивации.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить сущность понятия «спортивная мотивация».

3. Выяснить, что способствует мотивации к занятиям физической культурой у студенческой молодёжи.

4. Выделить причины демотивации у студентов.

**Результаты исследования.** Прежде чем говорить о причинах демотивации и мотивации следует сказать, что же такое спортивная мотивация. Спортивная мотивация – актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. В спорте мотивация признана в качестве необходимой предпосылки для того, чтобы спортсмены реализовали свой потенциал [2].

Однако, учитывая его, изначально существует множество подходов к изучению мотивации. Некоторые основаны на графиках позитивного и негативного подкрепления (например, поведенческий подход Б.Ф. Скиннера и Ивана Павлова), в то время как другие фокусируются на чувстве мастерства человека и рядом обстоятельств, например, в теории самоэффективности Альберта Бандуры (Рис. 1.)

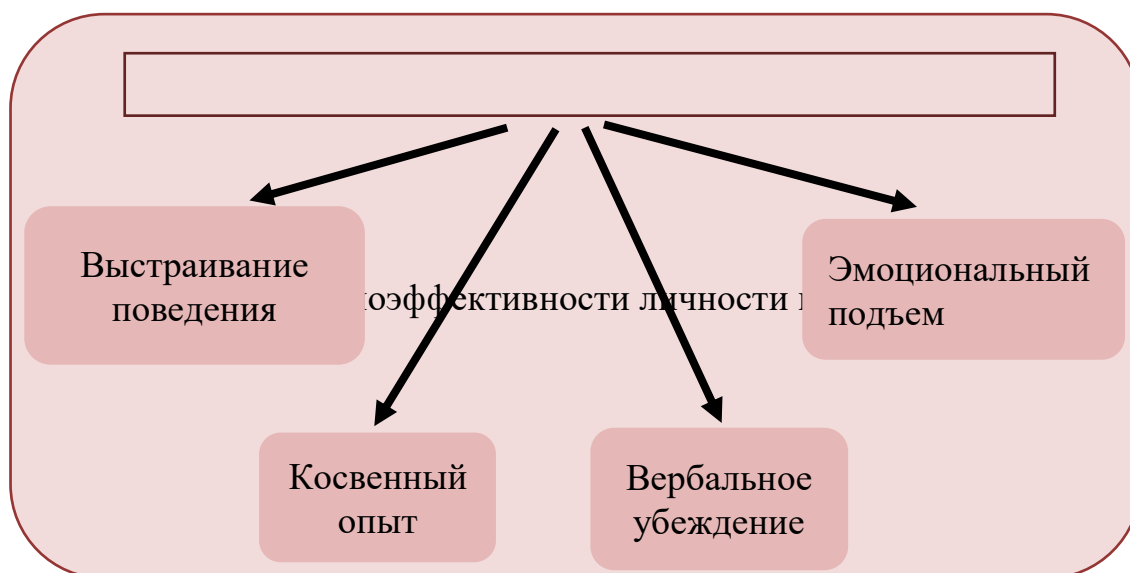


Рисунок 1 – Источники самоэффективности личности по А. Бандуре

Различные типы мотивации часто описываются как внешние или внутренние. Внешняя мотивация представляет собой обстоятельства, которые находятся за пределами личности, и может быть похвалой, призом, деньгами,

или авторитетом в обществе. Внутренняя мотивация возникает изнутри человека. Например, это может быть желание подтянуться 5 раз просто для личного удовлетворения.

Из анализа научной и учебно-методической литературы, выявлены основные группы, которые способствуют мотивации к занятиям физической культурой в образовательных организациях высшей школы: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые. Также мотивации способствует тот факт, когда оценки преподавателя совпадают с самооценкой своей работы обучающегося.

Нами были исследованы мотивы занятий физической культурой и спортом у 60 обучающихся I-х курсов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». Сама методика исследований была основана на осознанном выборе одного из суждений, предлагавшихся попарно (методика Ильина Е.П.) [3].

При этом каждое из 10 суждений, описывает 10 основных мотивов занятий физической культурой и спортом (ФКиС) и сравниваются со всеми остальными. Таким образом, для 10 основных мотивов занятий ФКиС есть 45 пар суждений для сравнения, которые не повторяются. Это дает возможность проводить оценку каждому мотиву-суждению 9 раз, тем самым аранжируя мотивы по степени их проявления.

По результатам анкетирования нами были определены 4 основные мотива к занятиям ФКиС (рис. 2):

1. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ), который отражает стремление к получению удовольствия от физических усилий – 39%.

2. Мотив физического самоутверждения (ФС), что отражает стремление к физическому развитию и становления характера – 28%.

3. Рекреационный мотив (РО), что отражает желание заниматься ФКиС для компенсации дефицита движения при умственной (сидячей) работе – 18%.

4. Мотив подготовки к профессиональной деятельности, отражает стремление заниматься ФКиС для подготовки к избранной профессиональной деятельности – 15%.



Рисунок 2 – Основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодёжи ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»

Эти четыре мотива можно назвать главными (универсальными) для высших учебных заведений [4].

Учитывая причины мотивации к занятиям физической культурой, можно выделить причины демотивации: отсутствие результата – в спорте он очень важен; нет четкой цели для занятия спортом – если, нет четкой цели, то в процессе вы будете терять смысл занятий и заменять их другими делами, которые имеют для вас более четкое значение; физическая и моральная усталость – очень распространённая причина демотивации среди студентов, особенно в наше время. Однако не малое количество людей не могут систематически заниматься физической культурой и спортом именно по причине того, что различные секции находятся на дальнем расстоянии [5].

Также, с каждым годом заниматься в спортивных секциях становится все накладнее для учащейся молодежи из-за высоких цен. Молодёжь после окончания, а порой и во время обучения, начинают работать, развиваться в профессиональной сфере, однако при этом их физическая активность очень



сильно падает или отсутствует вовсе. Это является важной проблемой, потому что может привести к тому, что в наиболее эффективный период трудовой деятельности будет наблюдаться угасание его физических способностей и, следовательно, ухудшение здоровья. Чтобы не потерять мотивацию врачи рекомендуют чередовать умственный и физический труд, поэтому, если в неделю уделить 1-2 дня занятиям спортом – это уже скажется положительно на общем самочувствии.

Следует особо помнить, что роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в повседневной жизни [6].

**Выводы.** В заключении можно сделать вывод, что на формирование мотивов воздействуют как внешние факторы (условия, в которых оказывается студент), так и внутренние факторы (желание, увлечения, интересы и убеждения). На основании проведённого исследования нами определены 4 основные мотива к занятиям студенческой молодёжи физической культурой и спортом: мотив эмоционального удовольствия (стремление к получению удовольствия от физических усилий – 39%.); мотив физического самоутверждения (стремление к физическому развитию и становления характера – 28%); рекреационный мотив (отражает желание заниматься ФКиС для компенсации дефицита движения при умственной работе – 18%) и мотив подготовки к профессиональной деятельности (стремление заниматься ФКиС для подготовки к избранной профессиональной деятельности – 15%).

Представленные в статье мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься физической культурой, но и придают этим занятиям осмысленный характер. В нынешнее время наиболее актуальна мотивация на правильный здоровый образ жизни студентов. Также нами выделены основные причины демотивации студенческой молодёжи, которые необходимо решать в самое ближайшее время.

Резюмируя выше сказанное, мы отмечаем, что физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности студенческой молодёжи к повседневной жизни в социуме.

Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, будучи важным средством его гармоничного развития.

### ***Список использованных источников***

1. Гилев Г.А. Физическая культура и спорт в вузах / Г.А. Гилев, А.А. Плешаков // Наука-2020. – 2020. – № 4 (10). – С. 77-85.

2. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.

4. Кривец И.Г. Определение мотивации студенческой молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы респуб. научно-метод. конф. с межд. участием – Донецк : ГОУ ВПО «ДОННУ», 2022. – С. 14-18.

5. Harrolle M.G. Understanding the role of motivation in professional athletes / M.G.Harrolle, M Klay // Journal of Applied Sport Management, 2019. – № 11 (1). – P. 36-44.

6. Сагова З.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов / З.А. Сагова, Д.А. Донцов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4 (32). – С. 96-108.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ СТУДЕНТА**

Зубкова Каролина

**Руководитель:** ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье обсуждаются занятия физической культурой и спортом, которые представлены в образовательных организациях (учреждениях) дисциплиной «Физическая культура и спорт». Физическое воспитание в ГОУ ВПО является педагогическим процессом, который направлен на формирование здорового, физически подготовленного и социально активного студента.

**Ключевые слова:** влияние, образовательные учреждения, обучение, развитие, студент, физическая культура.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества достаточно высоко – регулярные занятия физической культурой и спортом способны влиять на развитие общественных отношений и формирование человека как личности, особенно это касается формирования и развития личности студента.

**Анализ литературы.** Интересные данные были получены в исследованиях Н.С. Абрамова и В.И. Козлова, где выявлено, что недостаточный объем двигательной активности студентов тесно связан с характером их трудовой деятельности. Так, студенты, учебный процесс которых определяется ограниченной двигательной активностью, испытывают большую потребность в движении и значительно чаще считают свой обычный двигательный режим недостаточным для нормального функционирования организма. И наоборот, большинство студентов, характер обучения которых более подвижный, считают свой обычный режим достаточным.

**Цель исследования** – рассмотреть занятия физической культурой и спортом как средство развития личности студента.

**Результаты исследования.** Физическая культура и спорт являются важными социальными феноменами, которые пронизывают все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества, на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности и здоровый образ жизни людей [1]. Занятия физической культурой и спортом необходимы для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особой физической силы или особого умственного усилия, еще и потому, что современные условия жизни (как на производстве, так и в быту) приводят к неизбежному снижению двигательной активности человека – сниженная двигательная активность. В свою очередь, ведет к снижению тренированности организма, что влияет на снижение умственной и физической работоспособности.

Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности студента. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков, специальной системы знаний и использование их в общественной практике и повседневной жизни студента [2].

Физические упражнения влияют на продуктивность работы, они способствуют высокой активности студентов. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме обучения способствуют повышению физической и умственной работоспособности обучающихся. Совершенствует ряд необходимых качеств – глубину мышления, комбинаторные способности оперативной, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторные реакции, к тому же физическая культура и спорт являются важным фактором снижения уровня

заболеваний и травматизма [3]. Современная педагогическая теория и практика образования в образовательных учреждениях ориентируется на поиски путей, способствующих полноценному формированию личности студента [4].

Физическая культура и спорт представляют собой средства создания гармоничной личности, которые помогают мобилизовать физические, нервно-эмоциональные и морально-волевые ресурсы организма с целью достижения поставленной задачи, улучшают и повышают работоспособность и дисциплинированность, способствуют появлению потребности в здоровом образе жизни [5]. Занятия физкультурой и спортом в свободное время студентов способствуют развитию здоровья студенческой молодежи и всестороннего развития посредством занятий различными видами спорта, как эффективного средства воспитания, оздоровления, социальной адаптации и системы развития личности студента [5]. Сохранение и укрепление здоровья молодого человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности, продолжение творческой активности – это основная задача физического воспитания в ГОУ ВПО. Решить эту задачу помогут заранее спланированные, методически правильно организованные, интересные и эмоциональные занятия по физическому воспитанию.

Физическая культура и спорт располагают большими возможностями для воспитания, всесторонне развитой личности студента в процессе систематических занятий происходит моральное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание, при этом влияние физической культуры и спорта на личность является достаточно специфическим и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими способами:

1. Нравственное воспитание органически связано с физическое воспитание. На учебно-тренировочных занятиях и, особенно во время спортивных соревнований студент испытывает значительные физические нагрузки, которые способствуют формированию таких качеств характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в собственных силах, выдержка и дисциплинированность.

2. Умственное воспитание. Систематические занятия физической культурой и спортом играют важную роль в повышении умственной работоспособности – усвоение современных учебных программ, например, для студентов связано со значительной нервно-психической нагрузкой. Высокий уровень физической подготовленности является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течение всего учебного года.

3. Трудовое воспитание. Суть трудового воспитания заключается в последовательные и систематические развития качеств личности студента, которые определяют уровень его подготовки к учебной деятельности и жизни. Основными качествами при этом являются трудолюбие, сознательное отношение к работе, овладение культурой труда. Трудолюбие воспитывается непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, когда студенты для достижения результатов в физической или спортивной подготовке выполняют и повторяют физические упражнения, то есть они систематически «работают», преодолевая усталость.

4. Эстетическое воспитание. Студент, который занимается физической культурой и спортом, постоянно знакомится с проявлениями «прекрасного»: под воздействием физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия становятся более скоординированными, энергичными и красивыми.

**Выводы.** Результаты этого исследования показывают, что субъективная оценка собственного двигательного режима, а также собственного физического состояния является хорошим показателем для привлечения их к физкультурно-спортивной деятельности. Исследование суточной двигательной активности студентов выявило ее низкий уровень, в среднем физическая активность девушки составляет 1 ч. 30 мин., а юноши – 1 ч. 45 мин. Физическая культура и спорт являются одним из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий физической

культурой и спортом закаляется воля и характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в различных сложных ситуациях, вовремя принимать решения, разумно рисковать или удерживаться от риска.

### ***Список использованных источников***

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – Изд. 4-е, стер. – СПб.: Лань, 2016. – 159 с.
2. Стригин В.В. Здоровье сбережение в современном образовательном учреждении: монография / В.В. Стригин, А.Ю. Петров. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. – 171 с.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 288 с.
4. Грибань Г.П. Жизнедеятельность и подвижная активность студентов / Г.П. Грибань. – Житомир: Вид-во Рута, 2019. – 593 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л., 2018. – 270 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Калюжный Никита

**Руководитель:** ст. преподаватель Кулешина Марина Валериевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье объясняется необходимость физического воспитания студентов, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой, а также значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** спорт, жизнь, физическая культура, студенты, физического воспитания, активный образ жизни.

**Актуальность.** Здоровье – основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния нашего здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни.

О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности.

**Анализ литературы.** Говоря о литературе, в которой, исследуется значение физической культуры для студенческой молодежи, существует много качественных исследований. Так можно выделить статью Суржикова О.В., Бекмансурова Р.Х. «Физическая культура в жизни студента», в которой было проведено и проанализировано анонимное исследование среди студентов 1-3 курсов Казанского (Приволжского) федерального университета, города Елабуга о том, является ли физическая культура обязательным предметом для ВУЗов [1]. Так же стоит, и выделить статью Зыкун Ж.А. и Конона А.И. «Значимость физической культуры для студентов в современном мире», в которой так же было проведено исследование. Чтобы выяснить, насколько обучающиеся загружены учебной, как часто они занимаются физической нагрузкой, посещают ли они какие-либо секции, или же ведут активный образ жизни самостоятельно. Также помимо анкетирования, был проведен сбор данных среди студентов о состоянии их здоровья [2].

Вопросом исследования физической культуры и спорта в условиях высшего образования занимались такие отечественные исследователи, как В.А. Масляков, В.С. Матяжов, Ю.А. Ямпольская и др.

**Целью исследования** является рассмотрение физической культуры в жизни студентов.



**Задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники по исследуемой проблеме.
2. Выявить необходимость физической культуры среди студенческой молодежи.
3. Выявить значимость физической культуры в программе высших учебных заведений.

**Результаты исследования.** Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья – все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой. В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств.

В образовательных учреждениях дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности. Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения, и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивости, определенный режим дня, уверенность, а главное – повышается уровень здоровья [3, 4]. Что касается формы физического воспитания студентов, возможны следующие варианты, которые в свою очередь взаимосвязаны, и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов [4, 5]:

1. Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

2. Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры спорта в быт и отдых студентов).

3. Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность).

4. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое.

Деятельность студента крайне активна. Следовательно, он должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. Для того чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины каждый преподаватель должен [6]:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;
- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;
- проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов.

Хорошее самочувствие, ежедневная активность, бодрость и целеустремлённость не мечта, добиться всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно.

**Выводы.** Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной

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

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

### ***Список использованных источников***

1. Суржикова О.В. Физическая культура в жизни студентов / О.В. Суржикова, Р.Х. Бекмансуров // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 25-1.

2. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

3. Беспалова К.А. Физическая культура в высших учебных заведениях / К.А. Беспалова, Е.Е. Ганцева, К.А. Гордеева, А.Б. Хабибуллин // Инновационная наука. – 2020. – № 6.

4. Кузьмина К.И. Оздоровительный эффект физических упражнений / К.И. Кузьмина, О.А. Белобородова, Н.А. Конкиева // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2018.

5. Лукьянова Л.М. Важность физического воспитания в жизни современного студента / Л.М. Лукьянова, В.С. Бреусова, А.В. Чернявская // Наука-2020. – 2022. – № 3 (57).

6. Похоруков О.Ю. К вопросу о профессиональной культуре педагога по физической культуре / О.Ю. Похоруков, В.Н. Яковлева, Н.В. Перегудова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-4.

7. Парфенов А.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / А.С. Парфенов, Н.Н. Котыков, А.И. Мышкин // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13).

8. Анисимова А.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов / А.В. Анисимова, И.Ю. Лучкова. – М : Скиф, 2019. – № 2 (30).

**ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ И ТРАНСПОРТНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ И СВО**

Коршаков Роман

*Руководитель:* ст. преподаватель Кореневская Елена Николаевна,  
ассистент Мищенко Татьяна Петровна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** Представлены организация и пути решения проблем проведения занятий по дисциплине физическая культура у студентов горного и транспортного направлений подготовки ДОННТУ в период распространения вируса Covid-19, усугубленного началом специальной военной операции. Описан целесообразный подход к домашним занятиям спортом и обоснована их необходимость.

**Ключевые слова:** физическая культура, пандемия, СВО, спорт, изоляция, здоровье.

**Актуальность.** Ежедневное пребывание дома, карантин и постоянный стресс изменили ритм нашей жизни, вследствие чего люди разного возраста стали менее активны и более подвержены различного рода заболеваниям.

Вопрос о занятиях физической культурой в данной ситуации актуален и ответ на него очевиден - конечно же, это необходимо всем. Если ранее занятия спортом были постоянны, то, чтобы сохранить выносливость, здоровье и не

набрать лишний вес в период пандемии и СВО, следует продолжить тренироваться в домашних условиях. Если же ранее занятия спортом не входили в распорядок дня, то можно начать заниматься физической культурой на домашней самоизоляции. Длительное время, проведенное человеком в положении сидя или лежа, негативно сказывается на работе всего человеческого организма и поэтому рекомендуется вставать не реже одного раза в течение 30 минут. Таким образом, в данной ситуации можно говорить о том, что занятия физкультурой в домашних условиях необходимо не только для получения зачета по дисциплине, но и для повышения устойчивости организма, его физической и моральной составляющей. Поэтому данный вопрос является особенно жизненным и актуальным.

**Анализ литературы.** С появлением и распространением вируса Covid-19 повсеместно изменилось само понимание свободного передвижения. Мало того, что возникла острая необходимость постоянно носить с собой индивидуальные средства защиты – маски, перчатки и прочее, обучение, работа и общение также стали дистанционными. С 24 февраля 2022 года к уже имеющимся ограничениям, направленным на сохранение здоровья, прибавился еще и страх потери не только жилья, но и жизни. Началась специальная военная операция по демилитаризации и денацификации. Так как часть студентов (мужчин), именно горного и транспортного направлений подготовки, были мобилизованы, а еще треть эвакуировались с семьями или выехали на учебу в РФ, посещение дистанционных занятий по физической культуре в ВУЗе значительно снизилось. По официальным данным с начала пандемии в России заболели коронавирусом более 21,55 млн. человек, а умерли от вируса более 390 тысяч [1]. Статистика по погибшим за время СВО колеблется с большим разбегом, потому что количество пленных и пропавших без вести не может быть точно определено.

В статье «Функциональные аспекты увеличения работоспособности обучающихся ВУЗа в течение учебного дня» приводится перечень причин, объясняющих, почему именно студенты наиболее подвержены гиподинамии

[2]. А ведь именно в этот период необходимо вести здоровый образ жизни и укреплять иммунитет, быть здоровым и сильным, чтобы максимально реализовать себя в учебной и общественной деятельности. Также важно уделять внимание правильному питанию, витаминам, достаточному времени сна. Умеренные физические нагрузки позволяют поддерживать организм в тонусе, укреплять опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Вирус Covid-19 дал понять, насколько важно здоровье именно дыхательной системы, а военные действия обозначили свои приоритеты.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация дисциплины «Физическая культура» возможна только в форме практических занятий, лекций – не предусмотрено. А часы, указанные в учебном плане каждого направления подготовки, учитывая студентов заочного отделения, являются обязательными для освоения каждым студентом.

**Цель и задачи исследования.** Целью данной работы является выявление проблем, поиск путей их решения и разработка рекомендаций по правильной организации занятий физической культурой для студентов горных и транспортных специальностей в период пандемии и СВО.

Для достижения поставленной цели был проведен анализ публикаций и личный конфиденциальный опрос среди сверстников и студентов.

**Результаты исследования.** С целью создания условий для реализации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в дистанционном формате, преподаватели выполняли методическую работу, направленную на адаптацию рекомендаций для выполнения практических занятий в домашних условиях. Были составлены комплексы физических упражнений, рассчитанные на 40-45 минут, с пояснениями важности занятий в условиях самоизоляции, когда двигательной активностью значительно ограничена и разработаны видео-уроки, которые рассылались всем студентам. Обратная связь со студентами вуза о выполненной работе ожидалась в виде аудио-фото-видео отчета (о возможности такой работы оговаривалось с каждым оставшимся на связи студентом). Была попытка внедрить адаптивную

информационную среду, обеспечивающую быстрый логический доступ к учебным материалам, ядром которой является информационная база данных, доступная интернет пользователям сети через веб-браузер [3]. Но она не принесла ожидаемых результатов, так как постоянные перебои с электричеством и интернетом не давало возможности вовремя сдавать отчеты и выходить на связь.

При организации занятий физической культурой в домашних условиях перед студентами наиболее часто возникают следующие проблемы:

- оборудование свое рабочего места;
- подбор адекватной физической нагрузки;
- соблюдения оптимальных условий для занятий.

По нашему мнению, наилучшим вариантом будет оборудовать свое рабочее место так, чтобы можно было заниматься за ним стоя. Это можно сделать с помощью специального высокого стола. Чтобы организовать занятия в домашних условиях, в первую очередь необходимо грамотно подобрать нагрузку для организма человека. Это обосновано тем, что как недостаточные, так и повышенные физические нагрузки не укрепляют иммунную систему, а, напротив, могут вызвать негативные последствия для здоровья человека.

Основными рекомендациями для занятия физической культурой во время самоизоляции, являются следующие. Для достижения оптимального результата, занятия спортом рекомендуется проводить не более 3-х раз в неделю, продолжительностью 30 минут. При этом нагрузка на организм должна быть умеренной, занятия проводятся в обычном режиме, без увеличения физической нагрузки с каждой тренировкой. Заниматься спортом в хорошо проветриваемом помещении. Дополнительно, в целях укрепления иммунной системы следует соблюдать диету и здоровый сон. Также одним из условий эффективных тренировок в домашних условиях является положительный психологический настрой, хотя в нашем случае возможно и наоборот, когда занятия спортом повышают настроение [4].

Важно обратить внимание на некоторые вещи, которые не рекомендуется делать, находясь на самоизоляции. Не следует допускать максимальных нагрузок (например, не устраивать длительные забеги), тренироваться на истощение, так тренировки в максимальном режиме могут привести к переутомлению и повысить риск заболеваний. Отменить физические нагрузки в том случае, если у человека появились симптомы заболевания, а именно, температура, кашель, отдышка и т. д. Исключить занятия спортом в замкнутых (непроемываемых) помещениях [5].

Для занятия спортом в домашних условиях возможно использование подручных средств: дивана или кресла – для выполнения отжимания; стопки книг – вместо гантели для прокачки пресса; рюкзака с книгами – для выполнения приседаний и укрепления мышц ног [6].

Также следует отметить, что помимо занятий физической культурой следует соблюдать сбалансированный рацион питания и питьевой режим. Необходимо отказаться от газированных напитков и употреблять в день норму обычной питьевой воды. В наших условиях отсутствия централизованной подачи качественной питьевой воды в кране – пить только бутилированную или кипяченую воду. В целях повышения иммунитета рекомендуется увеличить в рационе употребление фруктов и овощей.

Занятия физической культурой должны развивать физические качества в организме человека, укреплять его иммунную систему и повышать общую работоспособность человеческого организма [7]. Также необходимо отметить, что в нашем регионе, несмотря на ограничение в централизованной подаче воды, обязательным жизненным условием является соблюдение правил личной гигиены. А именно, мытье рук с мылом в течение трех минут либо антисептиками в течение 30 секунд после посещения улиц, магазинов и общественных мест, проветривание помещения каждые два часа, периодическое проведение влажной уборки.

Согласно результатам конфиденциального социологического исследования, можно сделать вывод, что ни карантин, ни СВО не стали веской



причиной для прекращения занятий физической культурой. К счастью, многие продолжали вести активный образ жизни, используя домашние приспособления в своих тренировках и практикуя занятия физической культурой на свежем воздухе. Часть из опрошенных студентов отметили, что за время карантина им удалось добиться желаемых результатов: не только получить положительную оценку в зачетную книжку, но и улучшить свои физические показатели, обрести подтянутое и выносливое тело, укрепить иммунитет и поддерживать стабильное эмоциональное состояние путем отвлекающих внимание силовых упражнений.

**Выводы.** Таким образом, занятия физической культурой в условиях пандемии и СВО оказывают положительное влияние на организм человека, его физическую форму, иммунитет и психологический статус. Для реализации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» с использованием дистанционных образовательных технологий преподаватели постоянно обновляют и дополняют материалы для организации и проведения дистанционных занятий со студентами всех курсов очного и заочного обучения горных и транспортных специальностей.

#### *Список использованных источников*

1. Коронавирус: статистика [Электронный ресурс]. – URL: [yandex.ru/covid19/stat](https://yandex.ru/covid19/stat) (дата обращения: 22.11.2022).
2. Дурягина Ю.А. Функциональные аспекты увеличения работоспособности обучающихся ВУЗа в течение учебного дня / Ю.А. Дурягина, И.В. Орехова, А.В. Никулин // Традиции и инновации физического воспитания, обучающихся образовательных учреждений: сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции – Вологда, 2020. – С. 130-136.
3. Кокшаев Б.С. Использование сети интернет для обучения в области физического воспитания и спорта в условиях карантина, доминирующего запретом на личное общение обучаемых / Б.С. Кокшаев, А.С. Гашунов, А.Х. Иванов // Международный научный журнал «Вестник науки». – № 1 (46). – Т. 5. – 2022. – С. 29-33.

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.

5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

6. Наздрачев Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев, А.С. Машичев // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 12-20.

7. Поляков П.В. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина / П.В. Поляков, А.С. Машичев // Молодой ученый. – 2020. – № 21 (311). – С. 241-243.

## **СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Москвич Артём

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорт,  
профессор Фалькова Наталья Ивановна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье раскрывается актуальность физического развития молодых людей и организация общественных спортивных мероприятий для поднятия здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** спорт, развитие, студенты, физическая культура, мероприятия.

**Актуальность.** На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение. Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, становятся намного

увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается.

**Анализ литературы.** В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, двигательная рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке. В ряде исследований установлено, что учащиеся систематически занимаются физкультурой и спортом и достаточно успевают. Высокая активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в себе в поведении, наблюдается развитие престижных установок, высокая живучесть.

Они более общительны, проявляют готовность к сотрудничеству, пользуются общественным признанием, меньше боятся критики, выше эмоциональная устойчивость, выносливость, им в большей степени свойственны оптимизм, энергичность, среди них есть более настойчивые, более решительные люди, умеющие руководить коллективом. Этой группе студентов более присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее устанавливают контакты, они более изобретательны, среди них больше встречаются лидеры, они легче контролируют себя.

**Цель исследования.** Рассмотреть значимость физической деятельности и развитие физической культуры в РФ.

**Задачи исследования:**

1. Определить мотивацию студентов к занятиям физической культуры.
2. Рассмотреть государственные программы РФ направленные на физическое развитие.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Целью физической культуры в ВУЗах является формирование физической культуры студента как системного

качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Наиболее целесообразными и оптимальными формами программы ВУЗа по формированию здорового образа жизни являются организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающую оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения; проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта.

Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности; - комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки; - проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека; - поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов; формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств ВУЗа в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает: пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека; стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры; обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания; поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза; обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения. К основным принципам пропагандистских кампаний по физической культуре и спорту: общедоступность, многообразие, эффективность, мобильность, активность [1].

На современном этапе развития студенческого спорта в Российской Федерации в вузах появляются новые задачи, связанные с физической культурой, которые направлены не только на развитие двигательных навыков студентов, но и на стимулирование их интереса к занятиям спортом и физической культурой. Задачи развития студенческого спорта также связаны с необходимостью формирования у студенческой молодежи ценностей здорового образа жизни и профилактики, различных социально-негативных явлений, возникающих в молодежной среде.

Студенческий спорт, как и детско-юношеский спорт, является основной реализацией концепции, связанной с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации. Однако следует отметить, что в российском студенческом спортивном движении существуют серьезные проблемы. Одной из основных проблем, связанных с развитием студенческого спорта в России, можно считать отсутствие законодательной базы.

В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим законодательством за рамками правового регулирования.

Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способна решить проблему отсутствие интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участи в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде.

В целях популяризации спорта среди студенческой молодежи проведены следующие мероприятия:

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

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

– Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляю собой важную часть стратегии, определяющей молодежную политику в Российской Федерации;

– Минспорттуризм России и Минобрнауки России решили вопрос о том, что необходимо проводить мониторинг того, какой уровень физической подготовки соответствует нынешним российским студентам. Было введено ежегодное тестирование, целью которого является проверка физической подготовленности студентов исходя из установленных государством нормативов;

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

– в структуре вузов воссоздаются спортивные клубы, которые осуществляют свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией вуза, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями;

– создана структура Российского студенческого спортивного союза, который представляет собой активно действующую организацию, которая объединяет усилия регионов в целях развития студенческого спорта в России;

– в структуре Министерства образования был создан департамент, работа которого заключается в том, чтобы организовывать физическое воспитание спортивно-массовую работу в высших и средних учебных заведениях страны;

– также решен был вопрос о том, чтобы на базе вузов создать центры, в которых проходила бы подготовка сборных команд, участвующих в олимпийских видах спорта [2].

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что студенческий спорт имеет большое социальное значение. В настоящее время существуют проблемы, препятствующие развитию студенческого спорта, но мероприятия, организуемые государством, указывают на высокую важность этого вопроса и настрой на его решение. То есть проблемы, связанные с развитием студенческого спорта в России, можно и нужно решать.

#### *Список использованных источников*

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В СПОРТЕ**

Немов Евгений

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

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** Рассмотрены несколько вариантов практических решений улучшения здоровья человека и повышения заинтересованности населения в спорте.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спортивные мероприятия, население.

**Актуальность.** Хорошее здоровье населения любого региона всегда было в приоритете администрации и государства, так как от этого зависит работоспособность граждан, продолжительность жизни и стабильность политической обстановки. Не менее значима заинтересованность населения в спорте, которое способствует эмоциональной разгрузке, улучшая психологическое состояние. Поэтому актуальным является поиск решений по увеличению заинтересованности населения к спорту и сохранению здоровья.

**Анализ литературы.** Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уделяет особое внимание оценке негативного влияния на экономические показатели таких поведенческих факторов риска, как курение, «нездоровое» питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела и др. [1].

По данным агентства Associated Press со ссылкой на обновленную версию инструкций ВОЗ в сфере физического здоровья человека, согласно ее подсчетам, на данный момент около четверти взрослых и 80 процентов молодежи испытывают нехватку физической активности, причем кризис с коронавирусом усугубил данную ситуацию.



**Цель исследования.** Сформировать практические решения улучшения состояния здоровья человека и повышения заинтересованности населения в спорте.

**Результаты исследования.** Проводя исследование спортивных мероприятий, используемых для увеличения заинтересованности населения в спорте, наиболее эффективный на наш взгляд является спортивный фестиваль, который необходимо проводить два раза в год, для зимних и летних видов спорта. В весенний и осенний периоды необходимо проводить подготовку к ним, включая организацию площадки и оборудования, подготовку представителей (Рис. 1).



Рисунок 1 – Пример спортивного оборудования

Примерный вид данного мероприятия будет выглядеть следующим образом. На центральной площади Донецка или его городов региона устанавливается несколько точек с оборудованием, необходимым для показательного выступления спортивных клубов и студий. В рамках мероприятия, как символическое открытие фестиваля, может проводиться марафон по центральной улице города, а в зимний период лыжная гонка. Летний период можно разделить на две части. Первая часть мероприятия будет проводиться в черте города, где на главной площади города или в парковой зоне будут выделены особые точки спортивных событий, например, на сцене будут выступать различные коллективы современного и классического танца.

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

Главной же особенностью будет то, что в заинтересовавший клуб граждане смогут подать заявление прямо на фестивале, и начать заниматься этим видом спорта в дальнейшем. Помимо танцев, это могут быть аэробика, фитнес, единоборства, спортивная стрельба и другие виды спорта. В рамках мероприятия можно включить конкурсы, в которых сможет поучаствовать вся семья, добавив соревновательный характер, победа в котором принесёт, например, абонемент в спортивный зал, бассейн или купон на спортивный инвентарь и одежду (Рис. 2).



Рисунок 2 – Пример мероприятия с участием всей семьи

Вторую же часть вынести за пределы города, где будут проводиться мероприятия для физически и духовно подкованных людей, например, таких как проводимая в России «Гонка героев» (Рис.3).



Рисунок 3 – «Гонка героев»

Дополнением могут стать спортивное ориентирование в парковой местности, а призы за победу в этих мероприятиях будут более весомые.

В зимний же период интересным станет представление фигурного катания, соревнования конькобежцев, с предоставлением возможности обучения основ катания на коньках. Также можно устроить массовую игру в снежки с возведением снежного укрепления на скорость.

Проведение предложенных спортивных мероприятий поспособствуют приобщению желающих к активному образу жизни, улучшит настрой и коммуникацию между населением, повысит физические способности и общее качество жизни граждан.

Серьезным и перспективным предложением на наш взгляд является обеспечение спортивными залами школьные заведения. Судя по личным наблюдениям, не каждое учебное заведение имеет доступ к спортивным залам. Самым простым конечно, решением будет выделение бюджета на строительство этих залов, но в случае отсутствия такой возможности, можно предложить временно бесплатно посещать рядом находящиеся залы и спортивные комплексы, где смогут заниматься спортом обучающихся закреплённых учебных организаций. Однако данное решение может быть применено лишь в качестве временного потому, что многое будет зависеть от погодных условий, уровня обеспеченности залов, а также от графика работы самого спортивного комплекса.

Продолжая тему обеспечения спортивными залами, можно предложить заниматься физической культурой и спортом работникам близлежащих предприятий с офисным видом работы. Люди, продолжительно работающие и имеющие сидячий образ жизни, напрямую зависят от двигательной активности, что сказывается на здоровье и приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабету, некоторым видам рака, депрессии и нарушениям сна. Чтобы предотвратить это, считаем необходимым, достаточно выделить небольшое помещение с примитивными тренажёрами, и возможно увеличение перерыва на 15 минут, с учётом среднего перерыва в 1 час. В случае отсутствия

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

залов, необходимо обязать всех сотрудников коллективно за те же 15 минут до начала перерыва выполнить ряд простых упражнений, как это делается в Японии уже несколько десятков лет. Здесь стоит упомянуть, что средняя продолжительность жизни в Японии – 84 года, в то время как в России – 70 лет (Рис. 4.).

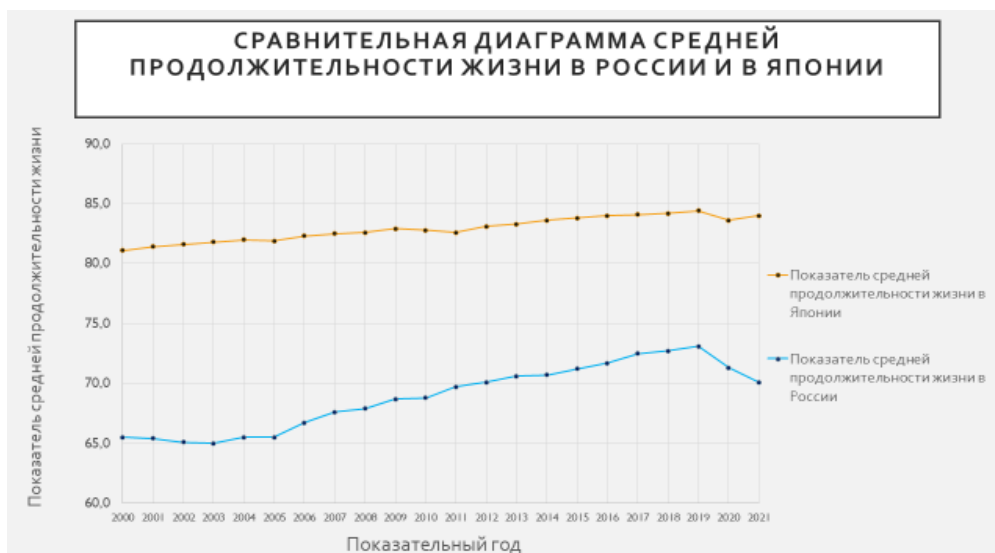


Рисунок 4 – Продолжительность жизни в России и в Японии

Таким образом, улучшится общее состояние сотрудников, что положительно отразится на продуктивности работы и уменьшит риск возникновения заболеваний.

Продолжая тему внедрения спорта на предприятиях, можно предложить компании раз в месяц всем коллективом выезжать на командные игры. Такими являются: футбол, волейбол, баскетбол, и особо интересный и популярный в последнее время – пейнтбол. Причем игры могут проводиться как между сотрудниками компании, так и между двумя, например, конкурирующими компаниями. Такими мероприятиями можно не только улучшить состояние здоровья сотрудников, но и способствовать развитию командного духа и товарищества на предприятии.

Не менее интересное предложение на наш взгляд будет установка в местах общего пользования, например, в торговых центрах, специальных велотренажеров, преобразующих механическую энергию в электрическую для

зарядки телефонов. Некоторые такие тренажёры уже установлены в крупных городах России, поэтому, почему бы и в нашем регионе не установить такие же. Для их популярности необходимо исключить большую часть бесплатных зарядок (в которых, кстати, есть риск передачи вирусного программного обеспечения) или заменить их на маломощные, чтобы на их фоне специальные велотренажёры смотрелись более выгодно.

**Выводы:**

1. Предложенные мероприятия являются не новыми в других странах и некоторых регионах нашей страны, и для их реализации необходимы лишь решительность и ответственный подход со стороны руководящих лиц.

2. Предложенные варианты мероприятий смогут поспособствовать развитию физических навыков участников и улучшат их состояние здоровья.

3. Практические решения улучшат духовное состояние не только участников и болельщиков, но и населения в целом.

***Список использованных источников***

1. Гильманова Елена. ВОЗ сообщила о смертельной опасности недостатка физической активности [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.kp.ru/online/news/4097050/> (дата обращения: 05.12.2022).

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА  
СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ МОЛОДЕЖИ ДНР**

Потапова Анна

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Небесная Виктория Владимировна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** Изучен вопрос социального самочувствия молодежи в Донецкой Народной Республике и отношения молодых людей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Определены позитивные и негативные проявления социального самочувствия.

**Ключевые слова:** социальное самочувствие, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура.

**Актуальность.** Социальное самочувствие – это наиболее значимая характеристика состояния людей, она является комплексным показателем отношения человека к окружающему миру, который включает зависимость этого отношения от психофизических характеристик, целей, ориентаций и жизненного опыта [1]. Социальное самочувствие является важным показателем, как общественного сознания, так и индивидуально-личностного состояния населения, в котором проявляется эмоциональная оценка индивидуумом и социальной группой уровня удовлетворения социально-экономических и духовных потребностей, интересов, а также своего положения в сравнении с другими [2].

Немало важным является вопрос социальных отношений в спорте, где молодежь играет главенствующую роль, так несет в себе будущее развитие государства, статус здоровья и комфорта населения. Спорт является таким социальным феноменом, который оказывает огромное влияние на социализацию личности, а одним из важнейших факторов, влияющих на позитивное социальное самочувствие, является организация спортивной деятельности. Позитивное социальное самочувствие определяется общей совокупностью факторов-условий, создающих благоприятную атмосферу в обществе, динамичностью темпов социально-экономического и культурного роста, тенденциями эффективного инновационного развития, повышением социального капитала (доверия, солидарности и др.) и уровня человеческого развития, что выражается в объективных положительных измерениях [3].

На субъективном уровне – удовлетворенность жизнью во всех измерениях, оптимизм, перспективность, являются утвердительными ответами на вопрос о счастье. Что же касается негативных проявлений социального самочувствия, то они могут вызываться не только реальным ухудшением социально-экономической ситуации, но и антиципацией (предвосхищением) возможных рисков (опасений) от природных, техногенных,



внешнеполитических катаклизмов, апокалиптических представлений, потерей ценностных опор массового сознания.

**Анализ литературы.** Проблема социального самочувствия рассматриваются многими авторами. В частности, автор Садкова Д.А. в своей работе «Социальное самочувствие молодежи: адаптация к общественным трансформациям» рассматривает проблемы социального самочувствия как индикатора адаптации к общественным трансформациям. В статье представлена динамика показателей социальных настроений молодого населения Вологодской области в возрасте от 18 до 29 лет за период с 2008 по 2013 год.

**Результаты исследования.** Внимание к проблемам молодежи на современном этапе усиливается, что обусловлено необходимостью решения федеральными и региональными органами власти стратегических задач. Государственными структурами и общественными организациями, задействованными в сфере реализации молодежной политики, целенаправленно создаются адаптивные условия и аккумулируются ресурсы, способствующие развитию у различных групп молодежи субъектных качеств. Ожидаемый результат от взаимосвязанной деятельности субъектов молодежной политики представляется в актуализации интеллектуальных, профессионально-трудовых, демографических, социокультурных и личностных потенциалов молодых людей [2].

Изучая отношение молодежи Донецкой Народной Республики к здоровому образу жизни (ЗОЖ) можно отметить, что ЗОЖ у многих ассоциируется с занятиями спортом, правильным образом жизни и здоровым питанием. По результатам социологического исследования в рамках научно-исследовательской работы ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» на тему: «Отношение жителей Донецкой Народной Республики и студентов городов Донецка и Макеевки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом» выявлено следующее. Оценивая свою физическую форму, обучающиеся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» считают, что у них все хорошо, однако

можно улучшить некоторые моменты. При этом каждый второй респондент занимается физической культурой и спортом и считает себя здоровым или практически здоровым человеком.

Анализируя результаты необходимо отметить, что у студентов существует определенная потребность в занятиях физической культурой и спортом. В основном их интересуют занятия спортом по месту учебы, такие секции как: фитнес, спортивные игры, легкая атлетика, боевые искусства, занятия в тренажерном зале. Частота занятий может быть довольно высокой: либо почти ежедневно, либо 1-2 раза в неделю в зависимости от занятости и стоимости занятий. Большинство студентов стремятся к занятиям спортом, так как считают, что он необходим для развития физической формы, а также отличного настроения и в лечебных целях. Однако среди причин, которые мешают регулярным занятиям, следует отметить занятость учебой, работой или семьей, отсутствие мотивации, дороговизна абонементов в спортивные секции клубов или состояние здоровья.

В качестве предложений по развитию физической культуры и спорта в Республике большинство опрошенных считает необходимым открытие бюджетных спортивных площадок, дополнительное финансирование соответствующих проектов и программ, а также усиление пропаганды и популяризации ЗОЖ и грамотная организация спортивно-оздоровительных мероприятий.

Анализируя готовность студентов оплачивать занятия физической культурой и спортом, необходимо отметить, что только каждый десятый считает, что спорт должен быть бесплатным. Большинство же респондентов согласны оплачивать занятия. Средняя стоимость, которую готовы оплатить студенты – 400-500 рублей в месяц. Таким образом, снижение стоимости абонементов в спортивных залах может привлечь большее количество студенческой молодежи к занятиям спортом.

Принимая во внимание перечисленные факты, о привлечение молодежи к спортивной деятельности необходимо отметить, что для увеличения



численности населения, которое будет активно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни необходимо усилить пропаганду здоровья. Увеличить количество рекламы в СМИ, в социальных сетях и на улицах городов ДНР. Важным является организация и регулярное проведение массовых соревнований по видам спорта, флешмобы в парках, марафоны, велозаезды привлекая население Республики разных возрастных категорий.

**Выводы.** Материалы исследований и изученные литературные источники подтверждают тот факт, что при правильной организации спортивной деятельности, не только необходимо, но и можно создать серьезные и действенные средства и методы формирования социальной активности современной молодежи и здорового образа жизни населения.

#### ***Список использованных источников***

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. – № 3. – С. 11-15.
2. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель обучения в системе физического воспитания / М.В. Акилов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9-10. – С. 10-11.
3. Ананченко М.Ю. Курс "Лидерство" в вузе / М.Ю. Ананченко, П.Е. Овсянкина. – Архангельск, 2005. – 445 с.

#### **«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-ХИИ»: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

Саркисян Елена, Иванов Николай

**Руководитель:** канд. пед. наук, доцент Томилин Константин Георгиевич

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

**Аннотация.** Проведен анализ подготовки спортсменов различного возраста и квалификации, представленных в материалах Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых

«Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры».

**Ключевые слова:** конференция «Молодежь-науке-13»; подготовка спортсменов.

**Актуальность.** 14–16 апреля 2022 года в Южной столице России в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья.

Благодаря онлайн-трансляциям общая аудитория мероприятия увеличилась почти на 200 человек. На 6-ти секционных заседаниях, круглом столе и пленарном заседании было заслушано более 100 докладов.

Особую ценность представляли публикации с исследованиями по повышению эффективности подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

**Цель исследования.** Обобщение опыта повышения эффективности подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

**Результаты исследования.** Е.Е. Исаева, И.З. Хабибуллина с соавторами (БГМУ, г. Уфа) исследовали «Взаимодействие различных звеньев кислородтранспортной системы при регулярных занятиях физической культурой» [1]. В статье проанализированы факторные структуры показателей кислородтранспортной системы (КТС) студентов с разным уровнем двигательной активности. Показано, что регулярные занятия спортом способствуют взаимодействию всех звеньев КТС. При гиподинамии усиление сердечной деятельности способствует ухудшению вентиляционной функции легких.

Из анализа полученных факторных структур по данным студентам, ведущих разный образ жизни, можно констатировать, что систематические

занятия спортом способствуют мобилизации и взаимодействию всех звеньев, участвующих в доставке кислорода тканям. У физически тренированных юношей активизация одних звеньев стимулирует деятельность других структур. В тоже время при гиподинамии усиление сердечной деятельности приводит к ухудшению вентиляционной функции легких и ослаблению сатурации гемоглобина.

В.Л. Потаскаев и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) изучали «Определение роли выносливости в подготовке спортсменов-картингистов» [1]. Проведен 3-х месячный эксперимент на 24 картингистах 8-10 лет. Исследования показывают, что включение физических упражнений, направленных на воспитание выносливости, в тренировочный процесс спортсменов-картингистов, позволит улучшать их гоночные результаты. Юные спортсмены экспериментальной группы, применявших упражнения направленные на развитие выносливости, превосходили своих товарищей контрольной группы ( $p < 0,05$ ) по 5 показателям из 10.

И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, А.Н. Таланцев (МГАФК, Малаховка) представили «Научно-методические аспекты подготовки фигуристов на тренировочном этапе подготовки» [1]. В данной статье освещается изыскание новых средств и методов развития в координационном аспекте фигуристов 10-11 лет с целью исполнения заданного контента на новом качественном техническом уровне. Вариативность технических действий находится в прямой взаимосвязи с качеством подготовки в координационном аспекте. Проприоцептивная чувствительность нижних конечностей в частности позволяет фигуристам чувствовать нужный момент выталкивания на прыжок, длину наездной дуги, и достаточную ее кривизну, которая позволяет должны образом выполнить момент выталкивания и дальнейшего скручивания, без потери осевой линии корпуса.

Е.Б. Саркисян (СГУ, г. Сочи) сделала работу «Оценка развития спортивных бальных танцев в Красноярске» [1]. В Красноярске в настоящее время существует 21 танцевальный спортивный клуб, из них самыми крупными

являются ТСК «Металлург» и «Локомотив». Спортсмены этих клубов: Семен Яценко чемпион России по европейской программе и серебряный призер чемпионата Мира по десяти танцам. Филиппов Владимир победитель международных турниров в Австрии, Нидерландах и Италии, а также Полина Казаченко со своим партнером Евгением Смагиным являются победителями чемпионата Европы и Кубка Мира в Кремле. Анна и Роман Зотовы победители международных соревнований Китая, Англии и Италии, в настоящее время продолжают танцевальную карьеру в США. С 2012 года создана региональная общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта Красноярского края» для популяризации спортивных бальных танцев и развития школ (в том числе ДЮСШ, ШВСМ).

И.А. Свешникова (БелГУ, г. Белгород) и В.М. Коршиков (ЛГПУ, г. Липецк) изучали «Динамику изменения кинематических характеристик бегового шага спортсменок после прекращения занятий спринтерским бегом» [1]. Исследование проводилось с помощью скоростной видеосъемки, цифровой видеокамерой FASTEK, с частотой 250 кадр/сек., время экспозиции 0,001 секунды. При сравнении длины, скорости бегового шага и частоты шагов и других показателей установлено, что данные показатели значительно выше у действующих спортсменок высокой спортивной квалификации, чем у спортсменок, прекративших занятия спринтерским бегом (экс-спортсменок).

Выявленные изменения в технике выполнения бегового шага спортсменок высокой спортивной квалификации, прекративших занятия спринтерским бегом желательно учитывать в тренировочном процессе при подготовке девушек на различных этапах спортивной подготовки в спринте, а также после перерыва в тренировочном процессе.

А.О. Туаева и К.Г. Томилин представляли «Использование подвижных игр для развитие координационных способностей у начинающих тайбоксеров 8-9 лет» [1]. Проведен педагогический эксперимент на детях, занимающихся тайским боксом для оценки эффективности применения подвижных игр. При сравнении полученных данных и требуемых нормативных показателей

установлено, что уровень координационных способностей до начала проведения педагогического эксперимента был ниже, чем требуемые показатели нормативов для группы начальной подготовки.

Использование игрового метода для технической подготовки позволяет создать двигательную основу для перспективного воспитания координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники в тайском боксе.

Д.В. Васильев представил работу: «Вратарская подготовка: методические рекомендации по возрастным категориям» [1]. В статье рассмотрена система подготовки вратарей младшей возрастной категории (U7-U12), определены задачи подготовки вратарей в возрасте 7-12 лет.

Главная задача тренера – улучшить положительные технические качества и тактические знания своих игроков, а также их физическую подготовку. Не менее важным является развитие футбольного интеллекта, так называемого «умного игрока», который характеризуется такими качествами, как: – правильно и быстро принимать решения; – в поисках лучшего решения задач, видеть несколько альтернативных решений; – выбирать оптимальный технический приём, чтобы воплотить выбранное решение; – уметь прогнозировать последующие тактические действия; – анализировать расположение партнёров и соперников (ближних и дальних по расположению); – предвидеть последствия развития игрового эпизода и др. Развитие этих качеств возможно в том случае, если детский тренер в своей работе опирается на возрастные особенности развития детей, их способности и интересы.

**Выводы.** В работе Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых в СГУ г. Сочи приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из следующих городов России: Москва, Санкт-Петербург, Ставрополь, Бийск, Екатеринбург, Оренбург, Казань, Краснодар, Калининград, Сыктывкар, Нижневартовск, Новосибирск, Омск, Орёл, Ростов-на-Дону, Армавир, Сочи, Симферополь, Таганрог, Ярославль, Красноярск, Уфа, Таганрог, Челябинск, Майкоп, Волгоград, Саратов, Анапа,

Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы

Томск, Елец, Чита, Рыбинск, Мценск, Сургут, Хабаровск, Петрозаводск, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (Донецкая Народная Республика), г. Минск (Беларусь).

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рисунок 1).



Рисунок 1 – Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

**Список использованных источников**

1. Молодежь-науке-ХIII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14-16 апреля 2022 г. В двух томах. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. – Т. 2. – 587 с.

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ  
ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ**

Симакова Анастасия

**Руководитель:** доцент Клепцова Татьяна Николаевна

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

**Аннотация.** Составляющей физической культуры считается спорт, в следствии чему индивид старается увеличить пределы собственных возможностей. Физические процедуры подтягивают тело, делают более выносливым человека, организм стареет медленно, кроме того физкультура содействует продлению существования, также творческой активности. Физические нагрузки предполагают собой совокупность различных моторных действий, исполняемых в обыденной жизни, созданных также самостоятельных упражнениях.

**Ключевые слова:** спорт, физические нагрузки, выносливость, продление существования, самостоятельные упражнения

**Результаты исследования.** Говоря о роли и значении физической культуры в сохранении здоровья и продлении жизни населения, нельзя не отметить, что все это заключается в самом образе жизни людей. Внимание к нему проявляется на уровне сознания людей. Спорт – неотъемлемая часть жизни человека, имеет значимость в работоспособности общества, умения по физической культуре должны закладываться поэтапно. Оздоровительный и

профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение для продолжительности жизни и здоровья человечества.

Физическая культура – является одной из главных и неотъемлемых частей жизни человечества, ведь благодаря физическим нагрузкам общество надолго сохраняют свою работоспособность. Поэтому любовь к физкультуре нужно прививать поэтапно с дошкольного возраста, чтобы сохранить и укрепить здоровье человека его физическое развитие и формирование здорового образа жизни [1].

Физическая культура повышает устойчивость организма к действиям неблагоприятных факторов окружающей среды [2]. Большая роль заключается в повышении иммунитета организма человека, а именно сопротивляемость различным заболеваниям. Спорт является частью физической культуры. Он имеет большое значение в воспитании волевых и специальных прикладных качеств, корректирует недостатки физического развития и способствует улучшению психофизической подготовленности, то есть развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости) [3].

Также физическая культура студентов является частью высшего образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего работника в процессе формирования его профессиональной компетенции. Неотъемлемым результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической подготовленности, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей [4].

Составляющей физической культуры считаются движения, которые используются для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Индивид старается увеличить пределы собственных способностей. Систематические занятия спортом способствуют



предупреждению преждевременного старения, а также увеличивают продолжительность жизни [5].

В любом возрасте регулярные занятия спортом оказывают хорошее воздействие на здоровье организма, а именно улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, системы кровообращения и костно-мышечной системы [4]. Также высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у тех людей, которые не занимаются спортом.

Исходя из вышесказанного, наше здоровье по большей части зависит от самого человека, его образа жизни. Главными элементами здорового образа жизни будут являться: соблюдение режима отдыха, сна, питания и труда; соблюдения гигиены; отказ от вредных привычек; внесение в жизнь спортивных нагрузок и др. Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии, которая возникает вследствие сидячего и малоподвижного образа жизни [4].

В данное время, наш мир – это ряд социальных, технических и физических преобразований, наряду с прогрессом, в жизнь людей вошел и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести нервные и физические перегрузки, связанные с работой, ведь наряду с приходом новых технологий люди стали вести малоподвижный образ жизни. Влияют также стрессы профессионального и бытового порядка, и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними [3].

Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия спортом, которые помогают восстановить и укрепить здоровье. Чем дальше идет человечество в своем

развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры, что является очень важным фактором.

**Выводы.** На основании изученного материала можно утверждать, что физическая культура, как сфера социальной деятельности людей, направлена на укрепление здоровья. Сознательность по отношению к спорту у людей должна заключаться в самосовершенствовании своего организма (тела и физической выносливости). Физическая культура способствует укреплению здоровья. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физкультура влияет в большинстве на все стороны человеческой деятельности: развивает личность в физическом плане, усиливает мотивацию, осуществляет адаптацию к миру, помогает адекватно реагировать на стрессовые ситуации, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

#### *Список использованных источников*

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2006. – 173 с.
2. Человек и его здоровье / под ред. С.П. Вьюшкиной. Экологическая лаборатория БГПИ г. Благовещенск, 2010 г.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 1987. – 250 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Б.М. Шияна «Теория и методика физического воспитания» / Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 2007 г.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Филатова Елизавета

**Руководитель:** ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

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

**Аннотация.** Здоровый образ жизни для каждого человека индивидуален, в своей жизни человек сам руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, правильное питание, режим работы и отдыха.

**Актуальность.** В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

В данном исследовании я узнаю отношение студентов к здоровому образу жизни. И попробую выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни.

**Цель исследования:** выявить отношение студентов к формированию здорового образа жизни.

**Задачи исследования:**

1. Выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни.
2. Установить отношение молодежи к здоровому образу жизни.
3. Узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни.
4. Выяснить, как молодежь пытается вести здоровый образ жизни.
5. Определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни.

**Результаты исследования.** Здоровый образ жизни включает в себя некоторые основные компоненты:

1. правильное функционирование и отдых;
2. отсутствие вредных привычек;
3. адекватная физическая активность;
4. личная гигиена;
5. закаливание;
6. правильное питание и т. д.

Правильный режим работы и отдыха является неотъемлемым элементом здорового образа жизни. Распорядок дня должен быть индивидуальным и зависеть от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и предпочтений человека. Верное соблюдение этих правил поможет выработать четкий и необходимый ритм жизненных сил организма, создать оптимальные условия труда и отдыха, способствуя улучшению самочувствия и работоспособности.

Курение и употребление алкогольных напитков являются наиболее важными и распространенными вредными привычками. Самая распространенная из них – это употребление табака. Курение часто вызывает опухоли полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное употребление табака ведет к преждевременному старению. Другая распространенная пагубная привычка – употребление алкоголя. При частом распитии алкогольных напитков нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также функции внутренних органов [1].

Рациональная диета – это не менее важная часть здорового образа жизни, которая выстраивается с учетом пола, возраста, типа работы и климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни приводят к нарушению питания, что мешает пище усваиваться. Она должна состоять из смешанных продуктов, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы [2].

Основой для оптимального режима движения являются регулярные тренировки и спорт. Улучшение силы, скорости, ловкости и гибкости способствует улучшению здоровья [3].

Также мощным средством, улучшающим здоровье человека, является закаливание, которое помогает избегать множества болезней и продлевает срок работоспособности.

Студенты являются неотъемлемой частью молодежи, которая представляет отдельную социальную ячейку, и характеризуются своими условиями жизни, работы, социального поведения и психологии. Из-за высокого уровня эмоционального и психического напряжения студенты относятся к группам повышенного риска. Эти факторы приводят к ухудшению адаптации студентов, что рождает серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы.

Для формирования здорового образа жизни необходимо выяснить причину нездорового образа жизни и способствовать формированию здорового образа жизни. Для того чтобы определить причину, многие университеты принимают профилактические меры для пропаганды здорового образа жизни и выявления физического, социального и психического здоровья студентов [4].

Один из самых распространенных диагностических анализов проводится с использованием тестов М. Люшера и Л. Бондса, которые в большинстве случаев показывают, что у всех учащихся есть отклонения от стандартов здоровья. Все они в той или иной степени болеют, переживают или нервничают. Лишь небольшое количество студентов ведут здоровый образ жизни [5].

Индивидуальные и групповые консультации и тренинги проводятся в университетах с целью нормализации состояния студентов для формирования здорового образа жизни. Психологи рекомендуют студентам установить режим дня, для того чтобы выработать динамичный стереотип. Его физиологической основой является формирование в коре головного мозга особой последовательности возбуждения и торможения, необходимые для продуктивной деятельности [5].

Организация оптимального ежедневного режима должна основываться на индивидуальности работы конкретного ВУЗа (расписание), приемлемом

использовании существующих условий и понимании его индивидуальных особенностей, в том числе биоритма [2].

Чтобы развивать здоровый образ жизни, студенты должны придерживаться следующего распорядка дня:

1. подниматься в одно и то же время каждый день;
2. регулярно делать утреннюю зарядку;
3. принимать пищу в установленное время;
4. попеременно заниматься умственной и физической деятельностью [5].

Создание здорового образа жизни среди учащихся в образовательном процессе является одной из главных целей нашего общества. Для этого необходимо поощрять студентов, поддерживать и укреплять их здоровье, а также пропагандировать и поддерживать здоровую культуру жизни среди молодежи. Знания должны быть внедрены в образовательный процесс с самого раннего возраста. Также необходимо организовывать пропаганду медико-гигиенических знаний, потому что это помогает уменьшить уровень заболеваемости и воспитать сильное поколение.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

1. Большинство опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек.

2. Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями.

3. Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.

4. Большинство опрошенных студентов не делают утреннюю зарядку.

5. Большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.

**Выводы.** Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с подросткового возраста. Поэтому важно

научить молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, негативно относиться к вредным привычкам. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми.

***Список использованных источников***

1. Сколько в России курильщиков [Электронный ресурс]. – URL: <http://statistika.ru/zdr/skolko-v-rossii-kurilshchikov.html> (дата обращения: 25.11.2022).

2. Основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс]. – URL: [https://stud.wiki/medicine/3c0a65635a2ac68b4c53a88421306d36\\_0.html](https://stud.wiki/medicine/3c0a65635a2ac68b4c53a88421306d36_0.html) (дата обращения: 25.11.2022).

3. Малоподвижный образ жизни распространился среди молодежи [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2019/12/02/chetvero-iz-piatipodrostkov-v-mire-lisheny-reguliarnoj-fizicheskoy-aktivnosti.html> (дата обращения: 25.11.2022).

4. Статистика россиян с избыточным весом [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gazeta.ru/social/2018/07/09/11831305.shtml> (дата обращения: 25.11.2022).

5. Число ведущих здоровый образ жизни россиян [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca> (дата обращения: 25.11.2022).

## **СЕКЦИЯ 2**

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

#### **ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ**

Александрова Диана, Дьяковская Светлана, Дюбарева Мария  
**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данном материале осуществляется анализ проблемы социализации молодежи и ее возможные решения в контексте занятия спортом. Рассматриваются актуальные спортивные направления и эффективность каждого из них относительно поставленной задачи – успешной социализации.

**Ключевые слова:** спорт, коллективные занятия, молодежь, социализация.

**Актуальность.** Успешность индивидуума во многом определяется его социальными навыками. В современном мире человек способен практически полностью обособиться от остального общества. Интернет и предоставляющие к нему доступ устройства позволяют получать образование, работать и развлекаться, не выходя из дома. Также в свете текущей эпидемиологической обстановки предпочтительнее лишний раз остаться дома. Обозначенные факторы в молодом возрасте способны оказать негативное влияние на формирование личности человека в дальнейшем; снижается уровень социальной адаптации. К тому же люди, страдающие от социальных тревожных расстройств в описанном контексте, могут значительно усугубить свое положение.



В результате общество может лишиться специалиста с высоким потенциалом, а человек – не раскрыть собственные возможности в полной мере.

**Анализ литературы.** Изучение последних публикаций по смежным темам раскрывает ключевую роль коллективных занятий спортом в воспитании, как следствие, социализации молодых людей. Подчеркивается значимость приобретенных в ходе обозначенного занятия личностных качеств в повседневной жизни.

**Цель и задачи исследования.** Выделение ключевых актуальных направлений занятия спортом и их последующее сравнение по критерию эффективности относительно успешности социализации.

**Результаты исследования.** Под социализацией стоит понимать процесс, в ходе которого человек становится полноценным субъектом общественной жизни посредством усвоения им культурных ценностей и норм. В отрыве от общества человек не способен сохранить приобретенные культурные ценности, потому как они попросту становятся, ненужны вследствие отсутствия полноценных межличностных отношений. Уровень вовлеченности в общественную жизнь снижается, и индивид становится неполноценным членом социума. На помощь в изложенной выше ситуации приходят различные коллективные активности: встречи со знакомыми, факультативные занятия, образовательный процесс в очной форме и т.д. Но отдельного внимания заслуживают занятия спортом в коллективе.

Массовый спорт выполняет в настоящее время ряд важнейших социальных функций, являясь важным элементом процесса социализации личности молодого человека, совершенно справедливо рассматривающийся специалистами в качестве важного средства сохранения индивидуального здоровья, организации содержательного досуга, подготовки к трудовой деятельности, предотвращения асоциального поведения [1]. Влияние спорта на личность трудно переоценить.

В ходе спортивной активности в общем виде формируются такие качества, как твердость характера, уверенность в себе и целеустремленность [2]. При коллективном же занятии спортом развиваются коммуникативные навыки, что является ключевым моментом относительно предмета данной статьи.

В результате проделанной работы было рассмотрено множество спортивных направлений, из которых было выделено 2 ключевых: шахматы и настольный теннис.

Актуальность того или иного в рамках настоящего исследования определяется следующими факторами:

1. Финансовая доступность. Студент не должен тратить значительное количество средств для занятия обозначенной физической активностью. Тот же хоккей требует относительно крупной денежной суммы для покупки или аренды необходимой экипировки.

2. Безопасность. Здесь следует выделить травмоопасность данного спортивного направления. Также важна, способность молодежи с распространенными заболеваниями заниматься без нанесения вреда здоровью. К примеру, высокоинтенсивные занятия могут негативно сказаться на людях с сердечно-сосудистыми заболеваниями [3].

3. Низкий порог вхождения. В надлежащей статье предполагается, что основной целью занятий обозначенными спортивными направлениями главным образом является социализация, а не достижение высоких спортивных показателей. Для достижения последних в общем случае необходимы годы тренировок. Человек должен иметь возможность практически сразу приступить к занятиям.

4. Популярность. Для молодых людей немаловажным фактором является популярность обозначенного спортивного занятия. Наличие достаточного общественного спроса способствует появлению общих интересов и дальнейшему созданию взаимоотношений. Рассмотрим обозначенные выше направления и оценим их относительно заданных факторов [4].

Важно отметить, что соответствующее развитие физической культуры и спорта, развитие спортивной инфраструктуры, создание условий, которые смогут сориентировать молодое поколение на здоровый образ жизни, в том числе на занятия спортом и физической культурой.

С помощью массового спорта осуществляется физическое развитие и физическое воспитание молодого поколения. Цель массового спорта – это предоставить возможность всем желающим заниматься физической культурой и спортом. Для этого к активным занятиям и к активному отдыху привлекаются все желающие. Являясь составной частью физической культуры человека, а также средством и методом физического воспитания, массовый спорт помогает в решении личностных и социальных задач [3].

Забота о здоровье учащейся молодежи – это одно из приоритетных направлений государственной политики, так как физическая культура и спорт играют важную роль в развитии общества, его физического и духовного здоровья. Для решения таких задач необходимо сформировать сферы досуга, чтобы они стали привлекательными и доступными для современной молодежи, поднять престиж к ведению здорового образа жизни и занятий массовой физической культурой и спортом, тем самым давая широкие возможности для самореализации. Еще в школьные годы значительная часть молодежи приобщается к элементам массового спорта, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте.

Массовый спорт – это целенаправленная и регулярная двигательная активность, которая направлена на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности будущих специалистов. Как средство охраны и укрепления здоровья молодого поколения, массовый спорт сегодня является действенным средством профилактики заболеваний и борьбы с гиподинамией [4].

Для молодых людей массовый спорт дает возможность совершенствовать свои двигательные возможности и физические качества, укреплять здоровье, повышать функциональные возможности своего организма, повышать

профессиональную и общую работоспособность, овладеть необходимыми навыками и умениями, полезно и приятно провести досуг, достигать физического совершенства, и тем самым продлевать долголетие [5].

Массовый спорт хорошо помогает в раскрытии и талантов и своих способностей, помогает в самореализации, в решении жизненных задач и в развитии интересов, но при этом требует систематической работы над собой. Именно поэтому массовый спорт наибольшее распространение имеет в студенческих коллективах.

В настоящее время массовый спорт – это общественное явление, которое развивается самостоятельно от спорта высших достижений, и соответственно имеют существенные различия в своих задачах и целях. Задачи в массовом спорте во многом созвучны задачам физической культуры.

К целям массового спорта мы относим физическое воспитание и физическое развитие.

А к задачам массового спорта относятся:

- проведение самостоятельных и организованных занятий;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных мероприятиях [5].

Шахматы представляют собой в классическом виде соревновательную игру для 2-ух участников. Для того чтобы начать играть в шахматы, достаточно усвоить установленные правила и завладеть доской с фигурами. Безопасность для любого возможного игрока в данном случае гарантируется настольным характером игры с минимальной мышечной активностью.

Настольный теннис в стандартной его вариации можно играть вдвоем при наличии теннисного мяча, 2 ракеток и стола [6]. Риск получить травму крайне низок, потому как спортсмен осуществляет достаточно легкие манипуляции ракеткой сточки зрения мышечной активности.

Эффективность обозначенных выше спортивных направлений с точки зрения социализации обусловлена необходимостью в поддержании контакта с другими спортсменами в ходе коллективных занятий. Участники подобных

направлений обсуждают различные техники, отрабатывают их в игре друг с другом, делятся эмоциями в ходе игры [6].

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы позволил установить, что занятие спортом способствует развитию полезных личностных качеств и социальных навыков человека. Кроме того, выделены актуальные спортивные направления для молодежи, стать частью которого может любой студент.

#### *Список использованных источников*

1. Самыгин С.И. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 5. – С. 42-45.

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

3. Фэнцюань Ю. Влияние спорта на развитие личностных качеств спортсменов / Ю. Фэнцюань. – Вестник экспериментального образования. – 2017. – № 4. – С. 8-15.

4. Савко Э.И. Физическая культура для самосоздания здоровья: методические рекомендации / Э.И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351с.

5. Секреты здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – URL: <http://plavaem.info/zog.php> (дата обращения: 20.11.2022).

6. Кривец И.Г. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения / И.Г. Кривец, Н.А. Гридина, В.В. Ерашов. – Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонАУиГС» – Донецк : ДонАУиГС, 2020. – 58 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТАМ ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Алёшина Анастасия

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
доцент Сидорова Виктория Викторовна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье обоснована эффективность методики для улучшения вращений у девочек, которые занимаются художественной гимнастикой, с использованием инновационных технологий (балансируемый диск, його-блок, батут).

**Ключевые слова:** вращение, баланс, художественная гимнастика, инновационные технологии.

**Актуальность.** Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем роста трудности исполняемых элементов, которые обуславливают повышенные требования к технической подготовке гимнасток. Это говорит о сложности в отношении исполнения поворотов или вращений повышенной ценности [1, 2, 3].

Повороты в художественной гимнастике имеют базу, основанную на равновесии. Для этого в учебно-тренировочном процессе решаются помимо основных задач, и задачи, имеющие частных характер. Такие как совершенствование равновесной подготовки, развитие вестибулярной устойчивости, совершенствование ориентации в пространстве. Этот материал строится по принципу соподчинения: гимнастка постепенно обогащает свой технический арсенал, методично осваивая всё более сложные и, главное, технические содержательные упражнения [4, 5].

Выбор темы обусловлен необходимостью обоснования эффективности методики вращательной подготовки спортсменок в художественной гимнастике, основанной на равновесной подготовке. Данная тема является полезной как для юных спортсменок, так и для спортсменок высокой

квалификации. В настоящее время эта проблема изучена недостаточно глубоко, поэтому необходимо определить новейшие способы совершенствования техники.

**Анализ литературы.** Повороты – структурная группа в художественной гимнастике, которая включает в себя комплекс вращательных движений тела гимнастки вокруг продольной оси на одной ноге. Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения, так и очень трудные [4]. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении [2].

В этом отношении данные действия сходны по биомеханическим характеристикам с равновесиями, поэтому методика разделена на два этапа [3]. Первый этап – развитие двигательного-координационного качества «равновесие», с помощью инновационных технологий, а также те формы равновесий, в которых будет выполняться вращение. Второй этап – совершенствование самих поворотов [6].

**Цель исследования:** проанализировать и экспериментально обосновать эффективность методики формирования техники поворотов у девочек 8-9 лет в художественной гимнастике, с помощью инновационных технологий, повышающих качество исполнения трудности.

В соответствии с поставленной целью в работе решаются следующие **задачи:**

1. Изучение специфики освоения поворотов спортсменками 8-9 лет, на основе анализа научно-методической литературы.

2. Разработка методики обучения технике поворотов с помощью инновационных технологий, основанных на равновесной подготовке и экспериментальное обоснование ее эффективности.

**Методы исследования [3]:**

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

2. Эмпирический: тестирование уровня выполнения трудности тела.
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка данных и метод сравнительного анализа.

Исследование было организовано на базе ГБУ КДЮСШ «Спартак» города Донецка.

**Результаты исследования.** Анализ содержания процесса подготовки гимнасток показал, что при начальном разучивании поворотов, упор делался на их многочисленные повторения в той или иной форме. Для более эффективного совершенствования вращений в учебно-тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы были внедрены инновационные технологии, основанные на комплексах упражнений (балансировочный диск, його-блок, батут). Экспериментальная программа, направленная на улучшение исполнения поворотов, была рассчитана на десять месяцев.

В связи с ограниченным количеством страниц статьи из четырёх комплексов упражнений, разработанных на основе анализа специальной литературы и практического опыта ведущих тренеров Донецкой Народной Республики, приводим только комплекс подводящих упражнений для обучения поворотов, таблица 1.

Таблица 1.

**Комплекс подводящих упражнений для улучшения техники вращений**

Упражнение	Дозировка
И.П. – равновесие пазе на полной стопе, руки в сторону. 1-2 – полуприсед 3-4 – равновесие пазе на релеве, руки вверх 5-7 – удержание формы 8 – И.П.	4 раза на каждую ногу, без опускания ноги
И.П. – равновесие пазе на полной стопе, руки вверх. 1 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 2 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 3 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 4 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° (турляна)	3 турляна подряд без опускания ноги
И.П. – равновесие пазе на полной стопе, руки вверх 1-2 – полуприсед, противоположная рука вперед, вторая – в сторону, 3 – поворот в пазе на 360° 4 – И.П.	4 раза
И.П. – равновесие пазе на полной стопе, руки в сторону. 1-2 – полуприсед	4 раза на каждую ногу, без опускания



Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы

3-4 – равновесие ласточка на релеве, руки вверх 5-7 – удержание формы 8 – И.П.	ноги
И.П. – равновесие ласточка на полной стопе, руки вверх 1 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 2 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 3 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 4 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° (турляян)	3 турляяна подряд без опускания ноги
И.П. – равновесие ласточка на полной стопе, руки вверх 1-2 – полуприсед, 3 – поворот в ласточке на 360° 4 – И.П.	4 раза
И.П. – равновесие пассе на полной стопе, руки в сторону. 1-2 – полуприсед 3-4 – равновесие вперед на релеве, руки вверх 5-7 – удержание формы 8 – И.П.	4 раза на каждую ногу, без опускания ноги
И.П. – равновесие вперед на полной стопе, руки вверх 1 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 2 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 3 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° 4 – поднимаемся на релеве с разворотом на 90° (турляян)	3 турляяна подряд без опускания ноги
И.П. – равновесие вперед на полной стопе, руки вверх 1-2 – полуприсед 3 – поворот вперед на 360° 4 – И.П.	4 раза

В экспериментальной группе 3 раза в неделю выделялось 15 минут на применение предложенного комплекса упражнений, в то время как контрольная группа сразу приступала к исполнению поворотов. Для определения эффективности применения экспериментальной методики до и после её внедрения было проведено тестирование [5]. Оценивание осуществлялось квалифицированной судейской бригадой.

Результаты тестирования гимнасток контрольной и экспериментальной группы до эксперимента представлены на рисунке 1, а после – на рисунке 2.

Сравнительный анализ позволяет сделать вывод, что гимнастки экспериментальной группы имеют более высокие баллы за выполнение поворотов в различных положениях, а также то, что прирост в техники исполнения вращений у гимнасток экспериментальной группы больше чем в контрольной.

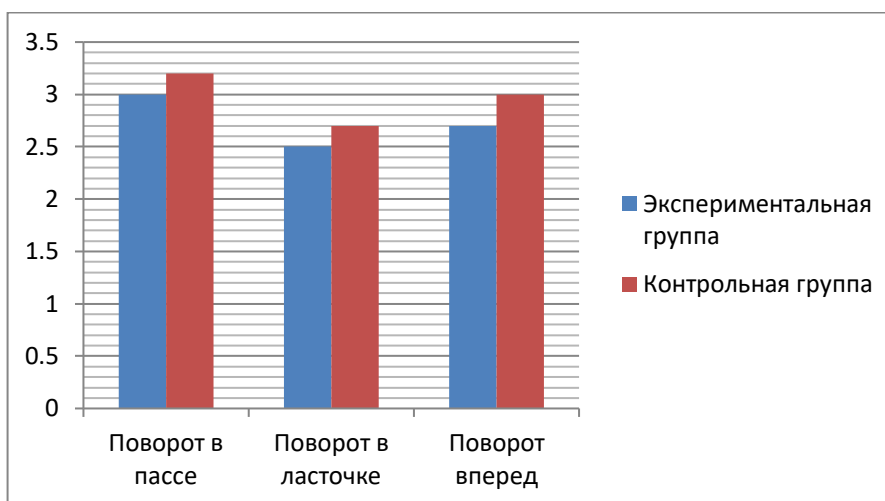


Рисунок 1 – Результаты тестирования гимнасток 8-9 лет до педагогического эксперимента

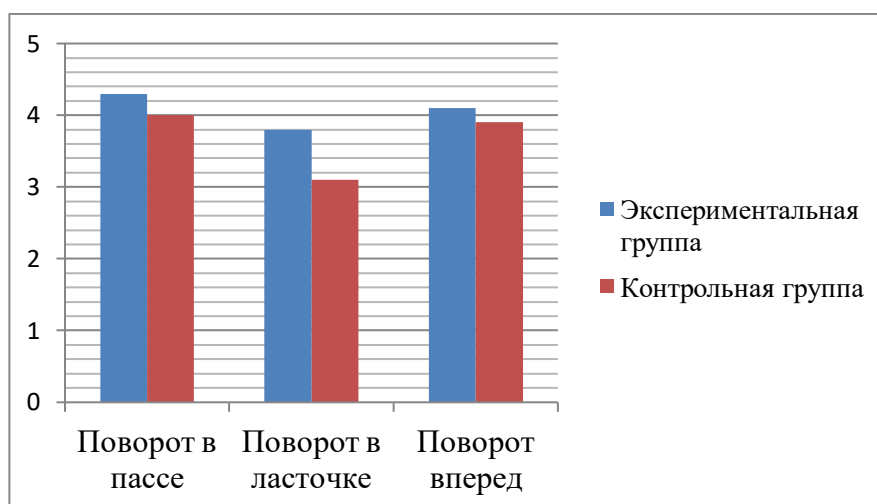


Рисунок 2 – Результаты тестирования гимнасток 8-9 лет после педагогического эксперимента

Таким образом, методика с использованием инновационных технологий в процессе специальной технической подготовки с гимнастками экспериментальной группы способствовала более эффективному выполнению вращений.

**Выводы:**

1. Изучив научно-методическую литературу по проблеме исследования, можно сделать вывод, что с технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении. В этом

отношении данные действия сходны по биомеханическим характеристикам с равновесиями.

2. Разработанная программа для улучшения техники вращений в художественной гимнастике, заключается в применении комплексов упражнений с помощью инновационных технологий, которые развивают двигательльно-координационное качество «равновесие» и специальный комплекс подводящих упражнений для поворотов.

Применение комплекса упражнений с использованием инновационных технологий в тренировочном процессе повлияло на повышение эффективности обучения поворотам девочек 8-9 лет, что подтверждается улучшением результатов итогового тестирования, а именно то, что прирост в технике исполнения вращений у гимнасток экспериментальной группы больше, чем в контрольной, что говорит о её эффективности.

#### ***Список использованных источников***

1. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, А.С. Мальнева, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Р.Н. Терехина, Р.Б. Цаллагова. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

2. Джамалова Е.Б. Программа по художественной гимнастике ДНР: метод. рек. / Е.Б. Джамалова, Е.В. Баева, О.П. Романова. – Донецк, 2015. – 62 с.

3. Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «волны»: учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева, И.С. Семибратова. – М.: Спорт, 2020. – 152 с.

4. Кабаева А.М. Содержание программы спортивной подготовки по художественной гимнастике: учебное пособие / А.М. Кабаева, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун и др. – М.: Спорт, 2018. – 160 с.

5. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова,

А.С. Мальнева, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, Р.Н. Терехина, Р.Б. Цаллагова. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования: морфо биомеханический подход: науч.-метод. пособие / В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2012. – 383 с.

## **ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ И ПРАКТИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

Блинков Василий

**Руководитель:** доцент Земба Елена Адамовна

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

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема осведомлённости и практики скандинавской ходьбы среди студентов.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, осведомлённость, активный образ жизни, студенты, опрос, физическая активность.

**Актуальность.** В данной статье будет рассмотрена проблема осведомлённости студентов Красноярского края о скандинавской ходьбе. Так же будет рассмотрено влияние скандинавской ходьбы на тех, кто занимается на регулярной основе.

Скандинавская ходьба – это физическая активность, в которой используется техника ходьбы и специально разработанные палки. Нагрузки, которые получает студент во время занятий не большие, и являются щадящими по сравнению с остальными видами физической активности. Скандинавская ходьба на сегодняшний день более доступна по стоимости инвентаря по сравнению с лыжным спортом или фигурным катанием.

В современном мире с появлением автомобилей сократилось количество людей, предпочитающих ходьбу или активный образ жизни. Осведомлённость о разных и доступных физических нагрузках помогает человеку выбрать для

себя занятие по душе и поддерживать здоровый образ жизни. Молодое поколение не задумывается о том, как может повлиять вредная или здоровая привычка в будущем. Мнение этого поколения зависит от большинства, поэтому если такой вид активности не развит среди их знакомых или друзей, то студенты чаще всего этим не занимаются. Как показывают опросы [1] людей возраста старше 60 лет, тенденция поддерживать физическую активность сильно помогает им в жизни. Эта помощь не только в поддержании своего здоровья, но и в улучшении самочувствия.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что нужно повышать осведомлённость студентов о скандинавской ходьбе. Это необходимо для того, чтобы студенты занимались своим здоровьем с юных лет и выводили своё физическую активность на новый положительный уровень в их жизни.

**Анализ литературы.** Была проанализирована литература [2, 3, 4] для выявления значительных положительных эффектов скандинавской ходьбы. Это необходимо для выяснения осведомлённости студентов о том, как может помочь им активный образ жизни в улучшении своего самочувствия. Также цель изучения данного материала состоит в том, чтобы донести информацию о скандинавской ходьбе и о том, как проводить самостоятельные занятия по скандинавской ходьбе.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является определение уровня знакомства со скандинавской ходьбой, а также анализ занимающихся студентов этим видом физической активности.

Задачи данного исследования выявить уровень понимания влияния здорового образа жизни у студентов. Выяснить уровень осведомлённости о скандинавской ходьбе. Проанализировать сведения о том, готовы ли заниматься и уделять время скандинавской ходьбе. А также узнать у занимающихся студентов о том, как помогают им занятия этой физической активностью и хотели бы они привлекать в такую физическую активность своих знакомых и друзей.

**Результаты исследования.** Достижение объективного результата исследования осуществлялось методом социологического опроса, целевой аудиторией, которой являются молодые люди в возрасте от 16 до 24 лет. Социальный опрос такой возрастной группы необходим для точности результатов, это связано с тем, что студенты разных групп, разных образовательных учреждений могут уделять разное количество времени на физическую активность. Также это необходимо для учёта о том, что смогут ли студенты, занятые учёбой уделять время на активный образ жизни. Было проведено два опроса. Первый опрос необходим для того чтобы выяснить осведомлённость о скандинавской ходьбе, второй же нужен для тех, кто занимался или занимается такой физической активностью на данный момент.

Первый опрос состоял из несколько важных вопросов:

1. Сколько вам лет?
2. Часто ли занимаетесь физическими нагрузками?
3. Сколько времени в неделю вы готовы уделять на физическую активность?
4. Сколько шагов в день в среднем вы проходите?
5. 20.000 шагов в день положительно скажутся на вашем здоровье?
6. Вы бы хотели заниматься активным образом жизни с кем-то?
7. Слышали ли вы о скандинавской ходьбе?
8. Знаете ли вы, что скандинавская ходьба улучшает работу сердца и лёгких по сравнению с обычной ходьбой?
9. Знаете ли вы, что скандинавская ходьба предотвращает боли в поясничном отделе?
10. Знаете ли вы, что скандинавская ходьба повышает эластичность суставов и связок?
11. Попробовали бы вы заняться скандинавской ходьбой?

Второй опрос состоял из вопросов:

1. Сколько вам лет?
2. Ваш пол?

3. Как вы познакомились со скандинавской ходьбой?
4. Занимаетесь ли на данный момент скандинавской ходьбой?
5. Сколько вы занимаетесь (занимались) скандинавской ходьбой?
6. Сильно ли изменилось ваше самочувствие до/после занятий скандинавской ходьбой?
7. Помогает ли скандинавская ходьба в других сферах жизни?
8. Посоветовали бы вы скандинавскую ходьбу другим людям?

В первом опросе участие приняли участие 147 человек. Постоянными физическими нагрузками занимается, всего лишь 8,16% студентов, а 40,82% студентов занимаются на не регулярной основе, остальное количество не занимаются вообще. На третий вопрос многие (68,03%) отвечают, что готовы были бы уделять время на физическую активность в количестве 1-2 часов.

На следующий вопрос ответ был усреднён между 4.000-6.000 шагов, никто не выходил за эти пределы больше чем 1-2 тысячи шагов. Большинство (62,59%) студентов считают, что такое количество шагов сказалось бы положительно на их самочувствие. На вопрос о совместном активном образе жизни 73,47% ответили положительно. Однако не всё так положительно с вопросом о скандинавской ходьбе, всего лишь 11,56% слышали о ней. Ответы на вопросы о пользе скандинавской ходьбы показаны на рисунке 1.

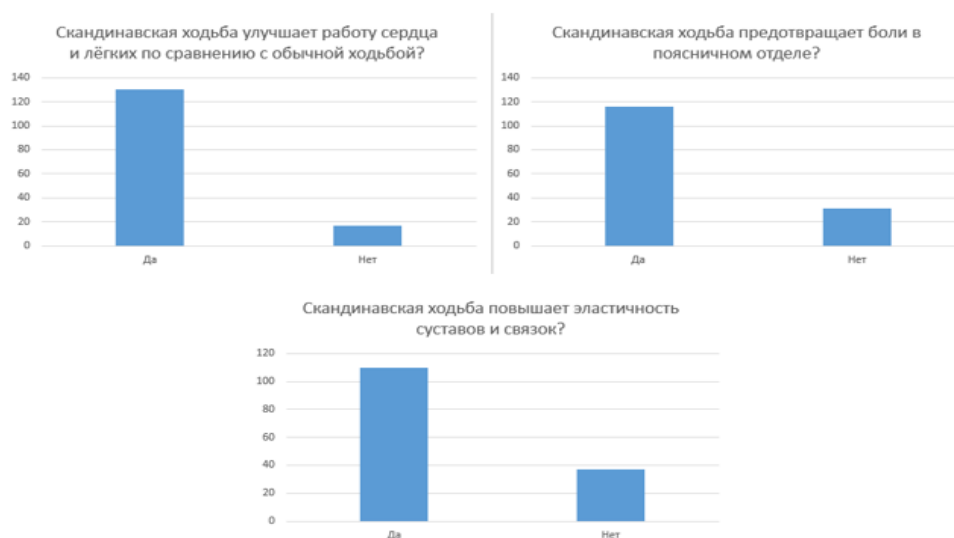


Рисунок 1 – Соотношение между отвечающими студентами на вопросы 8-10

На последний вопрос положительно ответили 25,85% студента. Этот показатель достаточно хорош, особенно с учётом, что до этого опроса знания о скандинавской ходьбе имели всего лишь 11,56% студента, что превышает чуть более чем в 2 раза.

Во втором опросе участвовало всего лишь 6 студентов. В нём принимали участие одни девушки. Познакомились со скандинавской ходьбой они через родственников, чаще всего это были женщины пенсионного возраста, которые уже принимали в этом участие. На данный момент времени никто из них не занимается данным видом физической активностью. Занимались такой физической активностью не более 3-х раз. Хотя занимались не так долго, но улучшение состояния заметили на следующий день, в особенности одна девушка поделилась своим комментарием «После таких прогулок на следующий день ритм дыхания совсем другой, чувствуешь, как дышишь, но ноги дают о себе знать». Скорее всего, данный ответ не сильно объективен из-за малого посещения занятий.

На последний вопрос были такие ответы как: «Скандинавская ходьба нужна для людей старшего возраста и если бы они меня спросили, какой вид спорта им подойдёт больше, то однозначно бы порекомендовала» и «Рекомендовала бы тем людям, которым нравится посещать горные места».

Исходя из результатов, первого опроса можно понять, что многие студенты не ведут здоровый образ жизни, но хотя готовы уделять некоторое время на физическую активность. Малое количество шагов в день охарактеризовано тем, что студенты сильно полагаются на транспорт и не занимаются ходьбой в обычной жизни. Но у студентов имеется понимание, что большое количество шагов будет сказываться положительно на здоровье. Также многим было бы приятно проводить совместный активный образ жизни. Все эти ответы на вопросы подводят к главной теме исследования, скандинавская ходьба, она не требует особых усилий или тренировок для освоения, это обеспечивает низкий порог вхождения. На данном этапе опроса студентам



преподносились положительные стороны скандинавской ходьбы для понимания о том, что могут дать несколько часов занятий скандинавской ходьбой.

Результаты второго опроса показали, что студенты, попробовав скандинавскую ходьбу, увидели в ней плюсы, а также порекомендовали бы её более старшему поколению.

**Выводы.** Всё вышесказанное говорит о том, что скандинавская ходьба не сильно актуальна среди студентов, но они могли бы ею заниматься. Информацией о скандинавской ходьбе владеют немногие, поэтому они не информированы о секциях, пользе и доступности данного вида спорта. Также после изучения второго опроса, было выявлено, что студенты уже занимавшиеся скандинавской ходьбой положительно отзываются о её эффектах, но им не хватает терпения для систематических занятий.

Из выше изложенных данных можно сказать, что при популяции сведений о скандинавской ходьбе можно поднять осведомлённость и количество желающих заниматься данным видом физической активностью. Помимо этого, при появлении новых знакомых, количество покидающих его снизится из-за формирования новых групп участников одного возраста и совместного проведения времени.

#### ***Список использованных источников***

1. Блинков В.С. Оздоровительная ходьба как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / В.С. Блинков, Г.В. Федотенко, А.А. Петухова // Материалы XI Междунар. науч.- практ. конф. СибГУ им. М.Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – С. 340-344.

2. Что такое скандинавская ходьба с палками? [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.buildbody.org.ua/zdorove/skandinavskaya-hodba> (дата обращения: 12.11.2022).

3. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи [Электронный ресурс]. – URL: <https://economics.hse.ru/data/2012/02/21/1274911065/ВГМУ%202011%20%2311.pdf> (дата обращения: 12.11.2022).

4. Ассоциация Скандинавской ходьбы в Красноярске [Электронный ресурс]. – URL: [https://vk.com/ash\\_krsk](https://vk.com/ash_krsk) (дата обращения: 12.11.2022).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Богуш Нина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье раскрывается важность физической культуры и ее влияние на улучшение самочувствия, формирование физических способностей, всестороннее развитие личности. Физическая культура рассматривается как сфера культуры, которая позволяет с помощью своих собственных средств и методов воспитывать в человеке готовность к сохранению и укреплению собственного здоровья. В статье уделяется особое внимание определению роли физической культуры в самостоятельной жизни молодёжи, которое достигается лишь при правильном физическом образовании и занятии спортом.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие, физическое воспитание, личность, возможности, человек, физическая культура.

**Актуальность.** Здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Поэтому очень важно, сегодня, наравне с подготовкой молодёжи к самостоятельной жизни, воспитанием его нравственно и физически здоровым, также уделять внимание тому, чтобы научить его быть здоровым, помочь сформировать у него осознанную потребность в здоровье, для его будущего благополучия и успешности в жизни. Но что, же это такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [1].

Здоровые дети – это наше благополучие, потому что без здорового подрастающего поколения у нас нет будущего [2]. Однако в настоящее время на пути у распространения физической культуры появляются такие преграды, как недостаточное финансирование спортивных организаций, малоподвижный образ жизни и слабая просвещённость молодёжи. Всё это мешает проявлению интереса современной молодёжи к совершенствованию своего физического состояния. В то же время большой объём учебной нагрузки обучающихся значительно вредит их общему физическому и психическому самочувствию. Что в свою очередь, особенно негативно сказывается также и на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в школе, средне специальном или в высшем учебном заведении.

Таким образом, физическая культура, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования.

**Цель исследования** – определить влияние физической культуры и спорта на здоровье человека в повседневной жизни.

**Задачи исследования:**

1. Выявить проблемы, связанные с отсутствием двигательной активности.

2. Раскрыть значение физических нагрузок в жизни человека.

3. Определить роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

**Результаты исследования.** Нами отмечается, что в настоящее время объем двигательной деятельности человека в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной активности человека, что это уже становится причиной для беспокойства. Многие учебные задания и домашняя работа обучающихся привязана к компьютерным технологиям, что в очередной раз подчеркивает недостаточную подвижность. Наряду с недостатком двигательной активности стоят также неправильное питание, несоблюдение режима дня и стрессовые ситуации [3].

Важно отметить, что кроме уроков физической культуры, которые входят в обязательную учебную программу и являются главным звеном в формировании физического воспитания, нужно обеспечивать работу внеурочных спортивных секций и кружков оздоровительной направленности. Именно эти дополнительные занятия помогают решить задачу первостепенной важности – на протяжении всего периода обучения в школе, а в дальнейшем и в высших учебных заведениях у обучающихся постепенно обогащается физическая культура так, что к моменту завершения обучения развивается потребность к физическим нагрузкам, увеличивается работоспособность, формируется устойчивое жизненное кредо, вырабатываются положительные качества и способности, что в целом приводит к устойчивости и наилучшим образом подготавливает молодёжь к самостоятельной жизни [4].

В процессе обучения студенческой молодёжи наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в высшей школе должны приниматься меры по внедрению физической культуры и спорта на всех курсах теоретического обучения студентов. Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность обучающихся, необходимо

отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности, а с другой – отрицательный эффект, вызванный перегрузками. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студенческой молодёжи, укреплению здоровья и физического развития.

В целом, под физической культурой мы понимаем часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [5].

Как уже отмечалось нами ранее, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания. Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения неоспоримо актуальна на современном этапе развития общества. Социальное развитие молодежи, обеспечение должного уровня образования, творческого развития, содержательного досуга невозможно без физического воспитания и физического образования, формирующих представлений о здоровье и здоровом образе жизни [6]. Проблема воспитания молодого поколения, в жизни которого физическая культура станет органической частью образа жизни и культуры личности – одна из проблем современного общества.

Для повышения мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности в молодежной среде мы обратили внимание на их значимые индивидуально-групповые и личностные ценности. Был проведен опрос среди студентов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» факультета стратегического управления и международного бизнеса. Было опрошено 25 студентов 2 курса.

Выборку составили 13 девушек и 12 юношей. Анализ ценностных ориентаций респондентов в сфере физической культуры и спорта показал, что в системе ценностей молодежи: на первом месте – стремление приобрести красивые физические параметры (даже в ущерб здоровью); навыки самозащиты, заработок и т.п.; на втором месте – социальные факторы (самореализация, социальная интеграция). Таким образом, физическая культура привлекает молодых людей возможностью приятно общаться, заниматься, быть среди своих друзей, а не в повышении уровня здоровья. Если в двигательной деятельности упор делается в основном на развитие физических и двигательных параметров, другие сферы жизнедеятельности рано или поздно в обыденной жизни начинают доминировать над регулярной и целенаправленной физкультурной деятельностью. Там, где сфера физической культуры помогает молодому человеку приобрести уверенность в себе, оптимистичность, активность, социальную успешность, т.е. помогает решать, проблемы социальной адаптации, личностного роста и т.п., она входит в образ жизни молодого человека.

**Выводы.** На основании выше сказанного, можно сделать следующий вывод, что для поддержания здоровья личности и народа весьма важны профилактические мероприятия, создание реальных условий для занятия физической культурой и спортом. Ценностные ориентиры современной молодежи зависят от многих факторов и задача государственных организаций, социальных институтов способствовать развитию физической культуры по критериям истинных ценностей для достижения гармонии физического и духовного в человеке. Для современного общества, с целью повышения мотивации населения и развития физической культуры в целом, просто необходимо проводить как можно больше спортивно-массовых мероприятий по физической культуре и спорту. Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно остро. Также не стоит забывать, что для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в себе

одно из самых ценных качеств – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих и должен приложить как можно больше усилий самостоятельно.

#### ***Список использованных источников***

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/> (дата обращения: 21.11.2022).
2. Попов В. «Физкультура и спорт» / В. Попов, Ф. Суслов. – М., 2018. – 224 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник под ред. В.И. Ильинича. – М., 2019. – 448 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 2019. – 120 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2021. – 463 с.
6. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 659 с.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Быковская Инесса

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Небесная Виктория Владимировна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** Рассмотрена концепция сохранения здоровья современных студентов, ее элементы, отличительные черты здорового образа жизни молодого поколения, а также роль физической культуры в процессе жизнедеятельности.

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

**Актуальность.** В современном обществе, с выходом всё более новых гаджетов, таких как компьютер, техническое оборудование и прочее, значительно облегчилась трудовая деятельность, в связи, с чем сильно снизилась физическая активность общества, особенно по сравнению с прошлыми поколениями. Именно эта проблема, в свою очередь уже привела к снижению физических возможностей людей, а также к увеличению различных заболеваний.

На сегодняшний день, физический труд не является главенствующим, так как его зачастую заменяет интеллектуальный. Со временем умственный труд начинает снижать трудовую деятельность человеческого организма, однако важно заметить, что и физический труд, в случаях повышенной физической нагрузки, также может, оказать неблагоприятное воздействие. Поэтому физическая культура каждого человека всегда актуальна для сохранения здоровья и профилактики заболеваний, что очень важно в современном обществе на данный период времени, так как число людей с различными заболеваниями возрастает в геометрической прогрессии.

**Анализ литературы.** Анализ литературных источников позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы здорового образа жизни, повышается. Это связано с тем, что состояние здоровья и образ жизни современной студенческой молодежи России и тем более новых регионов, вошедших в ее состав, не отвечают установленным стандартным требованиям современного общества и дальнейшему социально-экономическому развитию. Так в научных исследованиях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой предложены различные здоровьесберегающие технологии, а вопрос о здоровом образе жизни студентов рассматривают такие ученые, как Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин.



**Цель исследования.** Рассмотреть роль физической культуры в сохранении здоровья и здорового образа жизни современных обучающихся.

**Задачи исследования.** Определить основные элементы, значение и отношение студентов к здоровому образу жизни.

**Результаты исследования.** Состояние здоровья человека – это сложный факт человеческого и личного существования. На данный момент не имеется сомнений, что здоровье главное благо, так как находится в зависимости от взаимодействия многочисленных сложных обстоятельств физического и психического, общественного и личного порядка, а также философских качеств человека. Здоровый образ жизни рассматривается в точности как «некая эталонная форма и концепция единых обстоятельств, предписаний, происшествий, результат совместного творчества» [1].

В рамках исследования проведен онлайн-опрос, в котором приняли участие 90 студентов, из которых для 51%, главным составляющим здоровья является спорт, для 28% – здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 21% считают, что здоровье – это когда люди болеют мало или совсем не болеют.

На вопрос: «Что необходимо предпринимать, чтобы быть здоровым?», 52,7% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься физической культурой и спортом, 47,2% посоветовали не пить, не курить, не употреблять энергетики и др.

Необходимо отметить, что каждый из респондентов для сохранения своего здоровья (большинство), а именно 38,5%, предпочли бы заниматься физической культурой, 21,5% – согласны делать то, что «нужно», хотя не знают, что именно для этого необходимо, 20,1% – предпочли бы закаляться, а 19,9% – отказались бы от вредных привычек. Ссылаясь на литературные источники и результаты собственных исследований можно сказать о том, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными.

Главными составляющим здорового образа жизни являются: режим дня и здоровье человека; правильное питание; двигательная активность и закаливание; отказ от вредных привычек [2].

Физическое воспитание в образовательных учреждениях высшего профессионального образования – это трудный педагогический процесс, целью которого является развитие физической культуры индивидуума, способной лично формировать и осуществлять здоровый образ жизни. В свою очередь физическая культура как учебная дисциплина, призвана развивать, оберегать и укреплять здоровье обучающейся молодежи, повышать уровень физической подготовленности, улучшать, а также совершенствовать жизненно важные физические особенности и двигательные умения [3].

Всестороннее развитие индивидуальности, формирование физических и духовных сил, творческих способностей – являются важнейшими задачами высшей школы. Перед институтами и университетами стоит важнейшая задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, увеличение работоспособности, совершенствование их подготовки к профессиональной деятельности, развитие двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой [4].

Физическая культура оказывает огромное воздействие не только на органы и системы в целом, но и при помощи нервной системы является важнейшим пусковым механизмом жизнедеятельности. В ходе тренировочных занятий, студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, умение управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что свойственно для здорового человека. Поэтому, на наш взгляд, концепция сохранения здоровья современных студентов, внедрения здорового образа жизни, физической культуры и спорта в их повседневную жизнь всегда остается актуальной.

Физическая культура предоставляет большие возможности в совершенствовании всесторонне развитой личности. Более того, в реальности, физическая культура применяется далеко не полностью, а ее средства и методы используются не в полном объеме. По мнению опрошенных студентов,

физическая культура является основным средством развития здорового образа жизни, однако она может быть полезной, по их мнению, если физические упражнения и тренировки являются любимым занятием.

Физическая культура на сегодняшний день, это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Занимаясь физическими упражнениями, человек совершенствует свое тело, двигательные способности, возможности организма. Именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь.

**Выводы.** Физическая культура является наиболее легкодоступным и простым способом в достижении предельно позитивного итога в проблемах здорового образа жизни студентов. Ее многосторонние средства и методы являются основополагающим обстоятельством для ликвидации недостатков в физическом развитии, повышении интеллектуальных способностей и будущей востребованности в профессиональной деятельности. Более того физическая культура представляется наиболее перспективным, доступным и эффективным средством для укрепления здоровья студентов, их физического совершенствования и будущего долголетия.

#### *Список использованных источников*

1. Баранов В.Н. Развитие диссертационных научных исследований по проблемам подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в стране / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физической и здоровье. – 2015. – № 4 (51). – С. 14-19.

2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

3. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2016. – 240 с.

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

Голикова Влада

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Небесная Виктория Владимировна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В работе изучена проблема лидерства в современном мире. Рассмотрено влияние физической культуры и спорта на развитие лидерских способностей студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, лидерство, студент.

**Актуальность.** Проблема лидерства, как в спорте, так и в жизни является одной из наиболее актуальных. Особенно актуальной эта проблема стала в наши дни. В последнее время ей уделяется особое внимание, и самые большие разработки приходятся на XX век. Такую ситуацию можно объяснить тем, что в настоящее время современное общество становится все более мобильным и динамичным. В нем происходят постоянные изменения, способствующие еще большей социализации отношений. Лидерство – это сложная модель взаимоотношений между людьми, а значит, и явление социальное [1].

Со сменой условий жизни, изменились требования, предъявляемые к лидеру. Современное общество остро переживает идеологический, политический, экономический и социальный кризис. Обществу необходимы люди, способные видеть, прогнозировать и решать возникшие проблемы. Современные студенты – это будущие политики, экономисты и другие специалисты, которые займут ведущие положения в обществе, и станут лидерами в той или иной сфере деятельности. Именно от их действий будет зависеть управление различными социальными структурами от разного рода групп, коллективов предприятий, армейских подразделений до государства [2].

За последние годы существенно изменилась мотивационная основа обучения студентов в высших профессиональных учреждениях и их

деятельности в системе отношений внутри студенческих групп. В сложившихся условиях эффективность управления организацией студенческих групп в большей степени стала зависеть от того, насколько кафедры и административные органы могут влиять на формирование межличностных и групповых связей студентов, включая проявление лидерства. Следовательно, выявление лидеров внутри каждой студенческой учебной группы, умение работать с ними является одним из важнейших условий эффективного руководства ими со стороны академий, факультетов и кафедр.

Студенчество – очень распространенная и пока, недостаточно изученная форма большой социальной группы молодежи страны. В студенческом возрасте происходит активное усвоение юношами и девушками знаний, культурных ценностей, накопленных человечеством, происходит самый значимый этап их социализации – формирование у них социально-психологических свойств личности как гражданина, профессионала [2]. Поэтому определение факторов и условий, формирующих лидерские качества, остаются и сейчас предметом исследований.

**Анализ литературы.** Проблема лидерства всегда привлекала к себе пристальный интерес, как в отечественной, так и в зарубежной социально-психологической науке. В разное время ученые по-разному рассматривали лидерство и с точки зрения его личностных детерминант, и ситуационных компонентов, и в плане выявления типов лидеров, выделения стилей лидерства, и с точки зрения определения его социальной роли. Данной проблемой занимались такие авторы как: Е. Богардус, К. Берд, Р. Стогдилл, Г. Хоуманс, Л. Картер, Ф. Книккербоккер, Ц. Джибб, Р. Бейлз, Слейтер, Ф. Фидлер, Р. Лорд, Д. Филлипс и др. [3].

Ученые утверждают, что умению быть лидером необходимо учиться и получить в качестве заслуженной награды. Другие говорят, что это подарок судьбы, который невозможно получить путем обучения. Так или иначе, можно утверждать, что между различиями, которые существуют у сторонников различных теорий, имеется и нечто общее. А именно – это те лидерские

способности и качества, необходимость которых на сегодняшний день становится все очевиднее и актуальнее. Наличие данных качеств у человека (в совокупности или в отдельности) и будет определять человека как лидера [4].

**Результаты исследования.** Говоря о способности каждого человека быть лидером, необходимо отметить, что многое зависит от наличия у молодого человека организаторских и коммуникативных качеств. Настоящий лидер должен обладать такими чертами, как воля, выносливость, психическая устойчивость и критичность, а также оптимистичность, настойчивость и требовательность к себе и окружающим.

В процессе физического воспитания необходимые свойства лидерства формируются посредством моделирования различных жизненных ситуаций, которые проигрываются выполнением спортивных и физических упражнений, а также игровых моментов. Нагрузка является самым радикальным средством формирования волевых черт характера. Физические упражнения же выступают не только методом, который способствует совершенствованию техники и тактики, а также обеспеченности физической подготовленности, но и как средство развития воли [5].

В ходе учебно-тренировочного процесса у студентов возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. К этому можно отнести необходимость овладевать техникой спортивных упражнений, преодолевать усталость, проявлять волевые усилия, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня.

Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств молодого человека. Естественно, что различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психические качества молодежи [1].

Человек, который занимается физической культурой и спортом формирует у себя находчивость и быстроту соображения, ставит перед собой высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации, проводит поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливает их цель. Под влиянием двигательной активности человек формирует увлеченность и стремление к поставленной цели, даже сознание приближения к ней выступает главным фактором, который дает удовлетворение [3].

Учебно-тренировочные занятия позволяют молодому человеку познавать себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждая себя в своем сознании. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания. В силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера – трусости, безволия, грубости воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество – как пример для подражания.

Таким образом, становится понятно, что в процессе физической подготовки и занятий спортом ненавязчиво и естественно происходит воспитание и самовоспитание не только отдельных физических способностей, но и целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, в том числе и лидерских.

**Выводы.** Смело можно утверждать, что существует огромная связь между занятиями физической культурой и спортом, и формированием психических и лидерских качеств личности. Студенты, занимающиеся спортом, свободно и уверенно чувствуют себя в повседневной жизни, они быстрее адаптируются в новых условиях. В жизни они находят достойное место, достигают больших результатов в профессиональной деятельности [5].

Успех каждого человека индивидуален, и определить путь к нему может только сам человек. Однозначно можно утверждать, что невозможно стать успешным, оставаясь пассивным, поэтому физическая культура и спорт главный путь к успеху, который лежит через лидерство.

***Список использованных источников***

1. Ананченко М.Ю. Курс "Лидерство" в вузе / М.Ю. Ананченко, П.Е. Овсянкина. – Архангельск, 2005. – 445 с.
2. Бабинцев В.П. Лидерство и аутсайдерство в молодежной среде / В.П. Бабинцев // Социологические исследования. – 2008. – № 2. – С. 76-90.
3. Бендас Т.В. Психология лидерства: учебное пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
4. Иванова А.Б. Активизация лидерского потенциала студентов вуза в процессе внеучебной деятельности: дисс... канд. пед. наук / А.Б. Иванова. – Челябинск, 2010. – 207 с.
5. Кенджеми Дж. П. Использование лидером власти личного авторитета или власти законных полномочий / Дж. П. Кенджеми // Психологический журнал. – М., 1996. – № 7. – 49 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Голяк Виктория  
Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, Российская Федерация**

**Аннотация.** Рассмотрены актуальные направления физической культуры студентов. Перечислены задачи и функции физической культуры в университете.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, высшее образование, студенческая молодёжь.



**Актуальность.** Статья посвящена актуальным направлениям физической культуры студенческой молодёжи, потому что она является органической частью общечеловеческой культурной системы и ее самостоятельной области.

**Анализ литературы.** Лучшие теоретические, методологические и практические направления физической культуры представлены в работах авторов: Козлов А.В. [1], Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. [2] и другие.

**Цель и задачи исследования.** Понять, что физическая культура – это интегральное качество личности и является необходимым условием эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития.

**Результаты исследования.** Физическая культура студентов проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, она определяет способности к развитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессиональной деятельности. Третье, она отражает творчество личности, направленное на отношения между людьми в процессе физической культуры и спорта, общественной деятельности или профессиональной работы. Если круг связей личности в этой деятельности шире и шире, то пространство ее субъективных проявлений увеличивается.

В процессе обучения развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. В образовании огромная роль отводится образованности личности и ее самооценности. Это означает, что только при этом она может достичь такого состояния в обществе, когда становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы развития

(саморазвития), самосовершенствования, самоуправления. Они отражают наиболее эффективные и долговременные результаты образования по физической культуре.

Физическая культура высшей школе выполняет такие социальные функции:

- преобразовательную-созидательную, то есть обеспечение достижения необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационную, характеризует возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- проективно-творческую, определяет возможность физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой могут создаваться модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- ценностно-ориентационную, вовремя ее реализации формируется профессионально- и личностно-ценностные ориентиры, использование которых будет обеспечивать профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

- коммуникативно-регулятивную, отражает процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, которое оказывает влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-

этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

- социализации, в результате которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств [2].

Для достижения главной цели физического воспитания необходимо сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- иметь представление о современных научных подходах к здоровому образу жизни и физической культуре;

- формировать мотивационные ценности студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни и самосовершенствование; потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- сформировать систему практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития психофизических способностей личности; самоопределение в физической культуре;

- обеспечивает общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую подготовку студента к будущей деятельности;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Необходимый минимум дисциплины «Физическая культура» содержит следующие дидактические единицы, изучение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

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

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Теоретический материал составляет мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания важны для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы сформировать здоровый образ жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Первый подраздел обеспечивает операциональное владение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Освоение второго учебно-тренировочного подраздела способствует приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте. Во время занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для реализации их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

Контрольный раздел занятий создает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Оперативный контроль обеспечивает информирование о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Позволяет дать оценку степени освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень усвоения физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки [3].

Таким образом, следует, что важно создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Важной задачей является повышение интереса к воспитанию телесной культуры, 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 выявить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры.

**Выводы.** Таким образом, каждый студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

#### *Список использованных источников*

1. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов / А.В. Козлов. – Воронеж, 2006. – 178 с.

2. 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).

3. Кривец И.Г. Влияние психологических методов и средств физической культуры на становление личности обучающихся / И.Г. Кривец, В.В. Ерашов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей

деятельности образовательных организаций: сборник статей. – Екатеринбург, 2022. – С. 65-69.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Грановская Дарья

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
профессор Фалькова Наталья Ивановна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье раскрывается актуальность физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, её влияние на поддержание и укрепление здоровья.

**Ключевые слова:** физкультура, спорт, деятельность, укрепление здоровья, студенты.

**Актуальность.** Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. НТР внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера.

Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

**Анализ литературы.** Всемирно призвано, что физкультурно-оздоровительная деятельность является превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Для нормального функционирования человеческого организма и формированию здоровья необходимо определенная «доза» двигательной активности [2].

Однако в современном обществе человечество резко снизило физическую (двигательную) активность. Ограничение двигательной активности отражается на общей психической деятельности: появляется сонливость, вялость в движениях, раздражительность, бессонница, отсутствие аппетита, ухудшаются настроение, умственная и физическая работоспособность.

Длительный недостаток физической активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний [1]. Низкий уровень двигательной активности практически всех групп населения выражается в том, что в целом население «обеспечено» физкультурно-оздоровительной деятельностью всего на 30-40% от физиологически обоснованного объема двигательной активности, необходимого для нормального развития организма [2]. Исключением не является студенчество как социальная группа.

**Цель исследования.** Рассмотреть влияние физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на поддержание и укрепление их здоровья.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть эффективные формы укрепления здоровья.
2. Определить мотивацию студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Оптимальным двигательным режимом для студенческой молодежи является – для юношей 8-12 часов в неделю, для девушек 6-10 часов. Однако в вузе учебной программой по «Физической культуре» предусмотрено для студентов I-II курсов 4 часа в неделю обязательных занятий, а для III-IV курсов – 2 часа. А какой оздоровительный эффект можно получить за это короткое учебное время? Реально занятия по физической культуре стоят в расписании занятий до или после специальных дисциплин, требующих определенной концентрации, настройки и подготовки, осмысления. Обычно студенты за час до занятий по специальным дисциплинам избегают больших физических нагрузок, а после занятий стремятся «сбежать» домой. Средняя посещаемость занятий по физической культуре составляет 41,2% по сравнению со средней посещаемостью учебных занятий в вузе 72,9%.

Для нормального функционирования организма и профилактики гиподинамии преподавателям физической культуры необходимо привлекать молодых людей в наиболее деликатной и ненавязчивой форме к дополнительным, проводимым вне расписания занятиям. Студентам важно понять, что при помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время они могут значительно улучшить не только здоровье, но и свое телосложение, осанку, приобретая столь ценную среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела.

Внеучебные формы физического воспитания должны занять весьма существенное место в бюджете времени студента. Только лишь 20-30 минут самостоятельных ежедневных утренних занятий физическими упражнениями плюс занятия по одному часу 2-3 раза в неделю составят от 4 до 6 часов дополнительного времени двигательной активности в неделю.

Среди негативных факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи, необходимо отметить недостаточную физическую активность. Конечно, каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему



заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д.

Можно отметить ряд причин низкой значимости и привлекательности для многих студентов физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 2]. Прежде всего, необходимо учитывать широко распространенный в общественном сознании стереотип – представление о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями сводится к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому, т.е. укоренившийся в общественном сознании образ «спортсмена-качка» (физически крепкого, здорового человека с накаченными в результате занятий спортом мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором и т.д.). Второй фактор, существенно снижающий привлекательность физкультурно-оздоровительной деятельности в глазах молодежи, – переоценка состояния своего здоровья и физического развития. Третий фактор – режим, дисциплина и ограничения, связанные с физкультурно-оздоровительными занятиями. Для достижения оздоровительного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические физкультурные занятия, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек. Однако для многих студентов – это неприемлемо и невыполнимо из-за болезней и других причин, в силу которых они вынуждены хотя бы временно прерывать занятия.

Еще одна важная причина слабой ориентации студенческой молодежи на физкультурно-оздоровительную деятельность – низкий статус физической культуры в общей системе жизненных ценностей. При этом важно четко различать декларируемые ценности и ценности реальные, на которые человек ориентируется в своем поведении и которые затрагивают его основные, наиболее важные интересы, потребности, стимулируемые принятой в обществе

(той или иной социальной группой) системой норм, правил поведения, культурных традиций, обычаев, моральных и материальных стимулов.

**Выводы.** Для решения этой проблемы необходимо использовать возможности учебных заведений, которые являются важнейшим средством социализации молодежи. Учебное заведение должно помогать студентам в приобретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья. Можно сказать, что вуз должен помочь в решении стоящей перед обществом проблемы: сформировать у каждого студента потребность в постоянном повышении своей профессиональной подготовки, включающий аспект здоровья. Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

#### *Список использованных источников*

1. Лавренчук С.С. Структурные элементы реализации программы ВУЗа по формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов / С.С. Лавренчук, Г.А. Чернец, М.И. Шейкова // Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: материалы II научно-практической конференции с международным участием. – Луганск, 26 мая 2022 г. – Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – С. 156-160.

2. Фалькова Н.И. Инновационные образовательные и здоровье сберегающие технологии в физической культуре обучающихся / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, А.А. Лавренчук // Психология человека и общества. – 2020. – № 10 (27). – ГОУ ВПО «Донбасская аграрная академия». – С. 5-8.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Дашинская Анастасия

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
профессор Фалькова Наталья Ивановна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность физической культуры в жизни студентов, основные задачи и значение физической культуры, а также влияние этого предмета на личностное развитие и мотивацию к здоровому образу жизни.

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

**Актуальность.** Данная тема является достаточно актуальной для студентов колледжей, институтов и университетов, так как в данный период им приходится находиться в сидячем положении более 8-ми часов в день на парах. В дополнение к учебному процессу студенты должны выполнять домашнюю работу или другую научную деятельность внеучебное время. В этом случае физическая культура играет важную роль в их здоровом образе жизни, ведь проблема снижения двигательной активности является актуальной.

В результате у многих студентов возникают большие проблемы с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, иммунитетом и многими другими важными структурами организма. Двигательная активность, которую они выполняют в течение дня, восполняет лишь малую часть необходимой нормы, а состояние физического развития и физическая работоспособность напрямую зависят от её уровня в течение дня. Поэтому для того, чтобы сбалансировать учебный процесс с физическим развитием, в любом учебном заведении существует такая дисциплина, как физическая культура. Ведь здоровый человек приносит больше пользы на работе или учёбе, а также в повседневной жизни.

**Анализ литературы.** Роль физической культуры в жизни каждого из нас невероятно высока. Каждый человек мечтает прожить свою жизнь как можно дольше, лучше и успешнее. Продолжительность и качество нашей жизни зависит от нашего физического и умственного развития [2].

Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. Общеизвестным фактом является то, что регулярные физические упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют укреплению мускулов, исправлению осанки и нормализации веса, укрепляют кости и придают гибкость суставам и связкам. Человек, занимающийся спортом менее подвержен различным заболеваниям, более устойчив к стрессовым ситуациям и психологически стабилен [1].

Физическая культура – это не только о спорте, но и об общих качествах личности. Развивая наше тело, мы одновременно развиваем и наш дух. И то, и другое очень тесно связано со здоровьем. И как бы стереотипно это не звучало, но здоровье – это одна из наивысших ценностей человека. Поэтому для студентов очень важно поддерживать своё здоровье и иммунитет, занимаясь физической культурой [2].

**Цель исследования** – убедиться в важности занятий физической культурой, а также воспитать у студентов убеждённость в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом для ведения здорового образа жизни.

**Задачи исследования:**

1. Получение необходимых знаний учащихся об основах теории, методологии и организации физического воспитания и спортивной подготовки.
2. Выяснить, почему студенты должны регулярно заниматься физическими упражнениями.
3. Понять, как занятие физической культурой влияет на различные системы организма.

**Результаты исследования.** Физическая культура – это область социальной деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья, развитием индивидуальных психологических способностей в процессе осознанной двигательной активности.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти заболевания, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения.

В процессе физического воспитания студентов обеспечивается соответствующий уровень жизненно важных двигательных навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости и т.д., что позволяет быстрее и лучше освоить профессию, овладеть современной сложной техникой, работать интенсивнее и эффективнее.

Особое значение имеет физическая культура и спорт в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и формируются двигательные навыки, важные для конкретной профессиональной деятельности.

Доказано, что производственная физическая культура защищает организм от перенапряжения, переутомления и поддерживает высокий уровень работоспособности в течение всего рабочего дня без ущерба для здоровья.

В процессе воспитания физической культуры происходит умственное развитие учащихся, которые имеют две стороны – образовательную и воспитательную. Образовательная сторона связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная – с развитием умственных качеств занимающихся, таких, как восприятие, наблюдательность, память и внимание.

Регулярные занятия определёнными видами спорта и физическими упражнениями, их правильное применение в режиме обучения способствует улучшению ряда необходимых качеств – глубины мышления, комбинаторных навыков, оперативного мышления, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций: формирование интеллектуальных способностей.

Физическое развитие и хорошая физическая подготовка является важными условиями умственной работоспособности.

Также было выявлено, что систематические занятия физической культуры и спортом играют важную роль в улучшении умственных способностей. Освоение современных учебных программ для студентов, связано со значительным нервно-психическим напряжением. Высокий уровень их физической подготовки является одним из важных факторов, обеспечивающих стабильность умственной деятельности в течение всего учебного года. При этом восстановление работоспособности происходит гораздо быстрее и эффективнее, если умственная деятельность чередуется с физической активностью.

При формировании физической культуры личности осуществляется и трудовое воспитание. Суть этого процесса заключается в систематическом и планомерном развитии личных качеств, которые определяют вашу подготовку к трудовой деятельности. Основами при этом являются овладение трудовыми навыками и умениями, трудолюбие, сознательное и позитивное отношение к труду, овладение культурной и научной организацией труда. Одной из основных социальных функций физической культуры является сохранение и укрепление здоровья человека.

Формирование здорового образа жизни – одна из основных задач обучения воспитания студентов во время занятий физической культурой.

В процессе физического воспитания осуществляется нравственное воспитание учащихся, формирование гуманистических ценностей морали, благородства, честности, уважение к сопернику, способности подчинить своё поведение нормам спортивной этики, коллективизму. Формируются такие качества характера, как смелость, сила воли, самоконтроль, решительность, уверенность в себе, выдержка, дисциплинированность, общительность, справедливость, приветливость, скромность, чуткость, тактичность, чувство меры и т. д.

В физической культуре и спорте заключены большие возможности эстетического воспитания человека, развития способности правильно воспринимать, чувствовать и понимать красоту действий, в движениях, доведенных до высокой степени совершенства.

**Выводы.** Физическая культура в вузах является незаменимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – это средство формирования гармонично развитой личности. Они помогают сконцентрировать все внутренние ресурсы организма для достижения цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть все, что вы запланировали, в короткий рабочий день, развивают потребность в здоровом образе жизни.

Занятие физической культурой и спортом дает учащемуся не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу.

Как учебная дисциплина, физическая культура незаменима для всех программ профессионального образования, так как является одним из средств, способствующих к формированию всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студента в процессе получения высшего образования.

#### ***Список использованных источников***

1. Филиппов А. Роль физической культуры в жизни студента [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.sports.ru> (дата обращения: 21.10.2022).
2. Мифтахов А.Ф. Роль физической культуры в жизни студента [Электронный ресурс]. – URL: <https://novainfo.ru> (дата обращения: 22.10.2022).

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Иванова Софья

**Руководитель:** доцент кафедры ФВС Федотенко Галина Владимировна

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

**Аннотация.** В данной статье автором представлена характеристика легкой атлетики как предельной мобилизации сил спортсменов. Представлено исследование психоэмоциональной сферы спортсменов, влияющей на достижение результатов в их деятельности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, психоэмоциональная сфера, мобилизация сил, волевая организация личности, тревожность, психологический статус.

**Актуальность работы.** Все спортсмены ради достижения исключительных результатов в своей профессиональной, соревновательной и тренировочной деятельности жертвуют своим психоэмоциональным состоянием. Психическое состояние спортсмена приобрело особое значение, ведь это состояние определяет дальнейшие успехи человека в его профессиональной деятельности и реализацию его природных возможностей и подготовленности.

**Анализ литературы.** В исследовании «Профессиональное становление человека (теории, методы изучения, практика)» Нугманова Д.Г. и Деркача А.А. предоставляется сравнительный обзор научных работ, благодаря которому были выявлены предстартовые психические состояния спортсменов. Данное исследование докторов наук показало, что в большинстве случаев характерно несоответствие актуальных психических состояний оптимальным состояниям, что говорит о необходимости в развитии регулятивного компонента, психологической устойчивости и стрессоустойчивости.



Исследование «Психологическое состояние студентов-спортсменов в соревновательный период» Тютюнникова В.И. отражает особую важность деятельности спортивного психолога в профессиональной деятельности каждого спортсмена и делает вывод о том, что создание высокоэффективного психического состояния спортсмена возможно при условии, когда у психолога со спортсменом сложились доверительные отношения и выработаны механизмы психологического воздействия.

**Цель и задачи исследования.** Выявить причины стресса у спортсменов в период тренировочной и соревновательной деятельности, проанализировать методики развития стрессоустойчивости в профессиональной спортивной деятельности.

**Результаты исследования.** Организация процесса управления физическим состоянием спортсменов по легкой атлетике предопределяет необходимость решения задач по измерению и оценке их двигательной подготовленности, изучению взаимосвязи показателей антропометрического и функционального статуса, определению доминирующих и отстающих физических качеств. Для исследования особенностей личностных свойств и качеств высококвалифицированных спортсменов по легкой атлетике, необходимо изучить взаимосвязь разнообразных особенностей личности спортсменов, проанализировать основные типы личности и соотнести данное исследование с результатами опроса спортсменов, специализация которых соответствует теме работы [1].

Мобилизационная готовность – это устойчивое состояние, длящееся несколько дней, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях [1].

В состоянии «спортивной формы» спортсмены тренируются с особым удовольствием, несмотря на колоссальные физические нагрузки, и, также, неохотно прекращают тренировки по истечению времени, на нее отведенную.

Вполне очевидно, что спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных состязаниях, должен обладать такими высокоразвитыми психическими качествами, как, например, волевыми, интеллектуальными, эмоциональными, эстетическими и тому подобными. Такие качества способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий [2].

Соревновательная и тренировочная деятельность отличаются большой эмоциогенностью. Возникновение каких-либо определенных состояний у спортсменов в процессе двух вышеупомянутых видов активности определяется многими факторами, среди которых выделяют основные, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов:

1) значимость соревнований – этот фактор носит преимущественно личностный характер для каждого спортсмена, например, первенство университета для спортсмена будет более значимо, чем соревнования областного масштаба в тех условиях, когда спортсмен не ощущает шанса на победу;

2) степень овладения способами саморегуляции – этот фактор отражает воздействие спортсмена на себя самого во время активности с помощью слов и соответствующих им мысленных образов;

3) условия соревнования – уровень торжественности открытия соревнования, затяжка старта в связи с определенными причинами, такие факторы также влияют на психоэмоциональное состояние спортсмена.

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние воодушевления характеризуется оптимальным уровнем нервного и эмоционального возбуждения спортсмена. Данное состояние является наиболее благоприятным для тренировочной и соревновательной деятельности: спортсмен ощущает обильный прилив сил, энергии и активности, возникает своеобразное вдохновение.

Предстартовая лихорадка возникает при наличии большой уверенности у спортсмена в том, что он сможет достичь успеха. Характеризуется сильным

эмоциональным возбуждением, в психоэмоциональной сфере прослеживается неустойчивость переживаний, что в поведении, зачастую, приводит к капризности, упрямству и грубости спортсменов.

Стадия предстартовой апатии отражает факт перехода в торможение часто длительного эмоционального возбуждения спортсмена. Однако, апатия может появиться и из-за перетренированности спортсмена и, также, когда определенная деятельность не вызывает у него особо интереса апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью и снижением быстроты движений спортсмена, ухудшением координации [3].

Можно сделать вывод о том, что состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда могут поспособствовать эффективности его деятельности: результат тренировки или соревнований может зависеть от того, в какую сторону сдвигается баланс между торможением и возбуждением.

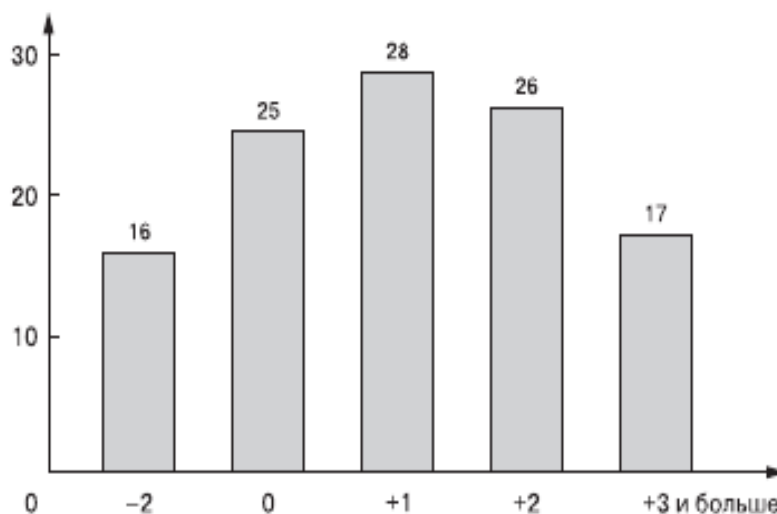


Рисунок 1 – Эффективность игровых действий волейболисток в зависимости от сдвига баланса между возбуждением и торможением (А.М. Мехреньгин)

На диаграмме видно, что наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Наилучшие результаты получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения [4]. В исследовании Нгуен Зуй Фата и О.В. Дашкевича, проведенном на стрелках, обнаружена некоторая закономерность. В тех ситуациях, когда стрелки

отражали на соревнованиях наилучшие результаты, максимальное кровяное давление не изменялось, а минимальное снижалось. Частота сердечных сокращений увеличивалась до нормального уровня (на 15%), амплитуда тремора руки возрастала на 10%, а его частота – на 6%.

В условиях соревнований, на которых стрелки ходили плохо, показатели их эмоционального возбуждения были особенно выше: максимальное кровяное давление увеличивалось на 11%, частота сердечных сокращений – на 35, амплитуда тремора – на 30, а его частота – на 14%.

Стресс – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. При воздействии стрессов происходит снижение некоторых физиологических факторов (стадия «шока»), затем активизируются защитные механизмы, организм начинает перестраиваться (стадия «противошока»). После этого наступает стадия повышенной резистентности, когда функциональные возможности организма увеличиваются выше начального уровня, но есть примеры, при которых при действии очень сильных стрессоров эта стадия может не наступить [5].

Психологический стресс – это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера [5].

В спорте существует обильное множество стрессогенных факторов, которые могут оказывать значительное влияние на спортивные результаты с точки зрения П.В. Симонова эмоциональное напряжение можно отобразить в качестве функции двух групп факторов: интенсивности мотивации и неопределенности случая протекания деятельности. Поэтому есть необходимость анализировать влияние стрессовых ситуаций на спортсменов и определять рациональность индивидуального подхода к решению сложных проблем самими спортсменами. Одним из способов преодоления стресса является копинг-стратегия. Изучение поведения человека в стрессовых случаях привело к определению механизмов совладания или копинг-механизмов,

отражающих удовлетворительную или неуспешную адаптацию. Впервые термин «coping» был употреблен Мерфи в 1962 г. Так же необходимо понимать, какая ситуация наиболее сильно оказывает влияние на спортсмена. Это можно определить с помощью методики «соревновательные стресс ситуации». По результатам вышеупомянутой методики определяются три фактора:

- 1) ситуации, характеризующие социально-психологические влияния;
- 2) объективные ситуации соревнований;
- 3) ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций [6].

Спортивная деятельность, определенно, связана с преодолением спортсменами различных трудностей. Признается две группы таких трудностей:

1) Объективные трудности – те, которые объяснены специфическими для данного вида спортивной активности препятствиями (большие тренировочные нагрузки, погодные условия (ветер, дождь, снег, освещенность)).

2) Субъективные трудности отражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например, страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива) [5].

Преодоление этих трудностей зависит от совершенствования волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке. Владеть всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. Одним из общих компонентов воли является моральный, который развивается в процессе воспитания человека. В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и

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

спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов (табл. 1.).

Таблица 1.

### Виды психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Общая психологическая подготовка определяется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психологических качеств, которые, являясь основными в спорте, ценятся и во многих других видах активности человека.

Специальная психологическая подготовка определяется направленностью на формирование и развитие психологических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, определенных условиях спортивной активности [4].

**Выводы.** Каждому спортсмену важно помнить о том, что практически каждый страх, каждую причину собственной неуверенности можно обернуть в свою пользу и извлечь из психологического страха выгоду для собственных достижений. Преодолеть подобные страхи спортсменам может помочь спортивный психолог – с его помощью можно проработать причины возникновения определенных страхов и неуверенностей. Экстремальное воздействие соревновательных и тренировочных условий и ситуаций вызывает у спортсменов нервно-психическое напряжение, с которым можно справиться

путем выполнения действий и движений с высокой степенью точности, самостоятельного регулирования состояния нервно-психического напряжения.

### ***Список использованных источников***

1. Киселев Ю.Я. Комплексный контроль над психическим состоянием спортсменов / Ю.Я. Киселев, В.Ф. Сопов, В. Дубенюк // Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. – Л.:, 1985. – С. 65-71.

2. Сопов В.Ф. Оценка эффекта мотивационно-ориентированной психорегуляции / В.Ф. Сопов // Проблема многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Алма-Ата, 1987. – 274 с.

3. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к достижению максимального спортивного результата / В.Ф. Сопов. – Самара: СГПУ, 1999. – 70 с.

4. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: 2002. – 280 с.

5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

6. Сопов В.Ф. Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний / В.Ф. Сопов // Спортивный психолог № 2. – М.: 2004. – С. 49-56.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Камышева Елизавета

**Руководитель:** ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы касательно роли физической культуры в сохранении и в укреплении здоровья человека, проведен анализ основных показателей личностной физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, физическое совершенство.

**Актуальность.** Физическая активность и спорт для детей и молодёжи – необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела. Вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни является одним из самых важных для подрастающего поколения. На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

**Анализ литературы.** В ряде литературных источников (Л.П. Матвеев, 1959, 1967; Н.Г. Озолин, 1960, 1962; А.О. Романов, 1964; В.М. Заумерский, 1966, 1970; З.И. Кузнецова 1970, 1974, 1979 гг.) физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А.Д. Новиков (1967) считает, что физическая подготовка спортсмена – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма. Г.М. Куколевский и Н.Д. Граевская (1971), В.Л. Карпман (1980) отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженной с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

**Цель исследования** – определить значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья человека.

**Задачи исследования:**

1. Подобрать и проанализировать научно-методическую литературу по данному вопросу.



2. Определить содержательные характеристики здорового образа жизни.

3. Выявить значение содержательных характеристик ЗОЖ в укреплении и поддержании здоровья человека.

**Результаты исследования.** Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны человека. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Под «физическим совершенством» прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность [1].

Специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью, например, футболиста, подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п. Общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и навыков.

Организуя свою жизнедеятельность, человек вносит в неё упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда человек, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой [2].

Статистика свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей, поэтому для многих очень остро встает вопрос о занятии лечебной физкультурой. Лечебная физкультура – это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура

телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [3].

Частью физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом [4].

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья. Физическое воспитание не даст долговременных положительных результатов, если оно не активизирует стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании [4].

Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня.

Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность – это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Систематические занятия физкультурой благоприятно влияют на центральную нервную систему. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Постоянные занятия физкультурой улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели [5].

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Физические упражнения влияют не на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата.

В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха.

**Выводы.** Физическая культура, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Но у большинства людей есть одна проблема – нехватка времени. А двигаться, заниматься физкультурой надо обязательно, потому что у большинства сидячая работа, малоподвижный образ жизни. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Так как все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Оно влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда, на динамику экономического развития общества. Потребность в здоровье носит всеобщий характер.

Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». Рассматривая здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку, а также к обществу в целом. Существуют два взаимосвязанных аспекта здоровья: биологический и социальный. Возможности человека быть счастливым и здоровым зависят, от качества жизни. В утверждении качества жизни важны как объективные

факторы (уровень благосостояния, социальных услуг, экологии), так и субъективные (высокий смысл жизни и здоровый образ жизни).

### ***Список использованных источников***

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2018. – 971 с.
2. Бондаренко М.П. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической культуры, спорта и туризма / М.П. Бондаренко. – М.: Бибком, 2012. – 483 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 2017. – 400 с.
4. Муравов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И.В. Муравов. – М.: Общество «Знание» Украины, 2013. – 468 с.
5. Тихвинский С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. – М.: Знание, 2017. – 747 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Катюха Анна, Максионович Максим  
**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
профессор Фалькова Наталья Ивановна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

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

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

**Актуальность.** Воспитание – это комплексный процесс одновременного развития интеллектуальных, эстетических начал в человеке, формирования его мировоззрения и идейно-политических взглядов, решения задач трудового и патриотического воспитания. Физическая культура, решая свои специфические

задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг человека. Занятия физическими упражнениями и особенно спортом требуют знаний, побуждая к изучению их влияния на организм человека, умения грамотно пользоваться средствами и методами применительно к своим индивидуальным возможностям и условиям. Всё это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию. Кроме того, хорошо известно и достаточно исследовано благотворное влияние физических упражнений на умственные способности человека. Каждая часть физической культуры своими специфическими формами и методами осуществляет идейно-политическое воспитание занимающихся в соответствии с их возрастом, образованием и другими социальными и демографическими характеристиками. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

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

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

дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ) [1]. Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечно-сосудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия такими видами физических упражнений, как плавание, бег, бег на лыжах, езда на велосипеде. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем. В процессе любой деятельности у человека наступают усталость и переутомление. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений [2].

**Цель исследования** – рассмотреть роль занятий студенческой молодежи в сфере физической культуры.

**Задачи исследования:**

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

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** В наше время одним из основных компонентов здоровья будущих студентов является их правильный образ жизни. А именно ежедневное поддержание физической формы и здоровья

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

молодых людей, которые в ближайшее время будут выпущены из высших учебных заведений. Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых людей, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. Злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Человек должен быть крепким, ловким, выносливым в работе, здоровым, закаленным. Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают



активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии. Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма.

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой. Физическая культура выполняет такие функции в жизни студенческой молодежи, как:

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

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

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

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

**Выводы.** Важно понимать, что роль физической культуры в высшем учебном заведении, несомненно, велика, она является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – перспективные средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

#### *Список использованных источников*

1. Фалькова Н.И. Воспитание морально-волевых качеств в процессе прикладной физической подготовки / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, Г.А. Чернец, А.А. Лавренчук // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности: материалы I Межд. науч. конф.– Т. 6. Психологические и педагогические науки. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. – С. 382-384.

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

## **ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Кодак Валерия

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
доцент Сидорова Виктория Викторовна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье приводятся закономерности, тенденции и перспективы развития женской спортивной гимнастики, в том числе в одном из самых сложных видов многоборья – бревне.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, «Школа» спортивной гимнастики, тенденции развития, бревно.

**Актуальность.** В специальной научно-методической литературе широко представлено обоснование подготовки гимнасток разной квалификации, раскрыта теория и технология обучения базовым упражнениям, на основе которых должно осуществляться поэтапное совершенствование сложно координационных гимнастических элементов повышенной сложности, выявлены закономерности построения планов подготовки гимнасток с учетом возрастных особенностей и т.д. [1, 3, 5]. Однако подготовка гимнасток должна основываться не только на практическом использовании содержательных и операционных знаний, на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков, традиционной методике, но и на общих закономерностях, тенденциях и перспективах развития данного вида спорта.

**Анализ литературы.** Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Международная федерация гимнастики (FIG– «Federation Internationalde Gymnastique») была создана 23 июля 1881 г. в Бельгии, где первым основателем считается президент Николас

Куперус. В программе Олимпийских игр мужская гимнастика – с 1896 года. С 1928 года в Олимпийских Играх участвуют женщины – гимнастки [2].

Советская «Школа» спортивной гимнастики (лидер мировой гимнастики) на протяжении многих лет формировалась как научный, методический и практический Центр системной подготовки выдающихся гимнасток и гимнастов, чемпионов и призеров Олимпийских Игр, мира, Европы. Яркие, сложные, зрелищные, оригинальные композиции демонстрируют гимнастки и гимнасты советской, а теперь российской «Школы гимнастики». В мире широко известны имена наших выдающихся спортсменов. Их соревновательные программы отличались и продолжают отличаться фундаментальной базовой подготовкой, технической оснащенностью на видах многоборья, «школой» движений, стабильностью выступлений [3].

Теоретиками гимнастики создана эффективная система управления подготовкой гимнастов и гимнасток, которая представляет взаимосвязь таких элементов как: цель подготовки; моделирование параметров подготовки, которое предусматривает не только создание модели гимнаста, гимнастки, но и определение наиболее важных показателей, таких как: тренировочные нагрузки, количество занятий; прогнозирование и отбор кандидатов на подготовку; комплектование сборных команд; планирование подготовки; программа подготовки; контроль подготовки; коррекция подготовки (внесение уточнений и поправок в отдельные элементы системы) [5].

**Цель исследования** – на основе анализа специальной литературы изучить отличительные черты «Школы» спортивной гимнастики.

В соответствии с поставленной целью в работе решаются следующие **задачи**:

1. Исследовать закономерности и перспективы развития женской спортивной гимнастики.
2. Вывить состояние и основные проблемы подготовки гимнасток на гимнастическом бревне.

**Результаты исследования.** Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со сложной координационной структурой движений [4] и действий. Она является технической основой многих видов спорта. Отдельные упражнения включаются в программы подготовки представителей разных спортивных дисциплин. За прошедшие десятилетия спортивная гимнастика сделала колоссальные успехи. Если сравнить упражнения чемпионов первых и последних Олимпийских Игр, то можно заметить фантастический прогресс. Этот прогресс особенно ускорился после внедрения в учебно-тренировочный процесс новых методов, средств, технологий обучения и тренировки [5].

Кардинально изменилась техника гимнастических упражнений. Современная спортивная гимнастика многообразна, биологически энергоёмка, в ней предъявляются высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности гимнасток, которые должны обладать высоким уровнем развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и специальной выносливости. В учебно-тренировочном процессе возрастает роль и доля специальной физической (двигательной) подготовки и подготовленности гимнасток. В связи с постоянным ростом сложности, спортивная гимнастика приобретает все более выраженный скоростно-силовой характер, не теряя своего сложно-координационного статуса [3].

С точки зрения физиологии двигательной активности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Эта работа выполняется в основном в анаэробных или аэробно-анаэробных условиях, причем нередко с задержкой дыхания; режим энергообеспечения мышечной деятельности в спортивной гимнастике в норме является анаэробным [4]. В последние годы произошли значительные изменения в Правилах соревнований FIG, повышены требования к трудности элементов, соединению элементов между собой, к исполнительскому мастерству гимнасток. Отменена обязательная программа. Это создало ряд проблем в спортивной подготовке гимнасток, особенно на первых этапах многолетнего совершенствования. Гимнастика на современном этапе развивается в двух

направлениях. Первое – усложняются соревновательные программы, совершенствуется техническое мастерство. Второе – расширяется география развития гимнастики в странах мира, ее видов и разновидностей. В последние годы спортивная гимнастика активно коммерциализируется и становится более профессиональной, обостряется спортивная конкуренция национальных сборных команд. В олимпийской женской спортивной гимнастике успеха добивается тот, кто изобретает новые элементы, кто доказывает своим мастерством, что гимнастика как вид спорта себя не исчерпала. В этом и проявляется главная закономерность спорта высших достижений [5].

Специалисты отмечают, что соревновательные программы и в дальнейшем будут совершенствоваться в основном за счет повышения сложности. Под сложностью здесь понимается суммарная трудность выполненных элементов, каждый из которых оценивается соответствующей группой. Однако в каждую группу входит широкий диапазон элементов. Это значит, что в одной и той же группе трудности соседствуют элементы разной технической сложности.

Специалистами постоянно ведется анализ комбинаций лидеров мирового помоста с целью построения стратегии управления совершенствованием соревновательных программ путем проектирования и конструирования упражнений, поиска актуальных технологий современного обучения профилирующим структурным группам упражнений, переноса элементов с одного вида многоборья на другой вид для того, чтобы комбинации стали динамичными, были сведены к минимуму паузы между выполняемыми элементами, а стабильность соревновательных программ возросла [1].

Основными тенденциями, характерными для спортивной гимнастики является рост трудности соревновательных программ на видах многоборья, повышение качества исполнительского мастерства, расширение географии развития спортивной гимнастики в мире и увеличение количества стран, гимнасты которые завоевывают медали на крупных международных турнирах, в том числе на главных соревнованиях четырехлетия. На протяжении

олимпийских циклов подготовки сформирована концепция развития и совершенствования спортивной гимнастики, обоснована методология проведения многолетнего учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Гимнастика развивается по своим закономерностям, среди которых: обогащение гимнасток и тренеров опытом соревнований и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы; совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки; проведение научных конференций, семинаров, исследований; совершенствование системы подготовки педагогов-тренеров; улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий и др. Делается основополагающий вывод, что гимнастки будут повышать сложность соревновательных упражнений, овладевать новыми оригинальными элементами и соединениями, искать новые формы движений и способы повышения качества их исполнения. В распоряжении существует большой выбор элементов, соединений и стилей их исполнения. К сожалению, гимнастические упражнения травмоопасны. В этой связи, концепция подготовки предусматривает текущую тактическую коррекцию параметров тренировочной нагрузки и трудности выполняемых упражнений в зависимости от индивидуального состояния конкретных гимнасток при сохранении общей стратегии подготовки.

В последние годы ученые, специалисты разрабатывают и внедряют конструктивные особенности, технические элементы в разработку женских видов гимнастического многоборья. Совершеннее стала конструкция снарядов, на которых гимнастки выполняют соревновательные упражнения, что послужило мощным толчком к увеличению трудности и структурного разнообразия упражнений [5].

Рассмотрим особенности развития системы подготовки на бревне. Гимнастическое бревно (ГБ) является одним из трудных снарядов женского многоборья, в связи с тем, что гимнастке приходится выполнять динамические

равновесия, прыжки, хореографические и танцевальные шаги, повороты, акробатические упражнения различной сложности в условиях узкой и в тоже время высокой опоры, которая требует от спортсменки хорошей статодинамической устойчивости тела, координации движений и ориентировки в пространстве. Большой круг научно-методических вопросов, связанных с совершенствованием исполнительского мастерства на ГБ был представлен в современных трудах. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что из планов научных исследований и подготовки упускаются решения конкретных задач обучения упражнениям на ГБ на базовых этапах многолетнего совершенствования. В настоящее время развитие ГБ отмечается следующими актуальными тенденциями: осваиваются все более сложные акробатические и прыжковые упражнения, усложняются способы соединения акробатики и гимнастических прыжков в комбинации [1, 5].

#### **Выводы:**

1. «Школа» спортивной гимнастики на протяжении многих лет формировалась как научный, методический и практический Центр системной подготовки. Основными закономерностями её развития является расширение географии развития этого вида спорта в мире и увеличение количества стран, гимнасты которые завоевывают медали на крупных международных турнирах, в том числе на главных соревнованиях четырехлетия; обогащение гимнасток и тренеров опытом соревнований и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы; совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки; проведение научных конференций, семинаров, исследований; совершенствование системы подготовки педагогов-тренеров; улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий.

2. Процесс подготовки гимнасток на бревне определяется, прежде всего, ростом трудности соревновательных программ и повышением качества исполнительского мастерства, а также построением стратегии управления совершенствованием соревновательных программ путем проектирования и



конструирования упражнений, поиска актуальных технологий современного обучения профилирующим структурным группам упражнений, переноса элементов с одного вида многоборья на другой (с акробатики на бревно).

### ***Список использованных источников***

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2. / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.

2. Гимнастика с методикой преподавания: учебник / под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990. – 339 с.

3. Потоп В.А. Макрометодика обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на этапе специализированной базовой подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01 / В.А. Потоп. – 2016. – 382 с.

4. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под ред. Н.А. Савельевой, Р.Н. Терёхиной. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Комендантов Владислав  
**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
профессор Фалькова Наталья Ивановна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В работе проводится анализ педагогических технологий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни, педагогические технологии, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи нефизкультурных 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. Физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры человека, а ее основные компоненты – неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация – удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого молодого человека. Все виды физической культуры в отдельности дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

**Анализ литературы.** Анализ психолого-педагогических и физиолого-гигиенических исследований указывают на необходимость специальных мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, разработке здоровьесберегающих технологий, определяющих стратегию развития образования, обеспечивающих оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья личности.

Поскольку становление молодежи неразрывно связано с системой образования условиями обучения и воспитания, то повышается ответственность образовательных учреждений за укрепление здоровья нового поколения, приобщение обучающихся к ценностям здорового образа жизни [1]. При этом студентам необходимо освоить и использовать инновационные, воспитательные и здоровьесберегающие технологии в образовательной среде, направленные на формирование развитой личности. Следовательно, здоровый

образ жизни является универсальной и необходимой для людей независимо от возраста, профессии и других факторов, то формирование здоровой личности необходимо осуществлять на всех ступенях образования [2].

При этом студенческий возраст выступает наиболее значимым в плане профилактических воздействий, поскольку в этом возрасте возможен отказ от вредных привычек, заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть, как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности.

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. 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 [1].

**Цель и задачи исследования.** Провести анализ педагогических технологий в формировании здорового образа жизни студентов.

**Результаты исследования.** В настоящее время в сфере образования всё более проявляется тенденция гуманизации профессии и профессионального образования. С этой позиции основной целью здоровьесохраняющего развития ВУЗа является инициирование перемен и вызовов, направленных на приобретение студентами здоровьесохраняющих умений и навыков, использование принципов, подходов и разнообразных здоровьесохраняющих технологий, т.е. приобретение практического опыта в образовательной среде, что осуществляется через переход от образовательно-педагогической формации здоровьесохранения к образовательно-педагогической формации здоровьесохранения.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности студенческой молодёжи. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Наиболее целесообразными и оптимальными педагогическими формами программы вуза по формированию здорового образа жизни являются [2]:

1. Организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающую оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения.

2. Проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта, что формирует личностные качества студентов, необходимые для эффективной профессиональной деятельности.

3. Комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки.

4. Проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека.

5. Поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств ВУЗа в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает:

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

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;

- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;

- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;

- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;

- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

Пропагандистские кампании по физической культуре и спорту, к основным принципам которых относятся:

- общедоступность: кампания рассчитана на студентов ВУЗа и участником может стать каждый независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;

- многообразие: кампания располагает большим набором видов физической активности; различными формами их организации; разнообразными формами проведения мероприятий;

- эффективность: кампания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;

- мобильность: методы и формы в зависимости от опыта и интересов участников постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений;

- активность: призывает молодежь включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на подгруппы. Одна из них – это учебно-воспитательные технологии, которые

включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами. Использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости посещения занятий по физической культуре, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни.

**Выводы.** Использование технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни.

#### *Список использованных источников*

1. Фалькова Н.И. Влияние оздоровительной гимнастики Ниши на работоспособность и сердечно-сосудистую систему студентов / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, Г.А. Чернец // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко: сб. науч. тр. – Луганск: Книта, 2019. – № 1 (27):

Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 95-100.

2. Фалькова Н.И. Аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи средствами физической культуры / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI межд. научно-практ. конф. – Екатеринбург, 2017. – С. 161-165.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗОВЫХ ДЕЙСТВИЙ С ПРОФИЛИРУЮЩИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМ УПРАЖНЕНИЯМ  
В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Копейко Максим

**Руководитель:** канд. наук по физ. восп. и спорту,  
доцент Сидорова Виктория Викторовна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье обосновано содержание базовой подготовки на основе взаимосвязи базовых действий с профилирующими упражнениями и комплексном подходе, учитывающем биомеханические и физиологические характеристики качества выполнения упражнений.

**Ключевые слова:** гимнасты, базовые упражнения, профилирующие элементы, комплексный подход.

**Актуальность.** Современная спортивная гимнастика предъявляет особые требования к подготовке спортивного резерва. Юные гимнасты должны в короткие сроки в совершенстве освоить базовые навыки и научиться выполнять сложно-координационные гимнастические упражнения в изменяющихся условиях. Это необходимо для овладения наиболее сложными вариантами гимнастических движений и становление их как высококлассных спортсменов [1, 2].

В настоящее время отмечается противоречие, связанное с наличием высокой конкуренции, требующей от гимнастов раннего освоения и стабилизации техники сложно-координационных упражнений, с одной стороны, и отсутствием единых унифицированных программ технической подготовки, проектируемых на основе объективных модельных показателей базовых элементов – с другой [3, 4].

**Анализ литературы.** В науке и практике спортивной гимнастики сложилось правило (принцип) выбора упражнения, позволяющее в некоторой

степени решать проблемы совершенствования элементов прогрессирующей сложности. Коротко оно формулируется так: от базовых навыков к целостным упражнениям и конкурентоспособным соревновательным комбинациям. Таким образом, всем известный дидактический принцип «от простого к сложному» несколько трансформируется в принцип «от базового к его разновидностям» [3, 5, 6]. В специализированной технической подготовке гимнаста выделяют следующие компоненты: 1) начальная «школа»; 2) базовые блоки (базовые навыки); 3) профилирующие упражнения (центральные упражнения в кругу однотипных) [4].

**Цель исследования** – конкретизировать содержание базовой подготовки гимнастов как процесса использования специальных упражнений, отражающих специфику двигательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить предпосылки актуализации совершенствования процесса базовой подготовки гимнастов.
2. Проанализировать особенности обучения базовым упражнениям на основе их взаимосвязи с профилирующими и другими видами подготовки.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач применялись методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Для успешной подготовки спортсмена и накопления им необходимого двигательного потенциала, освоение базовых элементов является первостепенной задачей [3]. В практике нередко случаи форсированного, ускоренного обучения гимнастов сложным элементам без должной физической, технической и психологической готовности. Следствием этого становится короткая спортивная карьера гимнастов.

Отвечая на вопрос «чему учить?» ряд специалистов предлагают осваивать сложные элементы на уже сформированных базовых упражнениях, соблюдая принцип от простого к сложному, как основе профессионального спорта [1].



Современная гимнастика характеризуется лавинообразным повышением сложности соревновательных комбинаций при переходе от разряда к разряду и уровню значимости соревнований. Особенно это проявляется в элементах, связанных с работой мышц пояса верхних конечностей. Поэтому актуальным становится поиск новых методик обучения и совершенствования сложным упражнениям и разработки наиболее эффективной программы подготовки высококлассных спортсменов. С новым олимпийским циклом, спортивная гимнастика переходит на новые правила оценивания сложности упражнений, соревновательных комбинаций и качества исполнительского мастерства. Упражнения станут более разнообразными, технически совершенными, гимнастика становится более привлекательной и интересной для зрителей [2].

Более высокие требования к качеству исполнения сверхсложных упражнений и их соединений заставляют пересмотреть весь процесс подготовки гимнастов, начиная с базовой подготовки юных спортсменов на гимнастических снарядах. Цель базовой подготовки заключается в освоении относительно небольшой группы упражнений, их связок и комбинаций, структура которых соответствует требованиям, предъявляемым к выполнению наиболее сложных соревновательных упражнений [3].

Гимнасты целенаправленно усложняют свои выступления. Но повышать сложность за счет совершенствования специальных физических качеств постоянно невозможно. Следовательно, необходимо либо менять конструктивные особенности снарядов, либо совершенствовать методику подготовки спортсмена. Большое значение это имеет в подготовке опорно-двигательного аппарата к сверхсложным элементам и создания технической подготовленности к ним [5].

Современное состояние спортивной гимнастики и возрастающая конкуренция в этом виде спорта, требует от тренеров точного представления о структуре формирования движения и режимах работы опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Для обучения базовым упражнениям необходимо подбирать однотипные по биомеханическим характеристикам, но более простые двигательные действия, в основе которых лежат базовые блоки (навыки). На совершенной технике выполнения базовых упражнений строится обучение элементов прогрессирующей сложности. Ошибки, заученные при формировании базовых блоков (навыков), переносятся на все упражнения данной структурной группы. Это не позволяет качественно освоить профилирующие элементы и отрицательно сказывается на технической подготовке гимнаста в целом. Эффективность освоения базовых блоков является своего рода трамплином в становлении гимнаста как спортсмена. Основной задачей данного процесса является овладение специализированными, специфическими двигательными действиями, которые носят базовый характер (базовые блоки и упражнения) [3].

В совокупности с оптимальным уровнем развития физической подготовленности, освоение базовых упражнений позволяет перейти к разучиванию профилирующих упражнений. Последние, в свою очередь, открывают пути к изучению целой ветви сходных по структуре и техническим действиям упражнений [4].

Следовательно, для подготовки конкурентоспособного спортсмена тренеру необходимо предвидеть эталонные параметры будущего чемпиона и использовать следующие принципы в своей работе: программирование конечного результата и пути его достижения; управление процессом подготовки на основе обратной связи и уровня готовности обучающегося; индивидуализация средств и методов подготовки.

В итоге взаимосвязь базовых действий с профилирующими упражнениями как основа эффективности обучения сложно-координационным упражнениям в спортивной гимнастике реализуется в базовой подготовке. Она представляет собой процесс создания необходимых технических, физических, биомеханических, физиологических и психологических предпосылок для успешного решения основных задач подготовки. Основная задача базовой подготовки состоит в создании избыточности всех ранее

перечисленных предпосылок. Критериями её эффективности являются качество и надёжность освоения профилирующих элементов [3].

Главным компонентом базовой подготовки является специальная физико-техническая подготовка, осуществляемая методом сопряжённых воздействий. Фундамент базовой подготовки (технические навыки и физические качества) в течение многолетнего совершенствования остаётся стабильным. Она имеет многоуровневую структуру, которая прогрессивно развивается в соответствии с тенденциями развития спортивной гимнастики вверх по спирали. На их основе перед началом крупных циклов многолетнего совершенствования уточняется содержание, структура и объём базовых физических качеств, универсальных и конкурентоспособных умений и навыков. Что в дальнейшем и составляет содержание четырёх уровней (начального, среднего, высокого, высшего) базовой подготовки [2].

#### **Выводы:**

1. Большой объём тренировочной работы, который необходимо выполнять гимнастам для набора оптимальной физической и технической готовности и недостаток времени на тренировочных занятиях требуют использования информативных и точных параметров техники соревновательных упражнений для подготовки спортсменов высокого уровня. Наиболее актуальным направлением является совершенствование технологии освоения базовых упражнений с перспективой дальнейшего разучивания профилирующих упражнений.

2. Процесс обучения базовым упражнениям предполагает учет специфики структурных групп профилирующих элементов на каждом виде гимнастического многоборья, взаимосвязей биомеханических и физиологических характеристик техники базовых навыков и базовых упражнений, модельных параметров техники базовых упражнений. Только комплексный подход, учитывающий биомеханические и физиологические характеристики качества выполнения базовых упражнений, обеспечивает

эффективность подготовки гимнастов, особенно на начальных этапах многолетней подготовки.

### ***Список использованных источников***

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2. / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.

2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под ред. Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

3. Румянцев А.А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учёта объективных характеристик качества базовых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Румянцев. – 2019. – 245 с.

4. Теория и методика избранного вида спорта: спортивная гимнастика: учебное пособие / Е.В. Чопорова, Е.Ю. Лалаева, А.Г. Трифонов [и др.]. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010. – Ч. 4. – 214 с.

5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

6. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ**

Кривец Екатерина

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Москалец Татьяна Валентиновна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

***г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье приводится характеристика современного пятиборья. Авторами определён вклад результатов в фехтовании, плавании, конкуре и комбайне в конечный результат в современном пятиборье и изучены

особенности их взаимосвязи. Рассмотрены средства и методы подготовки спортсменов в современном пятиборье.

**Ключевые слова:** современное пятиборье, соревнования, методика, фехтование, плавание, конкур, комбайн, подготовка, спортсмены.

**Актуальность.** Возросший уровень спортивных результатов за последнее десятилетие во всех видах спорта, в том числе в современном пятиборье является в определенной мере следствием значительного увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, роста интеллектуальной и психологической напряженности, а также улучшения качества спортивного инвентаря. Однако дальнейший рост спортивных результатов не может быть обеспечен за счет роста данных показателей, так как их значение у ведущих спортсменов находится на уровне предельных величин. Поиск новых подходов, средств и методов в этом направлении и вызвал актуальность данной работы.

**Анализ литературы.** Многочисленные работы ведущих специалистов в области теории и методики спорта высших достижений (Н.Г. Озолина, А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, К.Х. Грантыня, С.М. Дьячкова, Н.И. Пономарева, В.М. Зациорского, М.А. Годика, С.М. Вайцеховского, В.Н. Платонова, Н.А. Фомина, В.П. Филина и др.) посвящены общетеоретическим вопросам спортивной подготовки. Трудно переоценить значение этих исследований, которые являются базовыми. Однако в конкретных видах спорта эти общие положения теории приемлемы лишь в общих чертах, так как они:

- не учитывают специфических особенностей данного вида;
- не успевают за социально и научно обуславливаемыми изменениями в методике и практике каждого вида спорта в отдельности;
- в итоге теория занимает свои позиции, отставая в некоторых вопросах от практики, практика же развивается своими уникальными путями.

Тренеры порой интуитивно решают те или иные сложные задачи, объяснения которым приходят гораздо позже. Этот разрыв растет, соответственно увеличивая актуальность новых осмыслений системного

подхода при совершенствовании структуры подготовки спортсменов современного пятиборья.

**Цель исследования** – определить вклад результатов по каждому виду современного пятиборья и рассмотреть методики подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Задачи исследования:**

1. Определить вклад результатов в фехтовании, плавании, конкуре и комбайне в конечный результат в современном пятиборье и изучить особенности их взаимосвязи.

2. Рассмотреть средства и методы подготовки спортсменов в современном пятиборье.

**Результаты исследования.** Современное пятиборье – вид многоборья, включающий пять спортивных дисциплин: фехтование на шпагах, плавание, езду на лошади с преодолением преград, пулевую стрельбу и бег на дистанции.

Соревнования в современном пятиборье проходят в один день. 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: 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 [1].

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. Тестовые соревнования в новом формате прошли в сентябре в Будапеште и Каире и получили положительные отзывы от спортсменов [2]. Международный олимпийский комитет (МОК) рассмотрел и принял решение по новому формату в декабре 2020 г. В Российской Федерации приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 498, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 64424 принята типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» с учетом новых стандартов [3].

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.

Нами проводился анализ результатов участников Чемпионата мира по современному пятиборью, проходившему 23-31 июня 2022 года в Александрии (Египет). В соревнованиях приняли участие 170 спортсменов из 35 стран. Достоверность различий выборочных данных определялась при помощи t-критерия Стьюдента. Для оценки взаимосвязи между рассматриваемыми признаками вычислялся коэффициент корреляции Пирсона. Было установлено, что у группы А (первые 12 мест) и группы Б (13-32 места) пятиборцев

результат в комбайне составляет наибольшую часть соревновательного результата в современном пятиборье (41,5 и 41,6% соответственно). Далее в порядке возрастания вклада в общий результат у пятиборцев обеих групп следуют плавание, конкур и фехтование. При этом у спортсменов группы А достоверно больше вклад в общий результат результата в конкуре (16,0 и 14,7%,  $p = 0,005$ ), а у группы Б – в плавании (21,8 и 22,7%,  $p = 0,001$ ). Пятиборцы группы А имеют достоверно более высокие результаты, чем группы Б – в фехтовании (219 и 190 очков,  $p = 0,000$ ) и комбайне (569 и 539 очков,  $p = 0,000$ ). Результаты в плавании и конкуре у этих групп пятиборцев достоверных различий не имеют ( $p > 0,05$ ). У пятиборцев обеих групп обнаружено лишь по одной сильной статистической взаимосвязи общего результата с результатами входящих в пятиборье видов: в фехтовании ( $r = 0,76$ ) и конкуре ( $r = 0,81$ ) соответственно. Между результатами в фехтовании, плавании, конкуре и комбайне в группах А и Б значимых статистических взаимосвязей не обнаружено.

Таким образом, у пятиборцев этих двух групп результат в комбайне составляет наибольшую часть соревновательного результата в современном пятиборье. Далее в порядке возрастания вклада в общий результат следуют плавание, конкур и фехтование.

Определив вид, дающий наибольший вклад в соревновательный результат, мы можем перейти к одной из проблем подготовки в спортивных многоборьях – рациональному сочетанию объёмов средств и методов тренировки, направленных на совершенствование в различных видах пятиборья, для достижения максимального общего результата.

Практика спорта свидетельствует о том, что потенциал спортсмена реализуется при сохранении высокого уровня всех сторон его подготовленности на протяжении всего соревновательного периода с достижением наивысшей подготовленности в кульминационных соревнованиях сезона. Однако успешность реализации потенциала готовности к этим соревнованиям, достигнутой в ходе углубленного тренировочного процесса, во



многим обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки.

Этап предсоревновательной подготовки занимает особое место в структуре многолетней тренировки спортсменов, являясь основным звеном, соединяющим базовую подготовку с непосредственным жестко детерминированным календарем деятельности в условиях спортивных соревнований, и в значительной степени определяет эффективность всего предшествующего многолетнего процесса спортивной подготовки [4].

Качественное и эффективное построение тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов возможно только на основе закономерностей становления спортивного мастерства. Эти закономерности получают все более глубокое обоснование в исследованиях по физиологии, спортивной медицине, теории и методике физического воспитания и в практике подготовки спортсменов высокой квалификации. В настоящее время, как физиологи, так и специалисты в разных видах спорта концентрируют внимание на биологической сущности спортивной тренировки и медико-физиологической направленности ее научно-методического обеспечения. Этот подход становится профилирующим при рассмотрении вопросов о физической нагрузке, ее рациональных объемах и интенсивности в сочетании с отдыхом, восстановлением, реабилитацией. Мы отмечаем, что видимо равномерное распределение тренировочной нагрузки по всем пяти видам пятиборья не создает нужной концентрации первичных процессов для развития необходимых навыков и качеств. По нашему мнению, 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 разно факторные 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 на совместимость видов, сколько взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах. Например, приведет ли к росту спортивных результатов параллельно высокие нагрузки в плавании, беге и фехтовании.

**Выводы.** С изменением программы и регламента соревнований по современному пятиборью возникла необходимость внесения определенных корректив, как в планирование тренировочных нагрузок, так и в методику обучения и тренировки пятиборцев. В первую очередь изменение коснулось планирования нагрузок по объему и интенсивности.

Из выше сказанного 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. 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.

### ***Список использованных источников***

1. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 18.11.2022).
2. Официальный сайт UIPM [Электронный ресурс]. – URL: [https://ria.ru/organization\\_UIPM](https://ria.ru/organization_UIPM) (дата обращения: 20.11.2022).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 498 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401450834/> (дата обращения: 25.11.2022).
4. Карташов А.М. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»: методическое пособие / А.М. Карташов. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2022. – 139 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Кудинова Екатерина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной научной работе затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Рассматриваются вопросы влияния физкультуры и спорта на здоровье, на физическое развитие и воспитание, а в целом на здоровый образ жизни студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, личностные качества, утомляемость, нагрузка.

**Актуальность.** Здоровье – основополагающая часть в жизни каждого человека. От состояния нашего здоровья зависит выполнение задач, планов, решение основных жизненных процессов, преодоление трудностей и

перегрузок. К сожалению, многие, в том числе и студенты, пренебрегают самыми простейшими нормами здорового образа жизни.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

**Анализ литературы.** О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности.

**Целью данного исследования** является рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

**Задачи исследования:**

1. Выполнить анализ научно-методической и специальной литературы о влиянии физической культуры на сохранение здоровья студентов.
2. Изучение влияния физической культуры как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья и личностных характеристик студенческой молодёжи.
3. Обосновать актуальность формирования культуры здоровья у студентов.

**Результаты исследования.** Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья – все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой. В широком смысле слова под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных и базовых движений. В теоретическом смысле

спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств.

В настоящее время в жизни много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей – физическая культура, спорт. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В высшей школе физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1, 2].

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении [2].

Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [3].

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодежи трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги,

средства массовой информации – радио и телевидение – внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия спортом превращаются в серьезные занятия, которые приносят радость.

Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы. Занимаясь физическими упражнениями, студенты познают закономерности развития физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретают знания о структуре и функциях организма и его систем, что расширяет их образовательный уровень. Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре [4].

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, институтах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения. Но оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большей эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Зачастую те студенты, которые занимаются физической

культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения, и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное – повышается уровень здоровья. Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

- Учебные занятия, которые выступают в роли основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.
- Самостоятельные занятия (они помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, а также являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов).
- Физические упражнения в режиме дня (они способствуют укреплению здоровья студентов, повышают умственную и физическую работоспособность).
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов, а также многое другое.

В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Повышает уровень моральных качеств, что так необходимо нынешнему обществу.

Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения. Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов. Хорошее самочувствие, ежедневная активность, бодрость и целеустремленность не мечта, добиться всего этого можно только, если заниматься спортом и физической культурой регулярно.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой. Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать



физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

**Выводы.** Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение студентами такой гармонии обеспечивает им социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создаёт им психический комфорт. Таким образом, здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

#### *Список использованных источников*

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

2. Шевченко С.В. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры / С.В. Шевченко, Е.С. Романенко, Л.А. Ситак. – «Austrian chournalof Humahitiesand Social Scienics, 2014. – № 3-4. – С. 125-128.

3. Ярлыкова О.В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования / О.В. Ярлыкова // Крымский научный вестник. – № 4. – 2015, Т. 2. «Педагогические науки» – С. 281-289.

4. Кривец И.Г. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи / И.Г. Кривец // Физическая культура и спорт: теория и практика. Научно-методический журнал № 1-2 (7). 2020. – г. Донецк, ГОУ ВПО «ДИФКС» – С. 19-27.

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Лаппо Марк

**Руководитель:** доцент Земба Елена Адамовна

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

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни студентов. Определяются основные его составляющие, на основании которых, был предложен ряд способов, которые могут помочь привить студентам здоровой образ жизни, внося некоторые простые изменения в их повседневную жизнь.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, отдых, питание, занятия спортом, вредные привычки.

**Актуальность.** Ценность здорового образа жизни до сих пор утверждается во всех областях человеческой деятельности, и студенты не являются исключением. Многим студентам трудно поддерживать здоровый образ жизни во время учебы в высшем учебном заведении. На здоровье студента могут негативно повлиять занятия и лекции, задания, разнообразные культурные и спортивные мероприятия, связанные с университетом, рабочие обязанности, ограниченный бюджет и выбор продуктов питания.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий активной жизнедеятельности, а также физическому, психическому и социальному благополучию в реальном мире (природной, антропогенной и социальной среде).

Студент, ведущий здоровый образ жизни, создает максимально благоприятные условия для нормального протекания физиологических и психических процессов, что снижает риск развития различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни, повышает производительность и эффективность учебы. Здоровый образ жизни облегчает достижение целей и

задач, эффективное выполнение планов, преодоление трудностей и, при необходимости, больших перегрузок. Человек, сохраняющий и укрепляющий свое здоровье, сможет прожить долгую и счастливую жизнь. Здоровье каждого человека – это бесценный дар, как и здоровье общества в целом. Исходя из вышесказанного, актуальность исследования основ здорового образа жизни очевидна.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть и обобщить основы здорового образа жизни для студентов вузов.

**Результаты исследования.** Здоровье человека является самой ценной ценностью в жизни. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или немощи» [1]. Гарантия благополучия и качества жизни является как государственной, так и личной задачей. По мнению М.Т. Морозова «здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом» [2]. Для поддержания здоровья, необходимо соблюдать правильный режим питания и сна, регулярно заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни. Лекции, практика, внеклассные мероприятия, зачеты и экзамены – все это часть студенческой жизни. Все это требует глубокого понимания изучаемых предметов, сосредоточенности, высокой работоспособности и хорошего здоровья. Ведя здоровый образ жизни, студент может быть более активным на занятиях, запоминать много нового материала, справляться со стрессом и давлением дедлайнов.

Мировоззрение, социальный и нравственный опыт, ценностные ориентации студента влияют на то, как он ведет здоровый образ жизни. Идеалы здорового образа жизни студента не обязательно совпадают с идеалами, созданными общим сознанием. Каждый студент вырабатывает свой неповторимый образ мыслей и действий, имея реальную возможность выбирать важные формы жизнедеятельности и поведения. Способность строить себя как

личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом плане жизни развивается у студента как часть общекультурного развития. Эта ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ проявляется в единстве стилевых особенностей поведения.

В структуре здорового образа жизни выделяют три основных компонента:

1. «Физическое здоровье – это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания» [3].

2. «Психическое здоровье – это адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением» [4].

3. «Социальное здоровье – это структура информационных моделей, которая обеспечивает нормальные морально-этические проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий, условий труда и отдыха» [5].

Основные составляющие здорового образа жизни приведены на рисунке 1 [6].

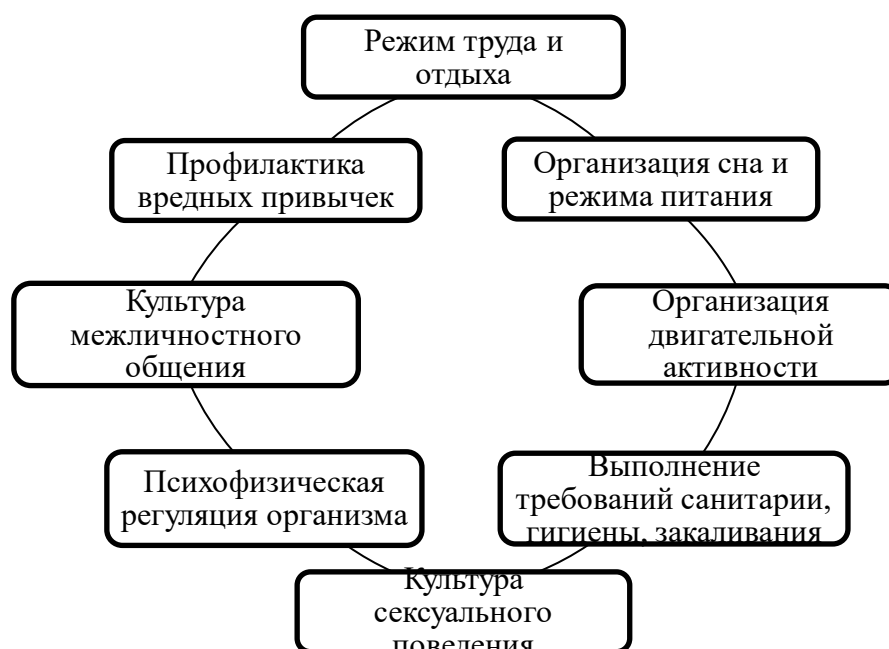


Рисунок 1 – Основные составляющие здорового образа жизни студента

Несоблюдение всего вышеперечисленного, очевидно, окажет на студента негативное влияние. Наличие здоровых привычек и распорядка дня позволит оставаться студентам активными и достигать поставленных целей. При этом их внутренняя удовлетворенность возрастет и останется на самом высоком уровне. «Здоровый образ жизни нельзя достигнуть в одночасье, студенты должны быть последовательными: следовать эффективному плану по его созданию и развитию, основанному на здоровых привычках» [7]. Имея здоровые привычки, мы увидим только пользу, как для себя, так и для общества, которое нас окружает.

Преимущества здорового образа жизни для студента:

- уменьшается усталость при выполнении любой физической нагрузки и повышается активность;
- отдых наполняет студента энергией, сводится к минимуму получения травм;
- благодаря душевному равновесию, принимаются правильные и эффективные решения, снижается риск потребления токсичных веществ (сигареты, алкоголь, наркотики и т.д.);
- разнообразное сбалансированное питание, поможет организму оставаться сильным и здоровым;
- снижение частоты заболеваний, благодаря укреплению иммунной системы;
- улучшатся социальные отношения, появляется уважительное отношение к людям и окружающей среде [8].

Здоровый образ жизни студента подразумевает создание, укрепление и улучшение внешней и внутренней среды, эффективное использование сил, знаний и энергии в повседневной деятельности, укрепление и восстановление организма после напряженной физической или умственной работы, развитие физических способностей, нравственное и духовное совершенствование.

**Выводы.** Фактическое определение здорового образа жизни – это шаги, действия и стратегии, которые студент применяет для достижения

оптимального здоровья, это принятие ответственности за свои решения и разумный выбор в пользу здоровья на сегодняшний день и на будущее.

Здоровый образ жизни включает следующие элементы:

- физическое здоровье (правильное питание, поддержание физической формы, полезные физические упражнения, полноценный отдых и т.д.);
- психическое здоровье (правильное управление стрессом, прощение, любовь, сострадание, смех, счастье, радостные отношения, эмоциональное благополучие, позитивные мысли, высокая самооценка и т.д.);
- социальное здоровье (духовное здоровье, хорошие жилищные условия, соответствующие условия для обучения и отдыха, отношение с окружающим миром и т.д.).

Все аспекты здорового образа жизни студента должны работать сбалансировано для достижения хорошего самочувствия, поэтому нужно их соблюдать и создать гармоничный образ жизни.

Здоровый образ жизни является ценным ресурсом для снижения частоты и последствий проблем со здоровьем, для выздоровления, для преодоления жизненных стрессов и для улучшения качества жизни.

#### ***Список использованных источников***

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) / Джакартская декларация о ведущей роли в укреплении здоровья в 21 веке. – Женева, 1997.
2. Морозов М.Т. Основы здорового образа жизни / М.Т. Морозов. – М.: «ВЕГА», 2014. – 96 с.
3. Семенченко В.В. Формирование здорового образа жизни студентов посредством занятий физкультурой и спортом / В.В. Семенченко, Е.В. Пономарева, Е.К. Луценко // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2021. – № 15. – С. 44-56.
4. Сысоева С.В. Формирование здорового образа жизни студентов / С.В. Сысоева // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр, сб. ст. по мат. XIX межд. студ. науч.-практ. конф. У-12 (18) [Электронный ресурс]. – URL: <https://iaiiichfonim.niarchive.MNFhumanities> (дата обращения: 21.11.2022).

5. Шаймарданова Л.Ш. Формирование здорового образа жизни студентов / Л.Ш. Шаймарданова. – NovaInfo.Ru, 2019. – № 104. – С. 75-77.
6. Здоровый образ жизни студента и его составляющие [Электронный ресурс]. – URL: <https://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/793/> (дата обращения: 21.11.2022).
7. Габерлинг И.П. Спорт как способ пропаганды здорового образа жизни среди студентов / И.П. Габерлинг, М.В. Куимова. – Молодой ученый, 2015. – № 6 (86). – С. 732-733.
8. Барышникова Д.Н. Здоровый образ жизни студента / Д.Н. Барышникова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII межд. студ. науч. практ. конф. № 6 (43) [Электронный ресурс]. – URL: [https://sibac.infobase.ru/archive/guman/6\(43\)](https://sibac.infobase.ru/archive/guman/6(43)) (дата обращения: 21.11.2022).

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЁЖИ**

Малахова Екатерина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В работе раскрыты проблемы современного физического воспитания, а также возможные пути их решения. Отмечено, что в процессе физического воспитания нельзя терять прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, молодёжь, проблемы, здоровье, мотивация, пути решения.

**Актуальность.** Физическое воспитание – часть общего воспитания, представляющая собой организованный педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических

способностей, выработку важных для жизненной практики двигательных навыков человека. Вершиной физического развития организма приходится на возраст от 18 до 25 лет, обычно это совпадает с периодом профессионального обучения. Занятия спортом в такой период не обязателен для человека, который не заинтересован в достижении высоких спортивных результатов [1].

Тем не менее, психические перегрузки, которые возникают в период обучения из-за больших объемов поступающей и воспринимаемой информации, сказываются на физическом состоянии человека. Физическая активность становится необходимой для умственной релаксации и поддержания гомеостаза. Занятия физической культурой и спортом сегодня играют важную роль в жизни современного студента, так как жизнь в веке информационных технологий существенно снизила активность молодого поколения. Но не все студенты понимают значимость занятий физической культурой. В настоящее время существует проблема вовлеченности и заинтересованности студентов и молодёжи в целом в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Анализ литературы.** Проведя анализ работ современных авторов, таких как Т.А. Джуманиязова, А.В. Волков, Т.П. Бегидова, которые посвящены проблемам физического воспитания студентов и молодёжи, можно прийти к выводу о том, что современная молодёжь, все больше погружается в мир компьютерных и телефонных игр, желая смотреть множество фильмов в интернете или просто проводя подавляющую часть своего времени в социальных сетях, всё меньше времени уделяет физической культуре.

К сожалению, в последнее время у большого количества молодёжи отмечается недостаточная мотивация к занятиям физической культурой и отсутствует желание в физическом самосовершенствовании.

**Цель исследования** – рассмотреть проблемы физического воспитания студентов и молодёжи в целом.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить понятие «физическое воспитание».



2. Выявить основные проблемы, касающиеся современного физического воспитания молодёжи.

3. Предложить решения данной проблемы.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

Вопрос эффективности образовательного процесса в сфере физической культуры требует комплексного изучения и целенаправленных действенных мер взаимодействия педагогов и студентов, учащихся образовательных школ и учителей. Однако была выявлена закономерность, при которой уровень физической подготовленности студентов снижался прямо пропорционально увеличению курса. К старшим курсам и выпуску из учебного заведения растет количество хронических заболеваний у студентов, это и искривление позвоночника, а ухудшение зрения, и ухудшение осанки, и заболевания нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Это связано с повышением эмоциональной и умственной нагрузки на организм, отсутствием времени и сил на занятия спортом [2].

Исследования ученых показало, что физическая культура более эффективна при индивидуально подобранных и дозированных упражнениях. Данный подход позволяет мотивировать студентов учиться с разным образованием и разными медицинскими группами. Кроме того, эффективность образовательного процесса значительно повысит внедрение и использование здоровьесберегающих программ, которые только набирают популярность.

Индивидуальный подход к занятиям может помочь рассмотреть личностный потенциал молодого человека, заинтересовать его в самореализации и развитии и обеспечить его безопасность. Также улучшается общее состояние организма занимающегося, снижается риск развития хронических заболеваний, характерных для людей, проводящих много времени в одном положении, выполняя монотонную работу.

Влияние физического здоровья на качество жизни определяется мотивационно-ценностными потребностями. Формированию мотивации студентов способствует ценностная ориентация на активный и здоровый образ жизни, разностороннее и гармоничное развитие личности.

Анализ исследований состояния физической культуры свидетельствует о том, что повышение мотивации и физкультурно-спортивной активности молодежи возможно следующими путями [3]:

- организованный комплексный подход к решению проблемы материального, кадрового, организационно-правового обеспечения;
- внедрение новых современных технологий на практике, что ускоряет процессы саморазвития;
- соответствующее стимулирование потребности учащихся в творческой деятельности на уровне подсознания, эмоциональном уровне и двигательной активности.

Доказано, что использование физкультурно-оздоровительных методик, значительно повышающих показатели физического состояния при организации внеучебной деятельности, способствует улучшению спортивной деятельности. Ряд авторов анализирует опыт зарубежных стран по построению институциональной структуры студенческого массового спорта, обеспечивающей равный доступ для всех, кто занимается спортом.

Привлечение молодежи к занятиям спортом и решение проблемы слабого физического состояния студентов и молодёжи, несомненно, возможно на основе разработки личностно-ориентированных педагогических технологий, основанных на индивидуальных талантах и способностях [4].

В целях совершенствования системы физического воспитания особое внимание следует уделить новым педагогическим подходам в формировании психофизического потенциала студентов со специальным образованием (студенты специальных медицинских групп), социальном воспитании и реализации целей и задач социализации в адаптивной спортивной деятельности.

**Выводы.** Изучив работы авторов, можно сделать вывод о том, что для интереса студентов к физической культуре и спорту необходимо внедрение новых технологий; особое внимание уделять индивидуальным способностям каждого обучающегося. В работе нами раскрыты проблемы современного физического воспитания, а также возможные пути их решения. В процессе физического воспитания нельзя терять прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемам физического воспитания должно быть отведено должное место в государственной программе воспитания молодежи.

В условиях становления общества особую значимость приобретают вопросы развития личности, подготовки её к активным формам жизнедеятельности. Вместе с коммуникативными, ценностно-ориентированными и познавательными видами деятельности все большую значимость приобретают физическая и спортивная деятельность, с помощью которых личность должна стремиться и реализовать себя, раскрыть потенциальные физические, психические и духовные силы и возможности. Привлечение молодого поколения к систематическим занятиям спортом будет постепенно решать проблему укрепления и сохранения здоровья, но для этого необходимо использовать совместные усилия государственных институтов, работников образования, здравоохранения, семей, а в дальнейшем привлекать и работодателей организаций.

#### ***Список использованных источников***

1. Выприков Д.В. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований / Д.В. Выприков, Т.В. Буянова, И.М. Бодров, С.П. Голубничий. – М.: Физическая культура и здоровье, 2018. – № 2 (66). – С. 22-25.

2. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин, Т.В. Буянова, И.М. Бодров. – М: Феникс, 2020. – 221 с.

3. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко. – М: Юрайт, 2020. – 227 с.

4. Кривец И.Г. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья студенческой молодежи / И.Г. Кривец // Физическая культура и спорт: теория и практика. Научно-методический журнал № 1-2 (7). 2020. – г. Донецк, ГОУ ВПО «ДИФКС» – С. 19-27.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Могилевцев Валерий

**Руководитель:** ст. преподаватель Кулешина Марина Валерьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»***

***г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** Проведен анализ особенностей организации социально-профилактической деятельности, направленной на воспитание культуры здорового образа жизни среди студенческой молодежи, привлечение активной студенческой молодёжи, с целью обратить их внимание на проблему улучшения общественного здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическая активность, вредные привычки, биосоциальные критерии.

**Актуальность.** В настоящее время здоровый образ жизни, обусловленный в значительной степени социально-экономическими условиями, зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Важным фактором, обуславливающим здоровье человека, является здоровый образ жизни, который включает в себя: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), сбалансированное питание, занятия спортом, физическая активность, избегание стрессовых ситуаций, профилактика заболеваний и т.д.

**Анализ литературы.** Цели и задачи воспитания здорового образа жизни, функции, содержание такой воспитательной работы в своих трудах рассматривали такие исследователи, как: Ю.К. Бабанский, В.М. Димов, И.Д. Зверев, В.М. Кроль, Л.И. Маленкова, В.А. Слостенин, К.В. Зорин, Е.В. Бурдюкова, В.А. Топорков, И.Ф. Харламов и др. [1-3]. Действительно, теоретические знания относительно физиологии, здоровья и здорового образа жизни, физической культуры и спорта являются важной базой для формирования ЗОЖ среди студентов. Поступив в ВУЗ, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля над состоянием здоровья студенческой молодежи [1].

**Цель исследования.** Целью данного исследования является выявление особенностей формирования здорового образа жизни среди современной студенческой молодежи.

**Задачи исследования.** Проведение анализа особенностей социально-профилактической работы по формированию культуры здоровья; разработка рекомендаций по пропаганде ЗОЖ и воспитанию физической культуры среди молодёжи.

**Результаты исследования.** Анализ результатов анкетирования молодежи в возрасте от 18 до 27 лет, проведенного студентами Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики, показал, что у более 60% опрошенных студентов был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни. Остаются физически активными и занимаются спортом, лишь 40% опрошенных. На заданный вопрос: «Что для вас означает здоровый образ жизни?» – 75% опрошенных ответили заниматься спортом, 15% ответили, что это соблюдение режима дня и правильного питания, а 10% закаливание и

другие оздоровительные процедуры, правильное питание, гигиена, хорошее самочувствие, постоянный тонус, отсутствие алкоголя и никотиновой продукции, саморазвитие, здоровый сон, отсутствие стресса. Свой образ жизни считают здоровым – 40% опрошенных, 40% – частично, а у 20% опрошенных образ жизни вообще не является здоровым. Среди причин, способных изменить, побудить образ жизни молодых людей были отмечены: пример уважаемых мною людей – 44%; наглядная информация в фактах и цифрах – 42%; пример родителей – 14% опрошенных.

Анализ полученных в результате социологического опроса данных позволяет сделать вывод о достаточной степени заинтересованности студенческой молодежи в вопросах сохранения и укрепления здоровья, повышения качества своего образа жизни, преодоления стрессовых последствий. Эффективность ЗОЖ можно оценивать по ряду биосоциальных критериев:

- оценке морфофункциональных показателей здоровья (уровню физического развития, тренированности и адаптивности);
- оценке состояния иммунитета (количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода; количество обострений хронических заболеваний);
- оценке адаптации к социально-экономическим условиям жизни: эффективности профессиональной деятельности; активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широте и степени проявления социальных и личностных интересов;
- оценке уровня валеологических показателей: степени сформированности установки на ЗОЖ; уровню валеологических знаний; уровню усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья; умению самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ.

Профилактическая работа среди студенческой молодежи должна включать:

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

- воспитание и развитие социально значимых личностных качеств у студентов вузов с использованием средств физической культуры и спорта;
- формирование личной ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;
- расширение межличностного общения и взаимосвязанности в процессе физкультурно-спортивной деятельности на основе совместного посещения спортивных секций, соревнований, выполнения упражнений одинаковой направленности;
- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом [3, 4].

Следовательно, необходимо выработать концепцию обучения здоровому образу жизни, которая отражала бы связь между житейским опытом, научными знаниями, мастерством преподавания и мировоззренческими ценностями [2].

**Выводы.** Приоритетными направлениями социально-педагогической работы в области формирования здорового образа жизни являются: формирование культуры здорового питания; противодействие потреблению табака; предупреждение формирования зависимых форм поведения от алкоголя, наркотических и психоактивных веществ; реализация спортивно-оздоровительных программ, мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья, предупреждение стрессовых расстройств.

При этом только совместная работа медиков, педагогов, психологов по профилактике, укреплению здоровья студентов и преподавателей, воспитанию и пропаганде здорового образа жизни позволяет создавать и внедрять полноценный комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов, повышение чувства ответственности за своё здоровье и его сохранение; привлечение активной студенческой молодёжи, с целью обратить их внимание на проблему улучшения общественного здоровья.

**Список использованных источников**

1. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 2009. – № 6. – С. 170-185.
2. Зорин К.В. Организационно-методические аспекты обучения студентов-медиков здоровому образу жизни / К.В. Зорин, Е.В. Бурдюкова, В.А. Топорков // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2018. – № 3. – С. 47-50.
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.
4. Сухорукова Н.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Н.И. Сухоруков, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: материалы регион. студ. научно-практ. конф. ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – 2018. – 231 с.
5. Халикова С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений / С.С. Халикова // Ученые заметки ТОГУ. – Т. 7. – № 2. – 2016. – С. 157-162.

**РОЛЬ ИНТЕРНЕТА В ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Морозова Виктория

**Руководитель:** доцент Черепяхин Георгий Аркадиевич

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** Данная статья посвящена возможности проведения тренировок в домашних условиях, и помощи, которую всемирная сеть интернет может оказать для физической активности человека.



**Ключевые слова:** спорт, физическая активность, интернет, йога.

**Актуальность.** Человечество развивается всё своё существование, и за последний век, возможно, добилось новых высот во многих отраслях больше, чем за всю предшествующую историю. Развитие технологий и появление интернета, доступного для каждого человека, не оспоримо положительно повлияло на общество. Так раньше было много профессий с применением немалой физической силы, а сейчас, когда почти вся работа автоматизировалась, появились новые специальности, чаще всего, связанные с сидением на одном рабочем месте на протяжении всего рабочего дня. Регулярная физическая активность, как основа жизнедеятельности человека, теперь исчезает из жизни людей, а процент заинтересованных и действительно готовых уделять своему здоровью должное внимание, а то есть занятиям спортом, начал сокращаться. К тому же развитие в кулинарии, если это так можно назвать, прошлого столетия подарило современному человеку fast food, что буквально переводится как «быстрое питание». Еда с недостатком белка, избытком углеводов и большим содержанием сахара в ежедневном рационе без систематических тренировок, приводит к ожирению, которое ошибочно называют «бодипозитивом». При этом чрезмерный избыток веса приводит к проблемам, а именно: ограничение физических возможностей, возникновение проблем с сердцем, повышенное артериальное давление, остеохондроз, снижение продолжительности жизни и других, связанных с чрезмерным избытком веса проблем. Не зря многие родители стараются угодить в спортивном разнообразии своим детям и записывают их с раннего возраста в какие-либо секции и спортивные школы, тем самым прививая любовь к спорту в юных сердцах. Ребёнок, нашедший интерес к какому-то виду спорта, в последующей жизни будет понимать важность физической активности для здоровья. Начинать заниматься спортом можно в любой период жизни, но лучше всего делать это, в подростковом возрасте, когда человек формирует себя как личность, когда он становится эмоционально и психически зрелым, и

когда его организм уже полностью вырастает, остаётся лишь укреплять собственную мускулатуру и иммунитет.

**Цель и задачи исследования.** Важно напомнить лицам подросткового возраста о роли спорта в жизни человека. Проводя много времени за мониторами и постоянно держа в руках телефон, юные люди забывают про заботу о собственном организме. Поэтому ниже были приведены аргументы, чтобы начать заниматься спортом, при этом, не разлучаясь с экраном своего гаджета.

**Результаты исследования.** О собственном здоровье важно заботиться с раннего возраста, а лучший метод профилактики для организма является физическая активность и разные виды спорта. Тренировкам не обязательно выделять много времени, 3-5 часов в неделю будет достаточно, чтоб держать организм в тонусе. Забота о своем физическом теле и мускулатуре с юных лет и до возраста, до которого Вам ещё возможно будет заниматься спортом, положительно повлияет на ваше здоровье в пожилом возрасте.

Каждому современному человеку известен вред, наносимый интернетом, на наш организм: слишком долгое сидение за монитором может ухудшить зрение и осанку, снизить иммунитет, может вызывать головные боли, бессонницу и нервозность. Также люди зачастую увлекаются видеоиграми, в которых они добиваются каких-то достижений и выполняют различные задания, совершенно позабыв о достижениях, которые следуют выполнить в своей жизни. Прокачивают своих персонажей и их умения, при этом гробят собственное здоровье. Но глобальная сеть не так уж и ужасна, имея доступ к всемирной интернет паутине, заниматься спортом можно в домашних условиях. Главное не забыть подготовиться, прежде чем начать домашнюю тренировку: выбрать свободное пространство, надеть подходящую для предстоящей физической активности одежду, особенно важен выбор обуви (нужны подходящие Вам по размеру кроссовки из категории «фитнес»), оставить около себя бутылку воды, и сделав разминку, можно будет приступать к выполнению комплекса упражнений.

В интернете много уже готовых программ не то чтобы на неделю, а даже на месяц. Многие тренеры ведут свои блоги в социальных сетях, где показывают, как правильно выполнять упражнения, и даже регулярно создают марафоны на целый месяц. Данные мероприятия, разумеется, не бесплатны, но стоят меньше месячного абонемента в фитнес-клубах, а самое главное, что все упражнения в таких марафонах, возможно, выполнить в домашних условиях. Ещё есть бюджетные варианты для занятий спорта дома. Другие блогеры создают ютуб каналы и собственные сайты с готовым комплексом упражнений на каждый день, все, что остаётся сделать – выбрать подходящую Вам программу. Вот примеры блогеров, которые набирают на сегодняшний день не малое количество положительных отзывов благодаря своим тренировкам: ChloeTing, PamelaReif, MadFit, Emiwong, а также русскоговорящая Катя Медушкина. Уже не новички, а любителя спортивной жизни приобретают себе инвентарь для тренировок, например, фитнес-резинка. Резинки универсальны в применении и удобны в использовании, как девушкам, так и парням. Упражнения с использованием фитнес резинок на регулярной основе могут поспособствовать повышению упругости кожи и мышц, снижению веса, повысить выносливость суставов, занятия с резинкой сделают мышцы брюшного пресса более рельефными и выразительными, а также уменьшат жировую прослойку [1]. Для тех, кому не очень по душе кардио и силовые тренировки тоже есть вариант физической активности – йога. Это практика, подходящая для девушек и парней любого возраста и веса, которая помогает приводить в порядок тело и мысли, так как совмещает в себе физическое и духовное развитие. Йога представляет собой некую философию и дарит душевное равновесие и гармонию. Имея много разных техник, помогает улучшать растяжку, гибкость и осанку. В целом такая практика совершенно не изматывающая, она направлена на развитие гармонии физического здоровья и нравственно-духовной красоты. При занятиях йогой снимается физическое напряжение, стресс и депрессия, и по завершению комплекса чувствуется расслабление [2, 3].

**Выводы.** Подводя итог, можно смело сказать, что тренировки и спорт доступны каждому человеку, вне зависимости от его финансовых возможностей, и количеству свободного времени, ведь выделять по полчаса в день своему физическому совершенствованию под силу всем. Необходимо лишь желание и упорство, а выносливость и правильная техника выполнения обязательно появятся со временем.

#### ***Список использованных источников***

1. Пальчиков Ю.П., Савкин Н.В. Резинка для фитнеса. Виды и применения [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezinka-dlya-fitnessa-vidy-i-primeneniya/viewer> (дата обращения: 20.11.2022).

2. Йога для начинающих: с чего начать занятия, основные асаны [Электронный ресурс]. – URL: <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/asany-dlya-nachinayushchih/> (дата обращения: 21.11.2022).

3. Бартукова Н.В. Йога: история, виды, основные понятия, советы начинающим [Электронный ресурс]. – URL: [https://medaboutme.ru/articles/yoga\\_istoriya\\_vidy\\_napravleniya\\_asany\\_dlya\\_prof\\_i\\_nachinayushchikh/](https://medaboutme.ru/articles/yoga_istoriya_vidy_napravleniya_asany_dlya_prof_i_nachinayushchikh/) (дата обращения: 21.11.2022).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Моряк Дмитрий

**Руководитель:** ст. преподаватель Венжега Руслан Александрович

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье студентов, приводятся результаты проведенных опросов и анкетирования, отношения к занятиям физической культурой в рамках учебной программы, понимания степени влияния спорта на

физическое здоровье студента. В статье исследуется уровень вовлеченности и основные мотивации студентов к таким занятиям.

**Ключевые слова:** спорт; физическая культура студентов; здоровье.

**Актуальность.** Студенческая жизнь зачастую связана с малоподвижным образом жизни, что сказывается на состоянии здоровья обучающихся, а также их самочувствия. В ряде исследований было установлено то, что студенты, не занимающиеся физической культурой, проявляют пониженную активность, теряют уверенность в поведении, не соблюдают распорядок дня. Жизненный тонус студентов лишивших себя физических упражнений на несколько уровней ниже, чем у тех, кто занимается спортивными активностями или зарядкой. Наблюдается потеря коммуникабельности, корпоративности, понижается уровень самоуверенности. Самым важным недостатком физической активности в повседневной жизни студента является потеря продуктивности, вызванная малоподвижным образом жизни. Именно это является главной причиной в необходимости посещения занятий физической культуры, создания полноценного расписания и графика дня, а также слежении за своим питанием.

**Анализ литературы.** В нашем веке – веке глобальных технических, социальных, биологических преобразований физическая культура привнесла в образ жизни людей вместе с прогрессивными явлениями и некоторые неблагоприятные факторы, в первую очередь гипокинезию и гиподинамию, физические и нервные перегрузки, стрессы, имеющие бытовой и профессиональный характер. Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижения уровня состояния здоровья у людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одной из причин такого является недостаточное наличие и применения эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие мотивации занимающихся физической культурой и спортом.

**Цель и задачи исследования.** Определить методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Провести анализ научной литературы по теме исследования.

**Результаты исследования.** В физкультурно-спортивной деятельности оценке подвергаются различные ее моменты. К таким моментам можно отнести:

- новизна и разнообразие физических упражнений;
- эстетичность оформления мест проведения занятий;
- чувственно-эмоциональные переживания, вызываемые процессом деятельности (эстетическое наслаждение собственной пластикой, силой, выносливостью, гибкостью и т.д.);
- удовлетворение от проявления мышечной активности, радость от победы, проявление товарищества и удовольствие от оказания помощи своим товарищам; санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и оборудования [1].

Анализируя важность физической культуры для развития личности студентов, необходимо рассматривать человека с антропологической точки зрения. С точки зрения современной педагогической практики это представляется обоснованным, так как человек является одновременно и биологическим, и социальным объектом. Только комплексный подход в развитии может помочь развить все грани личности с учетом тех или иных индивидуальных особенностей. Напротив, при одностороннем развитии, в отсутствии достаточного количества занятий по физической культуре, снижается интенсивность стремления студента к самосовершенствованию, всестороннему развитию. Иными словами, без занятий физической культурой невозможно полноценное становление зрелой личности, характеризующейся гармонией между главенствующими психическими процессами [2].

Многочисленные научные работы, опубликованные как на нашей территории, так и за рубежом, доказывают необходимость физического воспитания в процессе становления личностных и профессиональных качеств

обучающегося [3]. По мнению исследователя М.Я. Виленского, физическая культура личности студента представляет собой интегральную константу, которая включает в себя основные ценностные установки, направленные на единство жизненных предпочтений и мотивов [4]. Что касается практической стороны вопроса, то физическое развитие студентов происходит под непосредственным контролем квалифицированных педагогов. При этом используются специальные научно обоснованные методики физического развития, которые разработаны специально для людей студенческих возрастных групп. Доподлинно известно, что на личность человека большое влияние оказывает его непосредственное окружение. Физическая культура является важной частью комплекса мероприятий по формированию целостной и гармоничной личности в условиях обучения в учебном заведении того или иного профиля [5].

В рамках настоящей исследовательской работы были рассмотрены анкетирования студентов различных курсов экономического вуза на их приверженность физической культуре. Забегая вперед, стоит отметить, что по мере увеличения возраста студентов, приверженность к систематическим занятиям физической культурой и спортом неуклонно снижается. Это может говорить о недостаточной информированности студентов о пользе физической культуры для развития личности, а также о недостаточной степени мотивации. Необходимо отметить, что среди выявленных мотивов занятий физической культуры встречаются разные причины [1]. Это, например, желание улучшить свое физическое здоровье и самочувствие, скорректировать собственный внешний вид, научиться противостоять ежедневным стрессам, которые сопровождают студента во время учебной деятельности.

В процессе исследования студенты отвечали на вопросы заранее сформированной анкеты. Документ содержал в себе 31 вопрос. При этом на выбор предлагалось до 5 вариантов ответов. В исследовании принимало участие свыше 250 студентов различных курсов. Анализ полученных результатов показал, что около 64% студентов занимаются физической

культурой и спортом не более 6 часов в неделю. Лишь 11% анкетированных могут подтвердить достаточную физическую активность в течение предшествующей недели – 6-7 часов. 21% опрошенных студентов практически не занимаются физической культурой и спортом, ограничивая время занятий 30-ю минутами в неделю. Около 4% студентов занимаются физической культурой больше предполагаемой среднестатистической нормы. Такой разброс показателей является подтверждением того, что значительная часть студентов не получает должного количества физической нагрузки [6]. При этом нарушается не только физическое развитие организма, но и целостное личностное развитие, которое без физической составляющей не представляется возможным.

Если проанализировать ответы студентов, касающиеся вопроса об оценке личной двигательной активности, то ответы распределились следующим образом. Около 64% опрошенных молодых людей отметили достаточную степень собственной физической активности. Остальные студенты либо затруднились с ответом, либо назвали собственную степень приверженности физической культуре явно недостаточной. Приведенные статистические факты свидетельствуют о недостаточном охвате студентов экономического вуза занятиями физической культурой и спортом. Кроме этого, опрошенные студенты признались, что недостаток физической активности в некоторой степени ухудшает показатели интеллектуальной работы.

**Выводы.** Подводя итог выше сказанного, можно отметить, что физическая культура – это необходимый элемент в работе по становлению гармонично развитой личности студента. При этом стоит обратить большее внимание на стимулирование мотивации заниматься физической культурой среди студентов разных возрастов [5]. Практическая реализация такой стратегии приведет не только к улучшению показателей физического здоровья обучающихся, но и к становлению разносторонне развитых профессионалов в технической сфере.



**Список использованных источников**

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодёжь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 128 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура личности как ценность образования / М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы конференции. – Санкт-Петербург: Владос, 2000. – С. 22-23.
5. Загрядский В.П. Физические нагрузки современного человека / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самойло. – Л.: Чтение, 1982. – 190 с.
6. Гонтарь О.П. Развитие физической культуры личности студента / О.П. Гонтарь. – Известия РГПУ им. А. И. Герцена. Аспирантские тетради, 2007. – № 17. – С. 81-85.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Недашковская Анна

**Руководитель:** доцент Черепяхин Георгий Аркадиевич

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В работе исследуется гибкость, как важная составная часть занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, которая помогает улучшить не только физическое, но и эмоциональное состояние студентов.

**Ключевые слова:** гибкость, физические упражнения, студент, тренировки.

**Актуальность** обусловлена тем, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовки молодежи в отечественных реалиях. В настоящее время, кроме роста многих заболеваний среди студентов, таких как заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, зрения и тому подобное, значительно ухудшаются показатели уровня психического и духовного здоровья.

Например, нервно-психические отклонения выявлены у 88% студентов. Почти каждый пятый студент отнесен к подготовительной или специальной медицинской группе, или же рекомендовано отказаться от физических нагрузок. Поэтому вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов является одной из основных проблем современности. Учреждения высшего образования могут использовать различные методы для того, чтобы сделать спорт частью жизни каждого студента.

Данная работа посвящена методике развития гибкости как одного из способов поощрения студента к выполнению физических упражнений.

**Анализ литературы.** Многие ученые уделяли внимание изучению методики развития гибкости, среди них – Алтер Дж., Зуев Е.И., Крамар В.У. и другие. Например, Алтер Дж. подчеркивал, что одним из наиболее существенных результатов программы развития гибкости является ее потенциальное содействие релаксации, которая представляет собой сокращение мышечного напряжения. Чрезмерное мышечное напряжение снижает сенсорное осознание мира, повышает артериальное давление и нарушает кровообращение, что приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых веществ и вызывает скопление токсических веществ в клетках.

Автор труда «Волшебная сила растяжки» Зуев Е.И. утверждал, что гибкость основывается на выполнении естественных движений; она помогает человеку отдохнуть за относительно короткое время, а также влияет на ее эмоциональное состояние.

**Цель исследования** – обобщить и обосновать положительное и отрицательное влияние занятий по развитию гибкости на здоровье студентов.

**Результаты исследования.** Определенная форма развития гибкости применялась еще древними греками. С ее помощью они могли легко танцевать, бороться и выполнять различные акробатические упражнения. Кроме этого, тренировка гибкости была частью каждого из трех видов гимнастики древних греков: медицинской, военной и спортивной. Растянутые позы – асаны – на протяжении тысячелетий практиковались в странах Востока. Сегодня асаны обычно рассматривают как исключительно физические упражнения, хотя их первоначальная цель была совершенно иной.

Гибкость была неотъемлемой частью развития защитных и атакующих элементов различных боевых искусств, например, каратэ или тхэквондо [1].

В повседневной жизни людям приходится выполнять различные двигательные действия, которые требуют определенной амплитуды движений в суставах. Однако из-за недостаточной эластичности связок, мышц и сухожилий, выполнять такие движения может быть сложно. Способность человека выполнять движения в суставах с как можно большей амплитудой обозначают термином «гибкость».

Гибкость подразделяется на: активную и пассивную. Активная гибкость – максимально возможная амплитуда движений, которую способен выполнить человек собственными усилиями, без использования посторонних предметов. Пассивной гибкостью называют максимально возможную амплитуду движений в определенном суставе, которую способен выполнить человек с помощью внешних воздействий, например, тренажера, партнера, отягощения и тому подобное. В большинстве случаев показатели пассивной гибкости выше показателей активной гибкости. Различают также резервную гибкость, которая является разницей между активной и пассивной гибкостью. Соответственно, чем больше показатель резерва гибкости, тем легче поддается развитию активная гибкость [2].

Кроме этого, гибкость делится на: общую и специальную.

Тренировочный процесс по развитию гибкости состоит из двух этапов: этап увеличения амплитуды движений до оптимальной величины и этап сохранения подвижности в суставах на достигнутом уровне.

На первом этапе рекомендуется работать над гибкостью каждый день, а на втором – 3-4 раза в неделю. Занятия по развитию гибкости должны длиться от 20 до 60 минут, но это время можно также распределить в пределах дня, например, выполнить 20-30% от общего объема упражнений во время утренней зарядки. Занятия нужно обязательно начинать с проведения разминки для разогрева мышц, а после нее выполнять упражнения с постепенным увеличением скорости и амплитуды движений. Сначала стоит выполнять статические упражнения, а затем переходить к динамическим упражнениям, постепенно увеличивая амплитуду движений. На протяжении всего занятия необходимо поддерживать тело в разогретом состоянии. А если температура окружающей среды ниже 18-20°C, то стоит надеть теплый эластичный костюм [3]. Продолжительность упражнений зависит от многих факторов, среди которых возраст, физическая подготовка человека. В целом, каждое упражнение необходимо выполнять продолжительностью от 15 секунд до нескольких минут.

Пассивные упражнения (упражнения с самозахватом и так называемые «растяжки») выполняются дольше активных (например, махи). Кроме этого, важно следить за последовательностью выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости в определенном суставе. Иными словами, необходимо сначала завершить выполнение упражнения на один сустав, а затем переходить к другому [4].

Гибкость имеет много положительных аспектов. Во-первых, ею могут заниматься люди разного возраста, пола, уровня физического развития. Во-вторых, она влияет не только на физическое, но и на духовное здоровье, в частности, способствует снятию стресса и напряженности, чем улучшает эмоциональное состояние человека. В-третьих, гибкость активизирует

кровообращение мышц. За счет расслабления растянутых мышц улучшается восстановление не только мышечной, но и нервной системы.

Кроме этого, гибкость способствует увеличению мышечной гипертрофии и улучшению дыхания. Занимаясь регулярно, за 3-4 месяца можно достичь 80-95% подвижности в суставах от их анатомического потенциала.

Также занятия гибкостью помогут избавиться от боли в нижней части спины, исправить осанку и избавиться мышечных судорог [5]. Но стоит помнить, что чрезмерная гибкость также не является полезной, поскольку может привести к повреждению суставов. Поэтому гибкостью необходимо заниматься лишь до такого уровня, который обеспечит свободное выполнение необходимых движений без особых усилий.

**Выводы.** По результатам исследования мы можем отметить, что:

1. Хорошо развитая гибкость способствует укреплению суставов и повышению прочности и эластичности мышц, связок и сухожилий; совершенствованию координации работы нервно-мышечного аппарата; снижению риска возникновения травм опорно-двигательного аппарата; замедлению процессов утомления.

2. Гибкость помогает снять стресс и напряженность, что влияет на эмоциональное состояние человека.

3. Применение упражнений на развитие гибкости является важной частью занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, поскольку такие упражнения повышают функциональное состояние организма студентов и влияют на их физическую и умственную работоспособность.

4. Чрезмерная гибкость может привести к повреждению суставов.

#### ***Список использованных источников***

1. Сбитнева О.А. Развитие гибкости и ее значение в повышении уровня физической подготовленности студентов / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 84-87.

2. Липаев В.Ф. Развитие гибкости и силы / В.Ф. Липаев. – E-Scio, 2022. – № 1. – С. 656-660.

3. Паршакова В.М. Развитие гибкости у студентов путём самостоятельной работы / В.М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6. – С. 169-172.

4. Красникова О.С. Влияние спортизированных занятий на показатели гибкости студентов / О.С. Красникова, А.В. Коричко, Ю.Н. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 75-77.

5. Элипханов С.Б. Способы одновременного развития силы и гибкости у юношей-старшеклассников / С.Б. Элипханов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2022. – № 204. – С. 15-24.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ (УЧЕБЫ)**

Оноприенко Юлия  
Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**  
*г. Донецк, ДНР, Российская Федерация*

**Аннотация.** В работе рассмотрены актуальные проблемы обеспечения качества обучения студентов высшей школы по физической культуре и спорту в период дистанционного обучения. Определены основные пути их решения.

**Ключевые слова:** физическое развитие, дистанционные технологии, обучающие программы, образовательный процесс,

**Актуальность.** Условиями современной жизни все больше определяется повышенный спрос на получение качественного образования на всех уровнях. В то время как постоянное развитие научно-технического прогресса отражается и на системе образования. Так, в соответствии со стратегией развития образования до 2020 года в нашей стране предполагается рост и активное развитие современных образовательных технологий, в том числе сети интернет.

Однако пандемия 2020 года и военные действия на нашей территории кардинально изменили, весь образовательный процесс не зависимо от уровня образования. При этом, если система высшего образования уже имела опыт внедрения дистанционных технологий в образовательный процесс посредством различных платформ, как например система электронного обучения Moodle, online обучение: Телемост, Google Meet. То системы среднего образования осваивали дистанционные технологии непосредственно в образовательном процессе.

**Цель исследования** – изучение процесса преподавания физической культуры в период дистанционного обучения.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть актуальные проблемы обеспечения качества обучения студентов в высшей школы по физической культуре и спорту в условиях самоизоляции.

2. Найти способы и методы решения рассмотренных проблем.

**Методы исследования:** анкетирование; анализ научно-методической литературы; анализ полученных данных.

**Результаты исследования.** На вопрос, «в какой форме проводились занятия по физической культуре в период дистанционного обучения» лишь 13% опрошенных ответили, что занятиях проводились в других форматах (в том числе и онлайн-занятия комплексом различных упражнений перед камерой). 30% ответили, что обучающиеся изучали теорию посредством самостоятельного изучения материала на образовательных платформах. Более 57% (130 человек) ответили, что занятия проводились онлайн с помощью различных онлайн-платформ.

Наглядно можно рассмотреть данную статистику на рис. 1.

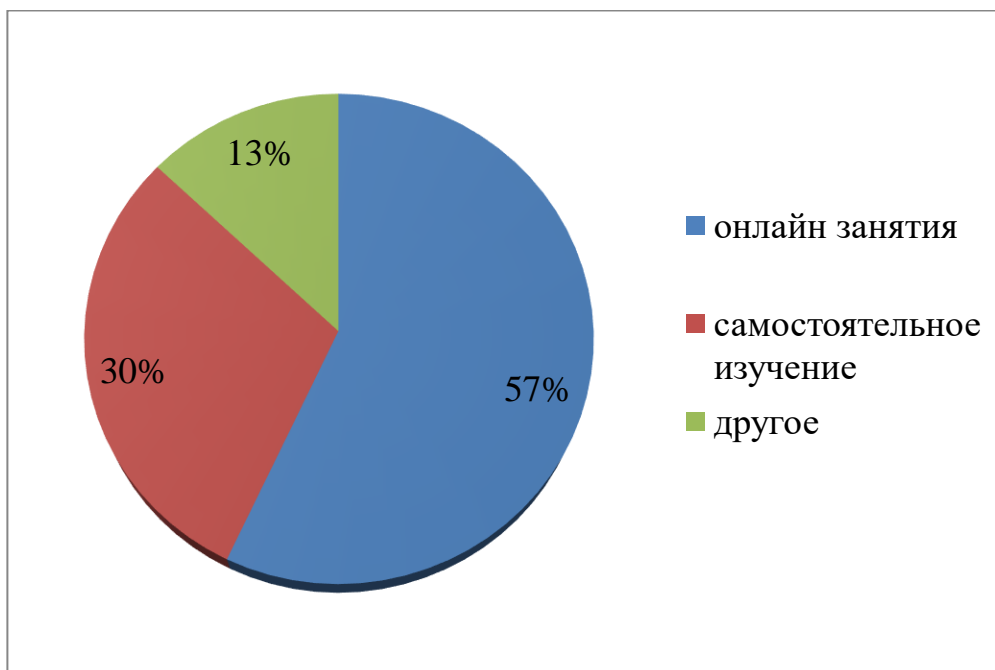


Рисунок 1 – Формы проведения занятий по физической культуре в период дистанционного обучения

При формировании домашнего задания чаще всего задавались письменные задания и лишь 13% выполняли задания связанные с записью видео, на котором обучающимся необходимо было продемонстрировать практические умения и навыки (рис. 2).

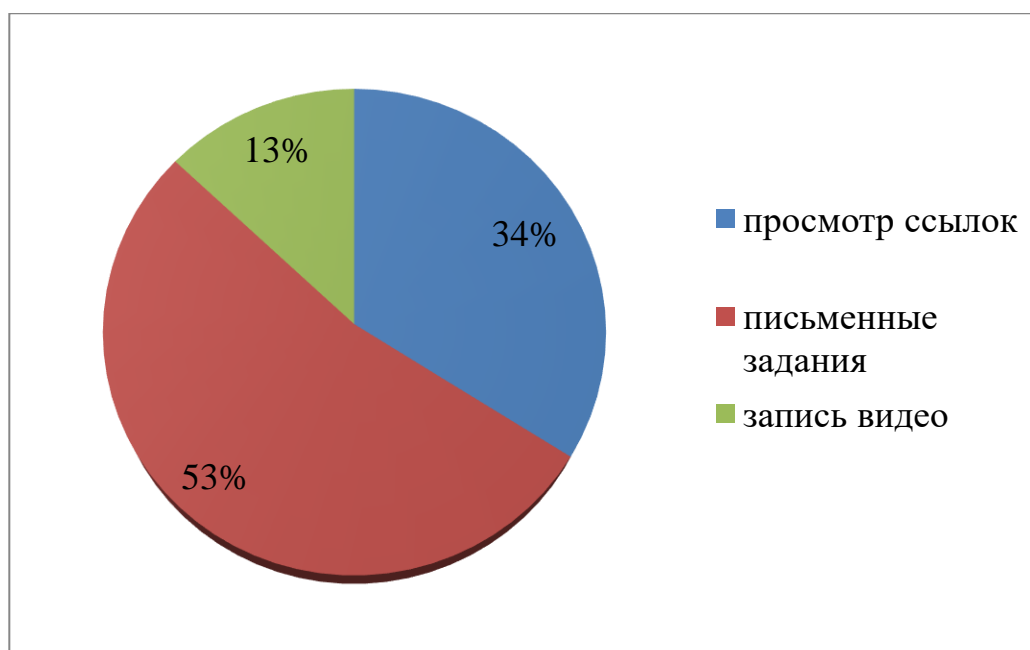


Рисунок 2 – Формы домашнего задания



Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся применяются 4 теста: бег 30 м; челночный бег 3\*10 м, челночный бег, прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту. Выбор нормативов определяется универсальностью тестов для оценки уровня развития основных физических качеств [1, 2]. Результаты тестирования отражены в таблице 1. результатов.

Таблица 1.

**Результаты тестирования студентов**

		Наилучший результат		Наихудший результат		Среднее значение	
		Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	Прыжок в длину с места	180	200	120	130	140	160
2	Бег 30 м	5,1	5,0	6,9	6,9	6,8	6,2
3	Челночный бег 3*10 м	7,6	7,3	11,4	10,2	8,8	8,4
4	Подниманиетуловища из положения лежа	43	61	20	29	38	36

В ходе анализа результатов тестирования были сделаны следующие выводы: норматив прыжок в длину с места (ловкость, скоростно-силовые возможности, прыгучесть). При этом у юношей среднее значение значительно хуже минимального уровня физической подготовленности (минимальный результат при низком уровне должен быть не менее 144 см, фактически же 130 см). У девушек так же результаты ниже порогового результата.

Норматив бег 30 метров (быстрота, реакция) средний результат у юношей произошло сильное ухудшение результатов. Среднее значение не соответствует даже минимальной норме. При этом у девушек среднее значение значительно хуже минимального порога [3].

Челночный бег 3\*10 м (координация, быстрота, реакция) – как у юношей, так и у девушек наилучший результат соответствует высокому уровню физической подготовленности. При этом среднее значение также соответствует хорошему уровню физической подготовленности.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (выносливость, сила) – уровень развития данных качеств – средний.

Наилучшие результаты, показанные как юношами, так и девушками соответствуют высокому уровню развития физических качеств по шкале нормативов ГТО [4].

**Выводы.** Таким образом, в результате проведенного исследования можно констатировать, что период пандемии и ограничения, связанные с военными действиями негативно отразились на физическом развитии обучающихся. Наихудшие результаты и у юношей, и у девушек показаны в упражнениях на ловкость и на скорость. Что обусловлено специфичностью развития данных качеств и невозможность их развития в условиях самоизоляции. Что свидетельствует о том, что необходима корректировка рабочей программы и дальнейшие исследования в данной области.

#### *Список использованных источников*

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

2. Кривец И.Г. Дистанционное «онлайн» обучение по физической культуре в кризисных условиях (на примере ГОУ ВПО «ДонАУиГС»). / И.Г. Кривец // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы V Международной научной конференции – Т. 6.: Педагогические науки. Часть 2 – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2020. – С. 243-246.

3. Проблемы перехода на дистанционное обучение в Российской Федерации глазами учителей. – М., 2020 [Электронный ресурс]. – URL: <https://icef.hse.ru> (дата обращения: 15.11.2022).

4. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Пашкевич Марина, Солодка Александра

**Руководители:** ст. преподаватель Бешевли Александр Павлович,  
ст. преподаватель Войтова Валентина Анатольевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В статье раскрываются основные направления физической культуры, при которых физические способности отражают наиболее действующие и долговременные результаты в образовании. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых и личностных качеств.

**Ключевые слова:** мотивация, здоровье, физическая культура и спорт.

**Актуальность.** Анализ направлений физической культуры студентов, которые являются частью общечеловеческой культуры в самостоятельной области, что отражает актуальность данной работы.

**Цель и задачи исследования** – рассмотреть и проанализировать актуальные направления физической культуры студенческой молодёжи.

**Результаты исследования.** Физическая культура для студентов определяется, в трех направлениях.

Первое направление – физической культуры, определяется способностью к саморазвитию личности – «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает стремление к творческому «самосовершенствованию», самореализации.

Второе – физическая культура начало самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявления творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

Третье – определяет развитие личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и

профессиональной деятельности, т.е. – «на других». Чем шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых и личностных качеств. Гуманитарность образовательного процесса определяется большей ролью образованности личности. При этом она может достичь такого состояния, при котором образуются возможные и необходимые социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления и самоопределения. Физические способности отражают наиболее действующие и долговременные результаты образования по физической культуре.

Физическая культура в университете выполняет следующие функции:

- преобразовательно-созидательную, которая дает возможность достигнуть необходимого уровня в физическом развитии, подготовленность и совершенствование личности, укрепление здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационную, характеризующую возможность объединить студентов в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- проективно-творческую, которая определяет возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе создания модели профессионально-личностного развития человека, где проявляются творческие способности, разрешаются процессы самопознания, самоутверждения, самореализации, обеспечиваются развития индивидуальных способностей;

- проективно-прогностический, позволяющий улучшить познания студентов в области физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотнести эту деятельность в профессиональном намерениями;

Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы

- ценностно-ориентационную. В процессе реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их применение обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения и взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективное настроение, переживание, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании [1].

Для достижения цели физического воспитания нужно сформировать физическую культуру личности, и разрешить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понятие роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, направленность на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здорового образа жизни, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности характера, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

- приобретение опыта для творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Физическая культура включает в себя следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре и спорту. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, умение их использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, для организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально культурной деятельности.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Первый подраздел – обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей. Для освоения второго – помогает приобрести опыт творческой и практической деятельности, улучшить самостоятельность в физической культуре и спорте. В процессе занятий используются условия для активной познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности [2].

Контрольный раздел, занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль дает возможность оценивать степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачеты, экзамен) определяет уровень физической культуры студента и самоопределения, путем комплексной проверки [2].

Для мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может стать отказ от стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и в создании возможно большего количества альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, также материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного университета. Одна из составляющих индивидуального ориентированного подхода – это когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподаватель, ведя диалог, должен обладать информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта.

**Выводы.** На основании вышеизложенного каждый студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- применять знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение к самоопределению в физической культуре с направленностью на здоровый образ жизни.

**Список использованных источников**

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания для всех / В.К. Бальсевич // Теория и методика физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1993. – № 4. – С. 21-29.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 543 с.

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Попов Кирилл

**Руководитель:** ст. преподаватель Кулешина Марина Валерьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье освещен ряд проблем, вызванных низким уровнем мотивации студентов к занятиям физической культуры. Рассмотрены основные мотивы привлечения студенческой молодежи к занятиям по физической культуре.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, студенческая молодежь, роль спорта, двигательная активность, потребность, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Значение спорта, как общественной ценности, не изменяется и не подвергается сомнению. Спорт – это профилактика многих заболеваний, а в наше время особенно актуален вопрос о здоровье всего населения. В последние годы сложилась чрезвычайная ситуация: ухудшилась физическая подготовка и здоровье молодежи, отмечена низкая мотивация к систематическим физическим занятиям, спорту и здоровому образу жизни.

Многие люди считают, что спорт является одним из главных способов поддержания здоровья, сохранения тела в здоровом состоянии. Именно



регулярное занятие спортом оказывает положительное влияние на организм, укрепляет иммунитет, позволяет человеку снять нагрузку после учебных или рабочих будней, менять вид деятельности, избавиться от стресса [1].

Недостаточная двигательная активность тяжело сказывается на сердце, сосудах и нервной системе. Поэтому приобщение молодежи к активному образу жизни, к физическим упражнениям, к занятиям спортом является важнейшим условием для формирования здорового образа жизни. В этом играют немаловажную роль учебное заведение и преподаватели.

**Анализ литературы.** В настоящее время важно сформировать у студенческой молодежи положительное отношение к физической культуре, основой которого станут устойчивые мотивы и интересы. Что же такое мотив? Мотив является следствием определенных действий человека. Мотив «внутри» человека, «персональный», зависит от многочисленных внешних, внутренних воздействий разных факторов по отношению к человеку и от действий других мотивов, которые возникают параллельно с ним. [2].

По мнению Зуева В.Н., Сулейманова И.И., Зигерт В., под понятием «мотивы», подразумевают активные движущие силы, которые определяют поведение человека. Это может быть усердная работа, с увлечением и энтузиазмом, а может быть уклонение от нее.

Мотивация представляет собой процесс воздействия на человека, направленный на побуждение человека к какому-либо действию, с целью побуждения в нем определенного мотива. Мотивация составляет основу управления человеком. Невозможно в один момент сформировать интерес к занятиям спортом, необходимо постепенное, планомерное вовлечение в деятельность, начиная с основ, таких как понятия здоровья и важности здорового образа жизни, заканчивая глубокими теоретическими знаниями о физиологии человека и интенсивными физическими нагрузками.

Существует много подходов для изучения мотиваций. Некоторые опираются на графики позитивных и негативных подкреплений, такие как поведенческие подходы, которые выдвинули Б.Ф. Скиннер, И. Павлов и другие

– на чувства мастерства человека над рядом обстоятельств, например, в теории самоэффективности Альберта Бандуры [6].

В настоящее время выделяют два типа мотивирования:

– Первый тип мотивирования заключается в том, что посредством внешнего воздействия у человека возникает определенный мотив, который приводит его к совершению определенного действия, что дает желаемый для мотивирующего субъекта результат. При таком типе мотивирования необходимо знать, какие именно мотивы могут побуждать человека к желаемым действиям, и то, как вызвать эти мотивы. Если у обеих сторон не окажется точек взаимодействия, то процесс мотивирования невозможен.

– Задачей второго типа мотивирования является создание определенной мотивированной структуры личности. В данном случае особое внимание акцентируется на развитии и усилении желаемых мотивов субъекта, и, наоборот ослабление мотивов, мешающих эффективному управлению человеком. Этот тип мотивирования требует больших усилий, знаний и способностей для его осуществления, но его результаты имеют существенное превосходство над результатами первого типа мотивирования [1].

**Цель и задачи исследования.** Изучение и анализ научных источников по теме мотивации студентов к занятиям физической культурой.

**Результаты исследования.** Существует несколько групп мотивов к привлечению к занятиям по физической культуре [3]. На основании изученной литературы выделим те мотивы, которые, на наш взгляд, являются наиболее значимыми для студенческой молодежи:

1. Оздоровительные мотивы. Многие люди считают, что спорт является одним из главных способов поддержания здоровья, сохранения тела в здоровом состоянии. Именно регулярное занятие спортом оказывает положительное влияние на организм, укрепляет иммунитет.

2. Мотив дружеской солидарности и коммуникации. Молодежь любит много времени проводить с друзьями, быть в компании со сверстниками. Это своего рода мотивация к занятию спортом в команде. Находясь в команде,

студенты сближаются и этим улучшаются их коммуникативные способности, что способствует поиску новых друзей и улучшению взаимоотношений в коллективе.

3. Эстетические мотивы. На наш взгляд, чтобы вызвать положительные эмоции при приеме на работу, желательно находиться в хорошей физической форме. Занятия физической культурой помогают реализовать себя, закалить волю. Стать лидером или быть первым в каком-либо деле, мотивировать себя для занятия спортом.

4. Культурологические мотивы. В современном мире растет популярность здорового образа жизни. Уходит в прошлое курение и злоупотребление спиртными напитками. Сейчас кумирами молодежи зачастую становятся известные спортсмены. Равняясь на них, молодежь начинает активно заниматься спортом.

5. Административные мотивы. У каждого человека своё отношение к спорту. Для некоторых студентов это лишь обязательная дисциплина в учебном процессе, а для других отличная физическая подготовка.

Многие ученые рассматривали организацию жизнедеятельности студентов, и ими была отмечена ее хаотичность и неупорядоченность, а именно плохой режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, малая подвижность, а также наличие вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков. При этом большинство студентов завышено оценивают уровень своего здоровья, что влияет на снижение стимула заниматься спортом.

С целью нахождения более точной самооценки можно провести тестирование уровня здоровья. Также неправильная оценка уровня собственного здоровья может быть из-за недостаточного уровня знаний студента в области физической культуры [4, 5].

**Выводы.** Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия физической культурой и спортом – неотъемлемые элементы здорового образа жизни. Безусловно, занятия спортом занимают очень много времени и это

вопрос, требующий больших затрат энергии, времени и часто финансовых затрат, что является отталкивающим моментом для некоторых молодых людей. Конечно, в последнее время наблюдается тенденция к увеличению числа студенческой молодежи, предпочитающих физическую активность, но среди них есть значительный процент тех, кто делает это исключительно ради фигуры, или просто следует моде.

Таким образом, необходимо проводить просветительскую работу среди студентов, привлекать и мотивировать их к занятиям спортом и здоровому образу жизни. Следовательно, мотивация студентов – одна из самых сложных задач, выполняемых преподавателями физической культуры. А вопрос привлечения молодежи к занятиям физической культурой до сих пор остается открытым.

#### ***Список использованных источников***

1. Подоляк Ю.Г. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sportscience.org/> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Волков В.А. Подросток и физическая культура / В.А. Волков. – Смоленск, 2019. – С. 93-98.

3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fundamental-research.ru>. (дата обращения: 27.11.2022).

4. Глотов Н.К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н.К. Глотов, А.С. Игнатъев, А.В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – 16 с.

5. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (дата обращения: 18.11.2022).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

Проскурина Диана

**Руководитель:** ст. преподаватель Чернец Григорий Александрович

**ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

**г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема развития физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи. Определены потребности, мотивы и стимулы студентов для повышения активности в физкультурной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенты, здоровье, стимул, физическая активность.

**Актуальность.** В современном обществе особую актуальность приобретает проблема поддержания высокого уровня здоровья студенческой молодежи как наиболее перспективной части населения, способствующей дальнейшему развитию государства. Физкультурная деятельность имеет прямое влияние на состояние здоровья индивида, повышает его физические и адаптационные возможности, формирует активную социальную и жизненную позицию. Существующий в современной социологии подход к изучению физкультурно-оздоровительной деятельности не позволяет однозначно определить ее роль и место в системе досуга студенческой молодежи. В связи с этим возникла необходимость теоретического осмысления физкультурной деятельности как разновидности проведения досуга и социологического исследования видов этой деятельности для определения ее направлений, эффективно способствующих сохранению здоровья молодежи.

**Анализ литературы.** На сегодняшний день значение имеет дальнейшее раскрытие закономерностей развития физической культуры в университетах. При исследовании проблемы развития физической культуры студентов использовались материалы теории деятельности и теории потребности, теории физической культуры, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии, теории организации и управления, пропаганды

физической культуры. В результате теоретического обобщения имеющихся литературных данных, удалось проследить основные тенденции развития физической культуры студенческой молодежи в современном мире. Ее структура и социальные функции позволяют рассматривать этот социальный феномен как органическую часть общей культуры молодого человека.

Понятие «физическая культура личности» в данном случае отражает определенный уровень развития сознания, двигательных навыков и умений, физических качеств и возможностей каждого отдельного индивида. Поэтому физическая культура личности студента – это не просто его физкультурная деятельность, но и осуществление ее на вполне конкретном уровне знаний, ценностных ориентации, отношений, чувств. Это вполне осознанная и целенаправленная организация физкультурной активности для достижения необходимого уровня физического совершенства.

**Цель исследования.** Цель состоит в обозначении важности воспитания физической культуры среди молодого поколения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить сущность и пользу физической культуры.
2. Проанализировать отношение к спорту со стороны студентов.
3. Обозначить мотивацию и стимул занятий спортивной деятельностью для студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации [1]. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентаций студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства стимуляции физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике [2].

В научной литературе подростковый возраст описывается как кризисный, ведь именно в этот период происходит наиболее интенсивное развитие и перестроение организма подростка, именно это время является своеобразной ступенью от неокрепшего детского к физически развитому и выносливому взрослому телу, и духу. В этом возрасте подросткам свойственна повышенная чувствительность, беспокойство, нервозность, недовольство даже самыми незначительными событиями, душевное и физическое недомогание, которое зачастую находит свое проявление в агрессивности, бунтарстве, капризах, вялости. Степень мягкости или болезненности прохождения этого периода для подростка будет зависеть от среды, в которой он проживает, от информации, которую он получает от любых объектов взаимодействия.

Учитывая все это, необходимо помнить, что если ребенок этого возраста не испытывал на себе положительного влияния со стороны взрослых, учителей, родителей, близких родственников, не чувствовал психологического комфорта и защищенности в своей родной семье, не имел позитивных интересов и увлечений, то его поведение характеризуется как трудное, которое может принять со временем делинквентную направленность [1].

Развитие здорового тела является важнейшим фактором становления активной жизненной позиции у молодого населения. Регулярные занятия физической культурой имеют большое дисциплинирующее значение. В рамках учебных заведений ставятся задачи, такие как воспитание самодисциплины и формирование мотивационно-ценностной базы. А также понимание роли физической культуры в гармоничном развитии личности и обучение основам физической культуры [2].

Физическая культура личности – это уровень развития возможностей, умений, сознания, физических качеств. Отношение человека к собственному телу, прежде всего, отражает его мотивации, способности ставить цели и достигать их. Мотивы популяризации физической культуры в обществе это, здоровье общества и ценность генофонда государства.

Для человека привлекательность каждого человека в отдельности и общества в целом, как предмет национальной гордости и самодисциплина, и постановка целей, как основа успешности личности; познание механизмов работы организма, и влияние внешних факторов, в экосистеме планеты [2]. Постепенное выполнение поставленных задач для молодого человека способствует пониманию им сложности жизни, а также помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки, как собственной личности, так и отдельно взятых индивидов в его окружении, что, в свою очередь, развивает способности к общекультурному самовыражению.

Таким образом, уровень развития физической культуры личности и общества в целом является показателем состояния социума. На данный момент в целом культ здорового тела находится в упадке, однако, локально он вновь набирает популярность в определённых кругах, что можно трактовать как ранние признаки выздоровления общества.

Из этого следует, что спорт необходимо вернуть в систему воспитания молодежи, сделав его важнейшим элементом социализации молодого поколения россиян в семье, школе, чтобы спортивное воспитание студентов в вузе стало логическим продолжением начатого на предшествующих этапах социализации приобщения к физической культуре и спорту как основе формирования духовно и физически развитой личности. Сейчас популярность спорта, как на любительском уровне, так и профессионального, является в большинстве своем частью маркетингового плана для профильных магазинов. В страны развиваются прибыльные виды спорта, такие как хоккей, футбол. В рамках городов и учебных заведений популярность набирают мероприятия и соревнования по триатлону, по экстремальным видам спорта, марафону, велосипедным гонкам и горнолыжные комплексы [1].

Мотивирующим студентов заниматься спортом в свободное время так же проявилось из-за введения определённых требований к экипировке. Исторически, на территории современной Российской Федерации считалось здоровье тела одним из важнейших показателей успешности человека. Частые



военные конфликты, сложность поставленных государством задач, суровость условий жизни – это лишь одни из самых очевидных причин таких ценностей. После развала идеологии и возврата к базовым потребностям для выживания, ценности общества сменились и сейчас, когда ситуация стабилизировалась, социум, до недавнего времени, стремился к комфорту, спокойствию и минимуму движений. Физическому развитию уделяли внимание лишь энтузиасты [2].

Для возможности внесения вклада в развитие учебных заведений, а также личностных предпочтений молодёжи могут, и студенты, которые проявляют инициативу в организации и участии в спортивных мероприятиях. Данная практика, как правило, помогает в учебе. В отношении вузовского студенчества ключевая роль в формировании принадлежит вузу как одному из базовых институтов социализации молодежи.

**Выводы.** Для решения проблемы низкой заинтересованности молодёжи в занятиях физической культурой необходимо определить ряд мер, направленных на популяризацию повышения уровня физической подготовки среди молодых людей. Например, необходимо изменить структуру спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, придать им доступный характер, превращая их из соревнований для наиболее подготовленных в спортивном отношении студентов в соревнования, в которых могут принять участие студенты с разным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями.

Физическая культура имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью. В настоящее время в вузе существует ряд проблем развития образовательной деятельности в области физической культуры.

**Список использованных источников**

1. Ионова О.В. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / О.В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2020. – № 3 (55). – С. 71-79.
2. Ибатов А.И. Социальный портрет студенческой молодежи в области физической культуры и спорта / А.И. Ибатов // Вопросы студенческой науки. – № 4 (32). – 2010. – С. 341-348.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮРИСТОВ**

Пруцких Елена

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной научной работе автор рассматривает роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности юриста, важность физических упражнений, влияние спорта на умственную активность и состояние человека в целом.

**Ключевые слова:** физическая культура, юриспруденция, активность, спорт, упражнения, гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

**Актуальность.** В современном мире много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей – физическая культура, спорт. В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии

общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым [1].

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта [2].

**Цель исследования** – определить значение физической культуры в профессиональной деятельности юристов и выявить значимые качества личности.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать юридическую деятельность и её связь с физической культурой и спортом.
2. Определить воздействие физических упражнений на организм человека.
3. Выявить значимые профессиональные качества личности юристов.

**Результаты исследования.** Юриспруденция подразумевает под собой огромное количество различных профессий, например, нотариус, адвокат, следователь, судья и множество других. Однако, несмотря на необходимость профессиональных навыков, знаний и умений нельзя исключать важность физической культуры в деятельности юристов. Юридическая деятельность весьма многопланова и имеет разные направления, характеризуется сочетаниями умственной и двигательной деятельности, значительными физическими и психическими нагрузками, высокой продолжительностью

рабочего дня. Она связана с большой концентрацией внимания, процессами мышления, а также протекающим на их фоне утомлением, что негативно сказывается на работоспособности юриста [3].

Физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть жизни общества и каждой отдельной личности. Не менее важной она является и в жизнедеятельности юриста. Следует сказать, что это важно для профессии юриста любой направленности. У специалистов уголовного права увеличивается нагрузка на зрительный анализатор (острота зрения, глазомер, зрительно-моторные реакции). У работников в области гражданского права большая нагрузка ложится на свойства памяти (зрительная, слуховая, двигательная), внимание (концентрация, переключение, объём). Специалистам в области государственного права характерно развитие познавательных функций мозга, устойчивость сердечно-сосудистых, нервных и функциональных систем. Значительно возрастает доля интеллектуального труда [4].

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в Донецкой Народной Республике постоянно придавалось и придаётся большое значение развёртыванию массового физкультурного движения.

Регулярные физические тренировки значительно снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека – на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств – настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию, что как нельзя лучше влияет на трудоспособность человека и в том числе на профессиональную деятельность юриста. Это вполне объяснимо. Человек живет в социуме. Ему необходимо реализовываться и коммуницировать. Занятия спортом требуют усилий и проявлений характера. При занятиях спортом многие люди стараются внедрить себе большое количество полезных привычек, таких как: употребление

достаточного количества жидкости, отказ от вредных продуктов, увеличение в рационе содержания фруктов и овощей. Это тоже, несомненно, влияет на здоровье человека в целом и на иммунитет, в частности.

Спорт помогает развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов. Нельзя забывать, что в первую очередь, занятия спортом – это профилактика различных заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые лидируют в рейтинге причин смертности во всем мире. И в самом деле, в процессе занятия физическими упражнениями растет работоспособность. Человек способен выполнять большую работу за определенный период времени, при этом меньше уставая.

Занятие физкультурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы на новые достижения. Огромное значение имеет физическая культура в процессе формирования личности. Она оказывает влияние на человека с разных сторон, именно она развивает моральные качества и влияет на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, не что иное, как новые достижения в жизни и работе являются результатом физической культуры. Для того чтобы осознанно прийти к правильному выводу и понять всю важность физической культуры и спорта, человек, в первую очередь, должен понять ее значение в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не слишком поздно, и начнет вести здоровый образ жизни как можно раньше.

Воздействие физических упражнений на организм человека выражается в ряде общебиологических эффектов. Как один из примеров – это увеличение резервных возможностей. С помощью регулярной физической тренировки значительно повышается потенциал всех систем и органов человека в экстремальных ситуациях, они будут, функционировать без перенапряжения, в отличие от физически нетренированных [4].

Одной из основных тенденций развития современного общества является использование таких форм труда, в которых от эффективности межличностного общения зависит в целом успешность профессиональной деятельности [5].

Формирование таких способностей у студентов юридических направлений, как оперативность, логичность мышления, свойства внимания, эмоциональная устойчивость, обосновывается использованием комплексов специальных ситуационных игровых заданий. Средства физического воспитания являются основой повышения профессионального мастерства будущих юристов, так как они готовят их к условиям, в которых будут проявляться качества будущего специалиста, необходимые для успешной самореализации в любой сфере деятельности юриста [4].

Нами выделено 5 основных факторов профессиональной пригодности юристов, включающих соответствующие им комплексы профессионально значимых качеств юриста (табл. 1).

Таблица 1.

**Факторы профессиональной пригодности юристов**

<b>Факторы</b>	<b>Характеристика факторов</b>	<b>Значимые качества личности</b>
Первый фактор – высокий уровень социальной (профессиональной) адаптации.	Этот фактор связан с нормативностью поведения юриста в любых, в том числе сложных, экстремальных условиях профессиональной деятельности. Поэтому его следует рассматривать в качестве одного из главных факторов профессиональной пригодности работников правоохранительных органов.	<ul style="list-style-type: none"><li>• высокий уровень правосознания;</li><li>• честность, гражданское мужество, совестьливость;</li><li>• принципиальность (непримиримость) в борьбе с нарушителями правопорядка;</li><li>• обязательность, добросовестность, исполнительность, дисциплинированность.</li></ul>
Второй фактор	Нервно-психическая (эмоциональная) устойчивость личности юриста.	<ul style="list-style-type: none"><li>• устойчивость к стрессу, высокий уровень самоконтроля над эмоциями и поведением;</li><li>• работоспособность в критических, вызывающих фрустрацию ситуациях;</li><li>• развитие адаптивных свойств нервной системы, силы, уравновешенности, подвижности, чувствительности, активности, динамичности,</li><li>• лабильность, пластичность нервных процессов, позволяющие на должностном уровне сохранять работоспособность в состоянии утомления, способность</li></ul>

Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы

		адекватно реагировать на различные события.
Третий фактор	Высокий уровень интеллектуального развития, познавательная (когнитивная) активность юриста.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитый интеллект, широкий кругозор, эрудиция;</li> <li>• гибкое, творческое мышление, умственная работоспособность, умение выделять главное;</li> <li>• активность, подвижность психических познавательных процессов (восприятия, емкости памяти, продуктивного мышления, внимания);</li> <li>• развитое воображение, интуиция, способность к абстрагированию, рефлексии.</li> </ul>
Четвертый фактор	Коммуникативная компетентность юриста.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность устанавливать эмоциональные контакты с различными участниками общения, поддерживать с ним доверительные, в необходимых пределах отношения;</li> <li>• проницательность, способность понимать внутренний мир собеседника, его психологические особенности, потребности, мотивы поведения, состояние психики;</li> <li>• доброжелательное, вежливое отношение к людям, умение слушать участника диалога, эмпатийность (способность эмоционально отзываться на переживания собеседника);</li> <li>• свободное, гибкое владение вербальными и невербальными средствами общения;</li> <li>• умение в конфликтных ситуациях проводить, адекватную ситуации, стратегию коммуникативного поведения, менять в зависимости от обстоятельств, стиль общения;</li> <li>• способность к сотрудничеству, достижению компромиссов, соглашений, развитый самоконтроль над эмоциями, настроением в экстремальных ситуациях;</li> <li>• адекватную самооценку;</li> <li>• чувство юмора.</li> </ul>
Пятый фактор – организаторские	Они позволяют юристу, независимо от рода его	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активность, инициативность, находчивость, смелость,</li> </ul>

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

способности	профессиональной деятельности, оказывать управляющее воздействие на различных людей, с которыми приходится вступать в диалог в процессе профессионального общения.	<ul style="list-style-type: none"><li>• решительность, настойчивость, целеустремленность,</li><li>• умение выделять главное, прогнозировать последствия принимаемых решений, самостоятельность,</li><li>• чувство ответственности за свои действия и поступки,</li><li>• организованность, собранность, аккуратность в работе.</li></ul> Также важную роль в организаторских способностях играют следующие свойства: <ul style="list-style-type: none"><li>• коммуникативная компетентность;</li><li>• нервно-психическая устойчивость;</li><li>• адекватная самооценка;</li><li>• высокая мотивация достижения успеха.</li></ul>
-------------	--	---

Также физическое воспитание как физическая культура, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия.

**Выводы.** Таким образом, формирование юристов, как оперативность, логичность мышления, свойства внимания, эмоциональная устойчивость, обосновывается использованием комплексов специальных ситуационных игровых заданий. Средства физического воспитания являются основой повышения профессионального мастерства юристов, так как они готовят их к условиям, в которых будут проявляться качества специалиста, необходимые для успешной самореализации.

Роль физической культуры в формировании указанных профессионально важных качеств юриста велика. Оказывают влияние такие виды спорта и физические упражнения, как гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт,



туризм, спортивные игры. Также очень важным является прививание любви к спорту путем различных мероприятий, лекций, совместных занятий спортом.

***Список использованных источников***

1. Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Ярулин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 187-195.

2. Алескеров Р.Г. Психологические механизмы повышения эффективности профессиональных действий государственных служащих: Автореф. дис... канд. психол. наук [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-mekhanizmy-povysheniya-effektivnosti-professionalnykh-deistvii-gosudarstve> (дата обращения: 07.11.2022).

3. Кривец И.Г. Анализ проблемы профессионально ориентированного психофизического воспитания будущих специалистов в высшей школе / И.Г. Кривец // Донецкие чтения 2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы IV Межд. науч. конф. – Т. 6.: Педагогические науки. Часть 2 – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2019. – С. 144-147.

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

5. Бойков В.Э. Государственные служащие: штрихи коллективного портрета. / В.Э. Бойков // Социологические исследования [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/> (дата обращения: 09.11.2022).

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рыжкова Полина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В статье рассмотрено определение понятия здорового образа жизни, определены его составляющие. Раскрываются основные понятия физической подготовленности и физкультурно-спортивной деятельности. Определены основные характеристики условий и организации учебного труда студентов. Доказана значимость занятий физической культурой для формирования фактора здоровья студенческой молодежи.

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

**Актуальность.** В современных условиях снижение духовного потенциала и здоровья молодежи, особенно подростков, становится ощутимой реальностью. Состояние проблемы формирования здорового образа жизни очень тревожно и требует особого внимания: потребление алкоголя, табака, наркотиков среди молодежи, снижение физической активности, избыточный вес, наличие хронических заболеваний, психологический дискомфорт. Как известно, активное приобретение таких вредных привычек приходится на подростковый возраст. Это связано, с одной стороны, со снижением заботы государства о функционировании здорового образа жизни, а с другой - со снижением интереса молодежи к двигательной активности. В то же время здоровый образ жизни каждого гражданина является предметом серьезного внимания в большинстве развитых стран мира, поскольку они понимают суть фразы: «здоровый человек – здоровая нация». Поэтому проблема здорового образа жизни и укрепления здоровья молодежи на современном этапе развития очень актуальна.

**Цель исследования** – выделение проблемы формирования здорового образа жизни через физическую культуру и спорт как доминирующего фактора.

**Задачи исследования:**

1. Определить основные характеристики условий и организации учебного труда студентов.
2. Рассмотреть факторы становления личности студента, как будущего специалиста.
3. Экспериментально проверить значимость занятий физической культурой для формирования фактора здоровья студенческой молодежи.

**Результаты исследования.** Здоровье – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его работоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровый образ жизни – это рационально организованный, активный, закаливающий и в то же время предохраняющий от негативного влияния окружающей среды труд, образ жизни, позволяющий сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье в любом возрасте. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов [1].

Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Он основан на систематических физических и спортивных упражнениях, которые укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, способствуют сохранению здоровья и совершенствованию двигательных навыков, усиливают профилактику вредных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт являются важнейшим средством воспитания.

В воспитании здорового образа жизни важной составляющей является привлечение студентов к занятиям физической культурой, внедрение в повседневную жизнь научно обоснованных методов, рационального режима труда, питания, двигательной активности, отдыха. Молодежь, постоянно занимающиеся физической культурой, в частности физическими

упражнениями, и испытывающие «здоровую» двигательную активность, как показывает практика, развиваются гармонично, духовно и физически, что является одним из необходимых факторов в период роста и развития юношества. Здоровый образ жизни – неотъемлемая часть физического здоровья человека, но в то же время наиболее проблематичная: соблюдать его основы не всегда зависит от более или менее осознанного выбора человека. Главными «врагами» здорового образа жизни можно считать так называемые «культурные предрассудки», некоторые социальные факторы (недостаточное материальное обеспечение и др.).

Здоровый образ жизни определяется личностно-мотивационными особенностями, способностями и склонностями молодых людей. Акцентируем внимание на основных компонентах:

- сознательное и преднамеренное использование различных форм и средств физической активности;
- целостное усвоение навыков гигиены и здоровья;
- использование природных факторов в оздоровлении (закаливании) и цивилизованном отношении к природе;
- активная борьба с вредными привычками и стремление их искоренить;
- внедрение здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества [2].

Следовательно, физическая культура является не только одним из компонентов, но и важнейшим компонентом здорового образа жизни. Он предусматривает ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику, регулярные занятия по физической культуре и оздоровлению, систематические закаливающие процедуры, а также другие мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Поэтому задача всех руководителей физической культуры, воспитателей, учителей, родителей, людей, ведущих здоровый образ жизни, на современном этапе формировать у подрастающего поколения ценности здорового образа жизни.

Методы формирования здорового образа жизни могут быть разными: методы убеждения, методы упражнений, положительные и отрицательные примеры, методы поощрения и наказания. Под методом убеждения понимается такое воздействие на молодежь, при котором фактором воспитания является слово: рассказы, лекции, беседы, диспуты, телевидение. Несомненно, что телевидение могло бы быть важнейшим средством пропаганды здорового образа жизни. Правильное физическое воспитание в значительной степени способствует всестороннему интеллектуальному развитию человека и совершенствованию его двигательных функций.

Систематические занятия физической культурой положительно влияют на развитие студентов, побуждают их к соблюдению правильного режима и гигиенических требований. Среди средств, оптимизирующих адаптацию студенческой молодёжи к учебным нагрузкам, важное место принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально. Она оказывает как непосредственное воздействие (например, повышая работоспособность, расширяя диапазон двигательных умений и навыков, целеустремленность, волевые качества и др.), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости внимания, умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что, в конечном счете, сказывается на улучшении академической успеваемости и др.). Успешность дидактической адаптации обеспечивается такой организацией жизнедеятельности студентов, которая способствует установлению здорового образа жизни, сохранению социального комфорта. В полной мере это относится и к формированию профессиональной работоспособности студентов, оздоровлению условий учебного труда, регулированию психоэмоционального состояния, управлению им. Познавательная активность студентов развивается средствами физической культуры через совершенствование ощущений, восприятий, положительных свойств внимания, памяти и др. [3].

Фактор здоровья объективно играет возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в государственных учреждениях и организациях. Так, изучение самочувствия студентов под влиянием учебных нагрузок выявил следующие показатели (табл. 1.).

Таблица 1.

**Самочувствие студентов под влиянием учебных нагрузок,  
% к числу опрошенных**

Группы	Самочувствие в конце учебных занятий	Степень утомления	
		умеренная	сильная
А (регулярно занимающиеся физической культурой)	дня	23,5	4,5
	недели	28,2	16,6
Б (периодически занимающиеся физической культурой)	дня	38,4	26,1
	недели	46,7	39,4

*Примечание. В таблице представлены только ответы студентов, фиксирующие две степени утомления.*

Приведенные данные свидетельствуют о том, что объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более высоким уровнем состояния здоровья и физической подготовленности. Важно учесть, что и степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различной. Среди студентов группы Б (периодически занимающиеся физической культурой) завершено восстановление не наблюдалось у 19,4%, в группе А – 5,2%. К началу следующей учебной недели недовосстановление составило соответственно 28,3 и 6,4%. Опрос 68 студентов о причинах, ограничивающих их возможности в учебном труде, выявил в 21,7% ответов, в которых отмечались ссылки на неудовлетворительное состояние здоровья. Однако необходимо со всей ответственностью понимать, что успешное решение проблемы со здоровьем возможно только тогда, когда помимо хорошо организованной двигательной активности человек будет систематически выполнять другие компоненты поддержания здоровья: следить за дыханием, правильно питаться, отдыхать, заботиться о своем здоровье в

целом [4]. Для эффективной организации здорового образа жизни подрастающее поколение должно систематически следить за своим образом жизни и стараться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность; сбалансированная диета; наличие чистого воздуха и воды; постоянное закаливание; максимально возможная связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Все это вместе – здоровый образ жизни.

**Выводы.** Таким образом, физическая культура и спорт являются важным фактором формирования здорового образа жизни студентов. Именно во время занятий физкультурой и спортом приходит осознание важности соблюдения основных правил охраны здоровья. Только путем постоянной физической адаптации можно добиться повышения активности организма и развития его физического потенциала. Кроме того, следует подчеркнуть высокую квалификацию педагога, который на уроках физической культуры должен не только контролировать физические показатели развития обучающихся, но и мотивировать их на формирование здорового образа жизни и самовоспитания.

#### *Список использованных источников*

1. Брахман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брахман. – М.: Физическая культура и спорт, 2019. – 208 с.
2. Гавенко В.Л. Проявление нарушений психического здоровья студентов: концептуально психологический подход / В.Л. Гавенко // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Вып. 1. – М., 2018. – С. 74-77.
3. Кривец И. Г. Физическая культура, как фактор, влияющий на здоровье и становление гармоничной личности студентов / И.Г. Кривец // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2019. – С. 93-101.
4. Качашин В.М. Методика физического воспитания: учебное пособие / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2019. – 301 с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТ-ТРЕКЕРА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ  
ТАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Рыжов Александр

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Репневский Станислав Марьянович

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье проанализировано и изучено состояние тактической подготовленности футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. В процессе работы проведен анализ научно-методической и учебной литературы, а также применены такие методы как, педагогическое наблюдение, диагностика показателя тактических способностей, анализ полученных результатов тестирования, обобщение полученных результатов, описание результатов исследования, гипотетический метод.

Исследование заключалось в разработке программы тактических занятий юных футболистов с помощью современных технологий, таких, как смарт-трекер для футбола, с помощью которого проведен автоматический анализ и определено до 15 движений в футбольных кортах через алгоритм AI, включая дриблинг, прохождение/съемку, поворот, выносливость, скорость, взрывоопасность и жизненную силу. Использование в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы специальных заданий и упражнений в течение восьми месяцев позволило достичь положительного эффекта, это отразилось на приросте показателей технико-тактического мастерства футболистов экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** тактика, футбол, тактические занятия, современные технологии, смарт-трекер, комплексная тренировочная программа, организация исследования.

**Актуальность.** Основополагающим в футболе, как и в других видах спорта, является физическая подготовка и техническое мастерство спортсмена.



Необходимо отметить, что в современном футболе, для достижения высокого результата, необходима правильная тактика на матч и верно подобранная схема передвижения. Футболист может быть отлично подготовлен физически, так и техники, но если тактика будет отсутствовать, то есть, футболист не будет ориентировать на футбольном поле во время игры, то победа ему не гарантирована. Поэтому тактика игры в футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игроков в целях достижения командного результата, то есть она является средством для достижения цели в футболе, а целью является забить гол и тем самым одержать победу над соперником.

Исходя из вышеизложенного, тактика является одним из самых важных компонентов в футболе. Проблематикой исследования является, отмечаемое специалистами, отставание в тактике отечественных футболистов от лучших зарубежных игроков, что требует внедрения в практику новых, научно-обоснованных подходов к построению тренировки игроков, начиная с начальных этапов многолетней подготовки, с применением современных технологий.

**Цель исследования** – составление комплексной тренировочной программы тактических занятий юных футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки с помощью смарт-трекера для футбола.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были применены следующие методы научного исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, диагностика показателя тактических способностей – тест, анализ полученных результатов тестирования, обобщение полученных результатов, описание результатов исследования, гипотетический метод – научное предположение о возможных результатах.

**Результаты исследования.** Исследование тактической подготовленности футболистов проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий по футболу в ОО СК «Шахтер Донбасса» города Донецка. Были определены две группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти футболистов в возрасте 10 лет.

Первый этап включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап – проведение педагогического эксперимента, выявления двигательной активности, физического развития, тактической подготовленности футболистов с помощью смарт-трекера для футбола с приложением.

Третий этап – проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации [1].

1. Анализ литературы – было проанализировано 75 литературных источников и периодическая печать по вопросам методики обучения тактическим действиям юных футболистов.

2. Для определения эффективности тактической подготовки футболистов были проведены наблюдения пяти календарных матчей. Видеозаписи позволили выявить эффективность отдельных тактических приемов в игровой деятельности футболистов. В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные тактические действия с мячом. Правильно выполненным считается такое тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча считается, что действие выполнено неправильно (неточно). Для максимально точного определения эффективности тактической подготовки футболистов в экспериментальной группе были использованы смарт-трекеры для футбола с приложением, с водонепроницаемым монитором. Основными характеристиками является: Okaу light Troрs-1 предназначенный для анализа и улучшения футбольного представления, это помогает понять и улучшить игру. Отслеживать каждый свой ход и смотреть свою производительность в приложении – Troрs Football, подходящем для iPhone и Android; точная технология захвата движения: Oкай лайт – независимо разработанная

трехмерная космическая система точного захвата движения и мультисенсорная технология слияния данных, которая может всесторонне собирать данные о движении ног игроков. Контроль ошибок может достигать в пределах 2 градусов в час угла дрейфа и в пределах 5% погрешности диапазона, достигая высокой точности уменьшения движения. Показатели производительности: автоматический анализ и определение до 15 движений в футбольных кортах через алгоритм AI, включая дриблинг, прохождение/съемку, поворот и многое другое. И представить 17 данных от 6 размеров к игрокам и тренерам, включая дриблинг, прохождение и съемку, выносливость, скорость, взрывоопасность и жизненную силу. С помощью смарт-трекера для футбола удалось более точно определить ошибки в игре футболистов.

3. Диагностика показателя тактических способностей – педагогическое тестирование осуществлялось комплексно для определения динамики подготовленности юных футболистов. Оно состояло из полевых испытаний. На территории СК «Олимпик» города Донецка выполнялись контрольные нормативы, рекомендованные учебными программами по футболу, с применением смарт-трекера для футбола. Уровень физической подготовленности определяли по тестам школьной комплексной программы физического воспитания:

- Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

- Челночный бег (3x10 м). В забеге участвуют по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого бегуна клали два кубика. По команде «На старт!» футболисты подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут первый кубик. По команде «Марш!» они бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который тоже кладут на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в

момент касания пола вторым кубиком. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды [2].

- Прыжок в длину с места. Перед прыжковой ямой проводят линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепляют рулетку. Учащиеся становятся около линии, не касаясь её носками, и выполняют толчком двух ног прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Выполняется три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

- 6-минутный бег. Бег выполняется по кольцевой дорожке стадиона. Старт – высокий. Протяженность пройденной дистанции определяется с точностью до 1 метра.

- Наклон вперед. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперед, ноги при выполнении прямые. Исследователь по линейке регистрирует величину гибкости. Две попытки, в протокол вносится лучшая из них. Результат определяют с точностью до 0,5 см.

4. Анализ полученных результатов тестирования – вся статистическая обработка проводилась согласно руководству по математической статистике в спорте Т.М. Михайлина (2003), которая включала в себя определение средних арифметических величин, ошибки среднего и стандартного отклонений. Также с помощью смарт-трекера проведен автоматический анализ и определение до 15 движений в футбольных кортах через алгоритм AI, включая дриблинг, прохождение/съемку, поворот, выносливость, скорость, взрывоопасность и жизненную силу.

5. Обобщение полученных результатов. При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики. Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной

ошибки средней арифметической. Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности [3].

6. Описание результатов исследования. В результате проведённого тестирования на начальном этапе экспериментальной работы было выявлено, что тактическая подготовка футболистов 10-12 лет в исследуемых группах по t-критерию Стьюдента не имела достоверных различий при 5%-ой значимости (P), что позволяет утверждать об одинаковой тактической подготовленности и соответственно о правильном формировании групп. Для проведения экспериментальной работы по совершенствованию учебно-тренировочного процесса были подобраны и внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы специальные задания и упражнения. В качестве экспериментальных упражнений и заданий, направленных на повышение тактического мастерства, использовались следующие упражнения:

1. «Действия игрока в обороне»: индивидуальные действия в обороне, действия обороняющегося против соперника без мяча; действия обороняющегося против соперника с мячом; групповой отбор мяча у соперника; действия обороняющихся в игре в меньшинстве (квадрат 3x1, 4x1, 5x1); применение схемы 3x1 (двое игроков передают мяч друг другу, третий пытается коснуться мяча или овладеть им); упражнения в парах (один из партнёров старается с помощью ведения и финтов как можно дольше владеть мячом, другой игрок пытается отобрать мяч).

2. «Действия игрока в атаке»: командное действие в атаке (позиционное нападение), использование схем 2x1, 3x1, 4x1; выход один на один с защитником, выход один на один с вратарём. В этой группе упражнений отрабатывается и такое умение: подающий игрок, имея несколько мячей, занимает позицию на фланге; обороняющийся игрок располагается в середине штрафной площади; подающий игрок выполняет передачу так, чтобы головной

игрок в колонне, сделав движение вперед, обработал мяч и затем пробил по воротам четыре в линию [4].

3. «Удары по воротам» и «Удары по воротам на время»: в линию ставятся от 5 до 8 мячей, нужно как можно быстрее и больше забить мячей в ворота (задание на время).

4. «Удары в цель»: на стенке изображается несколько целей (круги, квадраты), занимающиеся с 6-8 метров наносят удары по неподвижному мячу с разбега, посылая его в цель на стенке [5].

Использование в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы специальных заданий и упражнений, а также использование смарт-трекеров для футбола в течение восьми месяцев позволило достичь положительного эффекта, что сказалось на приросте показателей технико-тактического мастерства футболистов экспериментальной группы.

Полученные результаты, подтверждающие эффективность использования специальных заданий и упражнений, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты тактической подготовки в группах после педагогического эксперимента у футболистов 10-12 лет**

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Контрольная группа</i>	<i>Экспериментальная группа</i>
"Отними мяч"	103,4 ± 0,320,972	103,7 ± 0,210,642,14 < 0,05
"Пробей"	103,1 ± 0,320,973	103,4 ± 0,210,642,14 < 0,05К
«Быстро в цель»	103,0 ± 0,210,644	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05
«Кто быстрее»	103,0 ± 0,210,64	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05

7. Гипотетический метод – научное предположение о возможных результатах. Полученные результаты тактической подготовки демонстрируют, что наибольший прирост показателей достигнут в экспериментальной группе. Значит, можно говорить о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс подготовки футболистов рассматриваемой возрастной группы специальных заданий и упражнений, а также использование смарт-трекеров для футбола, позволит повысить показатели тактического мастерства, подтвердив свою

эффективность (в свою очередь это подтверждает эффективность использованной в ходе эксперимента методики).

**Выводы.** Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, результаты выполнения контрольных тестовых заданий, направленных на выявление степени тактической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп, продемонстрировали достоверную разницу различий при 5%, а в некоторых тестах и при 1% значимости (P). Это означает, что положительных результатов по повышению тактического мастерства, возможно, добиться в 95% случаев.

Таким образом, итоги проведённого исследования позволяют считать, что внедрение специальных заданий и упражнений, предназначенных для повышения технико-тактического мастерства футболистов 10-12 лет, а также использование смарт-трекеров для футбола, положительно сказывается на учебно-тренировочном процессе и может служить базой для результативной подготовки футболистов указанной возрастной группы.

Материалы проведённого исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями, учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах с целью повышения эффективности и совершенствования процесса обучения, направленного на повышение тактического мастерства футболистов.

#### ***Список использованных источников***

1. Луткова Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры / Н. Луткова, Ю. Макаров, Л. Минина.– М.: Высшее профессиональное образование, 2013. – 272 с.

2. Румянцев Н.А. Применение информационных технологий при обучении тактике игры в футбол [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-nformatsionnyh-tehnologiy-pri-obuchenii-taktike-igry-v-futbol> (дата обращения: 12.04.2022).

3. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=21042292> (дата обращения: 12.04.2022).

4. Кислюк А.В. Физическая культура. Подвижные игры: учеб.-метод. комплекс / А.В. Кислюк // Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т. – Нижневартовск, 2009. – 42 с.

5. Самоловов Н.А. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Физическая культура (спортивные игры): учеб.-метод. комплекс / Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т. – Нижневартовск, 2009. – 42 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Токарь Алёна

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассмотрен характер травматизма на занятиях по физической культуре и спорту, их локализация и степень повреждения. Определены основные причины возникновения травм на занятиях. Раскрыты основные правила профилактики травматизма.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, травма, медицинский контроль, техника безопасности.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. Приобщение к спорту происходят не только на занятиях физической культуры в образовательных учреждениях. С каждым годом все больше людей приходят на стадионы и в спортивные залы, включаются в активные занятия физическими упражнениями.



В связи с этим приобретают немаловажное значение медицинский контроль состояния здоровья занимающихся и профилактика травматизма. В спорте (особенно если учесть всевозрастающие, нагрузки и интенсивность выполнения упражнений) достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним, из основных направлений в работе тренеров, организаторов массовой физической культуры является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

**Цель исследования** – определить значение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть характер травматизма на занятиях, их локализацию и степень повреждений.
2. Определить основные причины возникновения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
3. Раскрыть основные правила профилактики травматизма.

**Результаты исследования.** Нередко отдельные спортсмены и даже тренеры и преподаватели считают, что травмы при занятиях спортом неизбежны. Однако анализ причин травм показывает, что их могло бы не быть совсем при соблюдении всех требований и правил профилактики. Вот почему в предупреждении травматизма должны активно участвовать не только тренеры и преподаватели, но и сами занимающиеся и спортсмены. Для этого они должны хорошо знать причины травм и совместно с преподавателем, тренером и врачом препятствовать их возникновению.

Профилактика травматизма – одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Анализируя характер травм на занятиях физической культурой и спортом, мы отмечаем, что наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, а также ссадины и потертости. Реже возникают раны. Еще реже переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц,

повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

В каждом виде спорта имеются свои характерные повреждения. У велосипедистов, например, специфичными являются ссадины и потертости бедер. Ссадины характерны также для конькобежцев, хоккеистов, футболистов, лыжников. Потертости и намины ладоней чаще возникают у гимнастов, гребцов, штангистов. Мелкие раны бывают у боксеров, раны от уколов наблюдаются у фехтовальщиков. Ушибы и растяжения связок различных суставов в значительном числе бывают у представителей всех видов спорта [1].

У спортсменов чаще всего наблюдаются повреждения конечностей, особенно нижних. Для каждого вида спорта характерна определенная локализация травм. Так, например, при занятиях спортивной гимнастикой наиболее часты повреждения верхних конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными играми, легкоатлетов и лыжников обычно страдают нижние конечности. Повреждения головы и лица характерны для боксеров, в меньшей степени – для хоккеистов и конькобежцев. Частые повреждения пальцев кисти составляют у баскетболистов и волейболистов; локтевые суставы в основном повреждаются у теннисистов, в меньшей степени – у боксеров и штангистов. Различные повреждения коленных суставов чаще всего наблюдаются у игроков в футбол.

Все перечисленные спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Крайне редко бывают и случаи спортивной инвалидности после травм.

Причиной получения травмы или повреждения является пренебрежительное отношение со стороны занимающегося к вводной части занятия, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение.

Основными причинами травматизма отмечаются организационные недостатки при проведении занятий или соревнований. Это нарушения техники безопасности на занятиях физической культурой, на соревнованиях, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил. Неправильное размещение участников при проведении секционных спортивных занятий по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале или на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; чрезмерная самостоятельность участников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям тренера, преподавателя или судьи, которые направлены на сохранение здоровья участников. Также причинами травм может быть плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне и др. Также к причинам травмирования занимающихся могут быть отнесены неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер [2].

Немаловажной причиной травмирования, является допуск к занятиям обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателями и занимающимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Как уже отмечалось ранее наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы. Рассмотрим классификацию самых распространённых травм, к которым относятся:

1. Ушибы – это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом).

2. Вывихи – это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки.

3. Переломы – полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков – укорочение конечности, необычное ее положение [3].

4. Рана – повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны.

5. Растяжение – происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости – это уже не растяжение связок, а разрыв. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется кровоизлияние в окружающие ткани. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении [4].

**Выводы.** Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случаться травмы. Чтобы их избежать, занимающийся должен хорошо знать технику безопасности на занятиях.

#### *Список использованных источников*

1. Коллектив авторов Клинические аспекты спортивной медицины [Электронный ресурс]. – URL: <https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/100489-klinicheskie-aspekty-sportivnoy-mediciny-kollektiv-avtorov.html> (дата обращения: 09.11.2022).

2. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой 3-е изд.: учебное пособие для СПО / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2017. – 254 с.

3. Древинг Е.Ф. Травматология: Методика занятий физической культурой [Электронный ресурс]. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000753384> (дата обращения: 10.11.2022).

4. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю.А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII межд. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2018. – № 6 (66) [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/6\(66\)](http://www.sibac.info/archive/guman/6(66)) (дата обращения: 10.11.2022).

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Хомчик Дарья

**Руководитель:** ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье рассматривается применение мобильных спортивных приложений, используемых при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, дается обзор применяемых технологий в физическом воспитании.

**Ключевые слова:** фитнес, мобильные приложения, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** В современном мире существует множество мобильных спортивных приложений, платных и бесплатных, начиная от утренней зарядки и заканчивая полноценной тренировкой с планом на 30 дней с учетом коррекции конкретных мышц и участков тела. Чтобы быть подтянутым, рельефным, стройным, здоровым и красивым необходимо регулярно заниматься спортом и соблюдать режим питания. Но если нет возможности заниматься в спортивном зале или фитнес-клубе, то сложно сделать спорт частью своей жизни. Однако прогресс не стоит на месте и упрощает нашу жизнь. В интернете существует много видеозаписей тренировок и приложений для смартфонов, которые помогают решить эту проблему, поскольку дают возможность заниматься самостоятельно. С помощью видео уроков и приложений, которые поэтапно подскажут даже новичку с чего начать, вполне возможно поддерживать форму и физическую подготовку, освоить правильную технику выполнения упражнений, избежать травм и добиться желаемых результатов.

**Анализ литературы.** Многие отечественные и зарубежные авторы отмечают, что с появлением разнообразной мобильной техники активно

развиваются разработки мобильных приложений, которые носят не только развлекательный характер, но и становятся мощным маркетинговым инструментом, помогают вести бизнес, осуществлять интернет-покупки, следить за своим физическим состоянием [1, 2].

**Цель и задачи исследования.** Определить роль и изучить теоретические основы влияния современных мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой.

**Результаты исследования.** Мобильные спортивные приложения позволяют наблюдать онлайн двигательную активность, они бюджетные и не требуют больших знаний в сфере физической культуры, так как предоставляют уже готовые комплексы упражнений и тренировок. Смартфон может отслеживать различные показатели, вести учет тренировок, оповещать о времени занятий и, конечно же, мотивировать на выполнение физических упражнений. Для большинства из этих задач смартфонам требуются специальные спортивные приложения из App Store и Google Play. Их представлено огромное множество, но достойных, действительно ориентированных на помощь людям, не так уж и много. Именно поэтому перед выбором приложения для той или иной активности, следует ознакомиться с предложенными ниже вариантами.

Рассмотрим несколько примеров мобильных приложений. Приложение «Nike Run Club». Многие молодые люди часто задумываются заняться утренней пробежкой, но не имеют представления, как правильно начать и сколько нужно пробежать без наблюдения тренера. Всеми известная линия спортивной одежды «Nike» открыла собственное приложение, которое предоставляет план пробежки, как для новичков, так и для более опытных занимающихся. После регистрации можно составить собственный план пробежки, который создаётся после прохождения специального теста. Приложение удобно тем, что можно выбирать и ставить плейлист с музыкой. После каждой пробежки синхронизируются данные, из которых видно километраж, время пробежки и составляется статистика [3].

Кроме того, компания «Nike» создала приложение «Nike Training Club» для тех, кто хочет заняться разнообразными видами спорта. На данный момент существуют разные виды спортивной нагрузки, начиная от кардиотренировок и заканчивая силовыми упражнениями. В приложении «Nike Training Club» имеется более 185 бесплатных тренировок (йога, силовые тренировки, тренировки на выносливость и кардиотренировки) с видеоинструкциями от мастер-тренеров «Nike» мирового класса. Приложение использует для мотивации тренировки, разработанные для ведущих спортсменов с мировыми именами (Лионель Месси, Криштиану Роналду, Кевин Харт, Серена Уильямс, Алекс Морган и др.). Это приложение адаптируется к потребностям и режиму дня занимающихся, учитывая нехватку времени, график работы или учебы, отсутствие плана тренировки, но все же требует определенной организованности. Таким образом, «Nike Training Club» предоставляет тренировки без инвентаря, спортзала и при этом обеспечивает хорошие результаты. В подборках тренировок можно найти советы спортивных экспертов для качественного выполнения технических элементов. Каждая подборка ориентирована на определенную цель: похудение, повышение тонуса мышц, набор мышечной массы, укрепление конкретных зон мышц и т.д. [4].

Приложения «Шагомер». Ходьба – это вид двигательной активности и ее можно выделить как отдельный спорт. Многие не задумываются о том, что существует суточная норма шагов, составляющая для каждого возраста свою норму (5-10 тысяч). Шагомеры для мобильных устройств позволяют отслеживать количество сделанных шагов и анализировать ежедневную активность в целом. Они используют акселерометры, встроенные в смартфоны. Этот специальный датчик дает максимально точные данные о передвижении. Поэтому даже бесплатные шагомеры высокоэффективны и могут легко подсчитать шаги без ощутимых погрешностей. Такие приложения помогают поддерживать физическую форму и следить за здоровьем. Однако существует множество шагомеров от разных разработчиков. На платформе Android и для Apple выпущено огромное количество бесплатных программ для анализа



передвижений. Все они справляются с поставленной задачей, но отличаются функционалом и способом работы. Достаточно выбрать любое приложение из составленного списка шагомеров: Mi Fit, Adidas Running, Samsung Health, Pacer Pedometer, Pedometer-Free Step Counter App & Step Tracker, Step Counter-Pedometer Free & Calorie Counter, Google Fit, Accupedo Pedometer, StepsApp Pedometer [5]. Приложение «Фитнес план 30 дней» разработано профессиональными тренерами по фитнесу на основе научных рекомендаций и включает план тренировок на 30 дней. Данное приложение обладает простым и понятным интерфейсом с продуманным набором опций. Нужно лишь ввести в программу свой вес, выбрать цель и приступить к тренировкам. Всего в приложении заложено 5 тренировочных курсов: все тело, пресс, ягодичы, руки, ноги. Основное меню состоит из трех пунктов: упражнения, инструкции, наука. По сути, приложение само составляет фитнес план на месяц и указывает, какие упражнения заложены на том или ином этапе. На экране выполнения задания проигрывается анимация, как правильно выполнять упражнение, а также есть встроенный голосовой помощник. Дополнительно можно перейти на YouTube-ролик, где именно это упражнение выполняет профессиональный тренер [6].

Смартфоны ежедневно используются почти каждым современным человеком и их потенциал очень велик. Современные цифровые технологии значительно влияют на все сферы жизни человека и в настоящее время большой упор сделан на здоровье. Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что современные мобильные спортивные приложения упрощают нам жизнь, экономят время, помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

**Выводы.** Таким образом, мобильные приложения являются действенным способом сохранения и поддержания физической формы с целью укрепления здоровья и снижения риска развития заболеваний, связанных с отсутствием физической активности, а также служат весьма востребованным и полезным видом организации досуга в повседневной жизни.

**Список использованных источников**

1. Гришаева О.А. Исследование рынка мобильных приложений для оценки двигательной активности человека [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-rynka-mobilnyh-prilozheniy-dlya-otsenki-dvigatelnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Лобанова М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения: 13.11.2022).
3. Приложение NIKE RUN CLUB // Nike.com. [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.nike.com/ru/ru\\_ru/c/running/nike-run-club](https://www.nike.com/ru/ru_ru/c/running/nike-run-club) (дата обращения: 09.11.2022).
4. Приложение NIKE TRAINING CLUB // Nike.com. [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.nike.com/ru/ru\\_ru/c/nike-plus/training-app](https://www.nike.com/ru/ru_ru/c/nike-plus/training-app) (дата обращения: 09.11.2022).
5. Топ-16 лучших приложений шагомеров для Android и Iphone [Электронный ресурс]. – URL: <https://mirsmartphonov.ru/prilozheniya-shagomery/> (дата обращения: 09.11.2022).
6. Фитнес план 30 дней – сильное тело за месяц с одним приложением [Электронный ресурс]. – URL: <https://bodymaster.ru/reviews/silnoe-telo-za-mesyats-s-prilozheniemfitnes-plan-30-dnej> (дата обращения: 09.11.2022).

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ**

Шейкина Полина

**Руководитель:** ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

**ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблематика приобщения молодых людей к спорту и последствия «сидячего» образа жизни, польза физической культуры для поддержания хорошего самочувствия и бодрости организма.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, возможности организма, студенты.

**Актуальность.** В условиях развития технического прогресса с появлением смартфонов и прочих новшеств, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась даже по сравнению с ближайшим прошлым десятилетием.

Данная проблема ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов. И эти изменения склоняются в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

**Анализ литературы.** Ни для кого не секрет, что спорт и физическая культура непосредственно связана со здоровьем. Современный ритм жизни значительно упрощает многие её аспекты. Общественный транспорт, метро и автомобили позволяют быстрее нам добираться из пункта А в пункт Б, что, несомненно, удобно и доступно, ведь человечество всегда находилось в стремлении усовершенствовать что-либо, сократить различные процессы. Вместе с информационно-цифровым веком к нам пришли смартфоны, компьютеры, электронные книги, которые призваны не только упрощать человеку жизнь и выполнять предустановленные функции, но и занять наше свободное время.

Тем самым, упростив себе множество аспектов повседневной жизни, большинство из нас сдвинули физическую активность на второй план. Мало кто из взрослых людей сможет вспомнить, когда они последний раз делали банальную утреннюю зарядку, способствующую ускоренному пробуждению организма и разогреванию мышц.

Несомненно, постоянное пребывание в таком ритме жизни не могло не отразиться на здоровье и физическом состоянии большинства людей. Функциональные способности человека, как правило, снижаются. Ухудшается

кровообращение в костных тканях, что зачастую и приводит к хрупким костям и, как следствие, к переломам. Количество мышц без должной нагрузки и правильного питания уменьшается, а количество жира увеличивается. Жир, по сути своей, начинает вскоре замещать собой мышцы.

Одной из важнейших и крайне негативных черт такого образа жизни является влияние на внутренние органы и сердечно-сосудистую систему человека. Сердечная мышца перестает работать в полную силу, делая её уязвимой перед различными факторами. Увеличивается риск развития сердечной недостаточности, уменьшается порог уязвимости критической отметки артериального давления. Человек становится уязвим перед инфарктом или инсультом [1].

Если отдельно говорить о молодых людях, то по сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.

Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть факт улучшения здоровья и качества жизни студентов при регулярном занятии спортом.

**Результаты исследования.** «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» Гиппократ.

Еще сто лет назад, чтобы получить продукты питания, человеку нужно было работать физически. Сегодня ситуация кардинально изменилась. Умственный труд не связан со значительными физическими нагрузками, а

развитие инфраструктуры, помноженное на «сидячий» образ жизни, не идет на пользу телу человека. Из понимания этого и культивируется стремление улучшить общее состояние организма посредством занятий спортом. Физическая культура поможет сохранить форму, похудеть, накачать мышцы, обеспечить заряд бодрости.

Итак, плюсы и польза занятия физической культурой и спортом:

- укрепление сердечно-сосудистой системы, кровяное давление держится в пределах нормы, активизируется кровообращение, замедляются процессы старения организма;
- спорт тонизирует мышцы, добавляет им силы и выносливости, помогает избавиться от суетливости;
- позитивное влияние на кожу: она становится гладкой и упругой;
- люди становятся более активными и медленнее утомляются в течение дня;
- регулярные занятия и тренировки способствуют глубокому и спокойному сну;

Помимо пользы телу, спорт оказывает положительное влияние и на разум.

Существует два вида деятельности человека: умственный и физический. Во время умственной работы у человека активно протекают такие психические процессы, как восприятие, запоминание, мышление.

Одним из факторов, стимулирующих память, являются занятия физическими упражнениями. Хорошее усвоение учебного материала невозможно без внимания. Оно обеспечивает успех познавательной деятельности, усиливает восприятие, активизирует память и мышление. Распределение и переключение внимания можно совершенствовать с помощью занятий спортивными играми, а также гимнастическими упражнениями.

Оптимальный уровень физических нагрузок обуславливает наилучшую умственную работоспособность, позволяет достигнуть наибольшего успеха в умственном труде [2].

Также спорт улучшает психическое здоровье и восстанавливает эмоциональное равновесие. Это особенно актуально для жителей мегаполисов.

**Выводы.** Спорт – это лекарство от депрессии, тревоги и стрессов. В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, активность и оставаться надолго жизнерадостным человеком – это занятия спортом и физической культурой. Поэтому начинать думать о здоровье, красоте тела, внутренней энергии, развитии духовной гармонии необходимо с молодости.

#### ***Список использованных источников***

1. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг. – Молодой ученый. 2017. – № 50 (184). – С. 356-357. [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/184/47128/> (дата обращения: 10.11.2022).

2. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf>. (дата обращения: 10.11.2022).

## **ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Яровая Дарья, Соловьян Дарья

**Руководитель:** ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ, ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** Главной целью государства является преодоление барьеров психики людей с ограниченными возможностями посредством спортивно-оздоровительной деятельности, не позволяющих им в полной мере не только

реализовать свою жизнь, но и осознать необходимость личного вклада в развитие общества.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, студент, здоровье, общество.

**Актуальность.** Актуальность статьи вызвана тем, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В основном, задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны определяться исходя из конкретных потребностей каждого человека. Так как приоритетность тех или иных задач во многом определяется компонентом (видом) АФК, педагогическим материалом, материально-техническим обеспечением учебного процесса и другими факторами.

**Анализ литературы.** Проблемы адаптивной физической культурой получили значительное освящение в работах таких исследователей, как В.К. Велитченко, А.О. Карабапова, И.Н. Сафронова, Ю.Д. Попов.

**Цель и задачи исследования** – рассмотреть основные задачи адаптивной физической культуры.

**Результаты исследования.** Адаптивная физическая культура (АФК) – это система мероприятий, которые направлены на реабилитацию, а также и адаптацию к нормальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья.

АФК также позволяет решить проблему интеграции человека с инвалидностью в общество. Основные формы адаптивной физической культуры у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- осознанное отношение к собственным силам по сравнению с силами среднестатистического здорового человека;
- способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, которые могут мешать полноценной жизни;
- компенсаторные способности, т.е. позволяющие использовать функции разных систем и органов, взамен отсутствующих или нарушенных;

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

- способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть максимально здоровым и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости личного вклада в общество;
- стремление к совершенствованию своих личных качеств;
- желание улучшить умственную и физическую форму и т.д. [1].

Принято считать, что адаптивные упражнения намного эффективнее фармакотерапии. АФК строго индивидуальна, она также проводится полностью от начала до конца под наблюдением специалиста по адаптивной физической культуре.

В наиболее обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы:

Первая группа задач вытекает из характеристик вовлеченных людей – людей с проблемами со здоровьем или инвалидностью. Это коррекционные, компенсационные и профилактические задачи. Говоря о коррекционных задачах, имеется в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и др.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматической, функциональные системы и др. [1].

К основным задачам относятся:

- ускорение выздоровления;
- улучшение исходов травм (заболеваний), в том числе профилактика осложнений;
- направленность всех реабилитационных мероприятий на спасение жизни больного;
- профилактика инвалидности или смягчение ее проявлений;
- возвращение человека к активной жизни, труду и профессиональной деятельности;
- возвращение профессиональных кадров в общество;



- значительное экономическое воздействие на общество – вклад работников в возвращение на работу, а также устранение затрат.

Ко второй группе относят учебные, воспитательные, оздоровительные задачи, которые являются наиболее традиционными для физической культуры. В связи с тем, что объектом внимания АФК является человек с отклонениями в состоянии здоровья, вполне рационально, используя огромный потенциал этого вида деятельности, попытаться исправить имеющийся недостаток, по возможности исправить это, его главный недостаток. Кроме того, чем раньше будет замечен тот или иной дефект, тем больше шансов, что он будет устранен [1].

При невозможности коррекции на первый план выступают компенсаторные задачи (формирование пространственно-временной ориентировки у слепых, «тренировка» сохранных сенсорных систем, обучение ходьбе на протезах и др.). И, наконец, тот или иной дефект, то или иное заболевание требует обязательной профилактической работы (решения профилактических задач).

АФК должна учитывать образовательные, оздоровительные, воспитательные и коррекционные задачи.

К таким образовательным задачам адаптивной физической культуры относятся задачи, направленные на формирование, закрепление и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых инвалиду.

Образовательные задачи включают в себя:

1. Формирование концепции здорового образа жизни.
2. Формирование привычек здорового образа жизни.
3. Формирование представлений о строении собственного тела и его двигательных возможностях.
4. Формирование представления о физической культуре как о феномене общечеловеческой культуры.
5. Формирование соответствующей возрасту двигательной базы [2].

Улучшение оздоровительных задач предполагает организацию работы таким образом, чтобы повлиять не только на общее состояние, но и восстановить некоторые функции организма, нарушенные болезнью. Поэтому оздоровительные мероприятия включают в себя:

1. Физическое восстановление.
2. Создание условий для правильного физического развития.
3. Закалка.
4. Коррекция особенностей соматического состояния (коррекция акта дыхания, нарушений сердечно-сосудистой системы).
5. Положительное компенсационное обучение.
6. Коррекция пороков развития.

Но в адаптивной физической культуре инвалидов, выделяют несколько специальных коррекционных задач, имеющих самостоятельное значение, но тесно связанных между собой:

1. Фиксация нарушений. Задача состоит в том, чтобы построить правильную моторную базу, и при этом развить жизненно важные моторные навыки.

2. Компенсационное обучение. В задачу входит: создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможность формирования позы и наличие основных двигательных навыков (при отсутствии конечности, ее недостаточном развитии или деформации и т.д.).

3. Социализация. В задачу входит: обеспечение создания условий для развития социальных навыков через формирование двигательного действия.

4. Адаптация. Задача состоит в развитии основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов толерантности к физической нагрузке.

5. Интеграция. В задачу входит: создание условий для эффективного взаимодействия с обществом [3].

**Выводы.** Из выше сказанного можно сделать вывод, что воспитательные задачи в основном включают в себя развитие определенных черт характера,

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

такие как: сила воли, настойчивость, коллективизм, организованность, активность, смелость и др., а также содействие интеллектуальному развитию и формированию личности человека с инвалидностью. Помимо этого, развиваются внимание, память, сообразительность, улучшается ориентировка и развивается интеллект. До недавнего времени, тренировка основных физических качеств инвалидов, таких как: сила, ловкость, быстрота, выносливость, считалась бесполезной из-за сложного повреждения организма и убеждения в невозможности их полной адаптации к самостоятельной жизни.

Для многих людей с ОВЗ и людей с отклонениями в развитии АФК – это единственный способ почувствовать свой вклад в обществе, влиться в социум, завести друзей, получить возможность общения, полноценных эмоций, познания мира.

#### ***Список использованных источников***

1. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. 2000, №№ 1-2, 3-4. – 2002 и последующие годы: № 1, 2, 3, 4.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко.– М.: Тера-Спорт, 2001. – 166 с.
3. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.А. Дмитриев.– М.: Академия, 2003. – 176 с.

### **СЕКЦИЯ 3**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

### **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИИ**

Белгородцева Екатерина

**Руководитель:** ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В статье обоснованы тенденции и перспективы развития комплекса ГТО в России на современном этапе общественного развития. Представлены основные принципы современного комплекса ГТО. Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО позволяет развивать спортивный потенциал человека, в результате укрепляется здоровье населения.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическая культура, здоровье населения.

**Актуальность.** Залогом стабильного, устойчивого, социально-экономического, а также политического государства, способного адаптироваться к любым условиям, не оказывая существенного влияния на процессы внутри, являются сильные и здоровые граждане. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также изучение проблем развития комплекса являются рациональным способом стабильного роста физически здорового населения, построенного в современной ситуации.

**Цель и задачи исследования.** Определить проблемы и основные тенденции развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО в России.

**Результаты исследования.** Будущее любого государства напрямую зависит от благополучия и экономической стабильности его граждан. Люди, не

умеющие защитить себя, естественно, не смогут отстаивать свои права и свободы, быть уверенными в устойчивом развитии и мирном существовании своих близких в различных стрессовых ситуациях.

Здоровье является главным условием производственной деятельности человека, его социальной и гражданской активности, необходимым и важнейшим условием решения общенациональных задач Российской Федерации. В настоящее время в Российской Федерации сложилась проблемная ситуация, связанная с ростом заболеваемости, напряженной политической обстановкой, ухудшением физического развития и физической подготовленности населения, особенно детей и молодежи [1, 2]. Общество не готово к мгновенным изменениям, в любой момент может возникнуть острая необходимость в реорганизации и переподготовке новых физически крепких и морально устойчивых специалистов, готовых к любым резким массовым изменениям в обществе.

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (в дальнейшем ГТО) началось еще в 1999 г., когда в России был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который стал важным шагом в формировании правовой базы физкультурно-спортивной деятельности [3]. В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне»: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО [4]. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса «Готов к труду и обороне».

Основной целью при внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО») является создание программно-нормативной базы физического воспитания учащихся, педагогов, родителей, который направлен на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и здоровья [4].

Специалисты в области физического воспитания столкнулись со значительными проблемами при внедрении ВФСК «ГТО». К ним относятся:

- отсутствие системного финансирования мероприятий ВФСК «ГТО»;
- отсутствие информационной, научной, медико-биологической поддержки;
- отсутствие инвентаризационной поддержки;
- недостаточная проработка вопросов реализации мероприятий ВФСК «ГТО» в области физической культуры;
- недостаточная проработанность нормативно-правовой базы системы оценки качества физического воспитания, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений, навыков и соответствующих компетенций в связи с внедрением ГТО в деятельность образовательных учреждений.

Системообразующим элементом государственной системы физического воспитания населения должен стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Концепция комплекса была разработана в соответствии с поручением Президента Российской Федерации. Физическая культура и спорт признаны во всем мире как эффективное средство поддержания работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. План включает в себя год детско-юношеского спорта, строительство новых объектов и привлечение высококвалифицированных специалистов для работы в сельской местности. Всего в плане указано 11 приоритетных направлений, охватывающих как любительский, так и профессиональный спорт [3].

Реализацию комплекса планируется осуществить в два этапа. Реализация I этапа плана запланирована на 2021-2024 годы, он характеризуется необходимостью нивелирования негативного влияния пандемии в 2020 году и формирования необходимых условий для интенсивного развития физической культуры и спорта в последующие годы. На данном этапе реализации плана будут:

1. Будут решены стратегические задачи по созданию условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп населения,

включая повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» Национального проекта «Демография».

2. Обеспечена реализация Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года.

3. Обеспечено комплексное совершенствование законодательства Российской Федерации, включая разработку нового базового федерального закона о физической культуре и спорте до 2023 г.

4. Обеспечены методические и материально-технические условия для вхождения спортивных сборных команд Российской Федерации в восьмерку призеров в неофициальном общекомандном зачете по итогам выступления на крупнейших международных спортивных соревнованиях, включая Олимпийские игры.

5. На высоком организационном уровне проведены крупные международные спортивные мероприятия, в том числе XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 в Казани, XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в городе Красноярске, Олимпийские игры-2014 в Сочи, развита система спортивных соревнований между странами БРИКС, ШОС, ЕАЭС и СНГ.

6. Создана система непрерывного образования, повышения квалификации и система независимой оценки квалификаций в установленной сфере деятельности.

7. Создана система комплексного междисциплинарного научно-технического, медицинского, биомедицинского и антидопингового обеспечения, обеспечено развитие экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

8. Начата цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта.

9. Обеспечено стопроцентное использование спортивных объектов в после соревновательный период, в том числе объектов XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в Казани, XXII Олимпийских зимних игр и XI

Паралимпийских зимних игр 2014 года в Сочи, XXIX Всемирной зимней универсиады 2019 года в Красноярске.

10. Созданы условия для привлечения внебюджетных средств на развитие физической культуры и спорта и повышения инвестиционной привлекательности.

11. Совершенствование правовых, организационных и финансовых механизмов в сфере физической культуры и спорта, в том числе профессионального спорта.

На II этапе 2025-2030 гг. предусматривается активное содействие субъектам физической культуры и спорта в достижении высоких спортивных результатов и повышении качества жизни населения посредством занятий спортом. Также внедрение инновационных подходов и технологий в систему управления физической культурой и спортом, а также увеличение вклада физической культуры и спорта в экономику Российской Федерации, в том числе:

1). Формирование новых управленческих и организационных механизмов, направленных на устойчивое развитие физической культуры и спорта, включая вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом, их духовно-нравственное и патриотическое воспитание, обеспечение конкурентоспособности российского спорта и увеличение вклада отрасли в ВВП.

2). Обеспечено дальнейшее развитие механизмов межсекторного взаимодействия в целях научно-технического развития физической культуры и спорта и использования ее потенциала для профилактики заболеваний, продвижения интересов Российской Федерации на международной арене.

3). Завершена цифровая трансформация сферы физической культуры и спорта, усовершенствованы механизмы предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта гражданам и организациям.



4). Создана система повышения инвестиционной привлекательности сферы физической культуры и спорта, прежде всего за счет стимулирования предпринимательства и государственно-частного партнерства.

5). Вхождение спортивных команд Российской Федерации в тройку лидеров в неофициальном общем зачете по итогам выступлений на крупнейших международных спортивных соревнованиях, включая Олимпийские игры [3].

**Выводы.** Любое государство нуждается в физически развитом, идеологически настроенном населении, способном защищать свою страну и быть готовым к восстановлению народного хозяйства. Возрождение комплекса ГТО может улучшить состояние здоровья, правильное формирование. Для этого необходимо принимать специальные меры и условия их реализации. Решение этих задач позволяет предъявлять новые повышенные требования к специалистам в области физической культуры для обеспечения качественной подготовки участников (студентов, школьников и т.д.) к сдаче тестов ВФСК «ГТО».

#### *Список использованных источников*

1. Захаров А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / А.А. Захаров, А.В. Сафонов. – М.: Лептос, 2014. – 268 с.

2. Кузьмич О.С. Состояние здоровья населения России / О.С. Кузьмич // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ, 2012. – С. 170-210.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ // Собрание законодательства РФ. – 1999. – № 18. – Ст. 2006.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

[Электронный режим]. – URL: <http://government.ru/media/files/41d4ec4b9118c4004d8e.pdf> (дата обращения: 15.11.2022).

5. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636> (дата обращения: 15.11.2022).

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Водолазский Иван, Бабич Дарья

**Руководитель:** доцент Лавренчук Александр Александрович

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»***

***г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о роли и значении комплекса ГТО в современном обществе, а также формировании у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, о создании условий для увеличения участников движения ГТО.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, значок ГТО, систематические занятия, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни, спортивные сооружения.

**Актуальность.** В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже, несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации одним из которых, является введение нормативов ГТО.

**Анализ литературы.** Известно, что физкультурно-оздоровительная деятельность является средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний и различных вредных привычек. В современном обществе резко снизилась физическая (двигательная)

активность. Ограничение физической активности отражается, на общей психической деятельности вследствие чего появляется вялость в движениях, раздражительность, сонливость, отсутствие аппетита, бессонница, ухудшается умственная и физическая работоспособность. Длительный недостаток физической активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний [1]. Низкий уровень физической, а так же активности практически всех групп населения выражается в том, что в целом население «обеспечено» физкультурно-оздоровительной деятельностью всего на 30-40% от физиологически обоснованного объема двигательной активности, необходимого для нормального развития организма [2].

**Цель исследования.** Создание системы внедрения комплекса ГТО в образовательной организации и разработка рекомендаций по ее реализации.

**Задачи исследования:**

1. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
2. Формировать у учащихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.

**Результаты исследования.** Система внедрения комплекса ГТО – это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении выделяем:

- управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения; блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;
- блок информационного сопровождения и проведения информационно-разъяснительной работы; блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;

- блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности.

Создание управленческого блока обеспечивает организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении, который представлен следующей трехуровневой структурой:

1. Стратегический уровень: директор, управляющий совет, педагогический совет.

2. Tактический уровень: Центр внедрения комплекса ГТО, который создается на временной основе для организации и координации деятельности по внедрению комплекса ГТО. Основными функциями Центра являются: разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО; осуществление методического сопровождения педагогов по вопросам внедрения комплекса ГТО; организация информационного сопровождения и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании; организация и проведение комплексного мониторинга, обеспечивающие внедрение комплекса ГТО.

3. Организационный уровень: методическое объединение преподавателей физической культуры и ОБЖ, орган студенческого самоуправления. Созданная интегративная управленческая модель, в которой с разными функциями, но на равных правах участвуют педагоги, администрация, обучающиеся и родители (законные представители).

Каждый элемент этой управленческой структуры имеет свой функционал и отвечает за свой участок работы. Основные параметры управления: обеспечение целенаправленности, организованности, экономичности ожидаемого результата. Свойства управления: активность, прогностичность, интегративность, демократичность. Управленческие действия: анализ, планирование, организация, руководство, контроль.

Кроме функциональной управленческой структуры осуществляется специальная процедура управления – мониторинг степени участия всех участников образовательного процесса во внедрении комплекса ГТО.

Предполагается регулярное проведение мониторинга эффективности реализуемых в рамках проекта мероприятий на основе перечня показателей, разработанных в ходе первого этапа реализации проекта. На основании данных мониторинга в перечень и содержание мероприятий проекта, а также в их ресурсное обеспечение вносятся своевременные корректировки, проводится уточнение показателей и затрат на мероприятия проекта.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

**Выводы.** На основе проведенной работы можно сделать следующие выводы о роли и значении комплекса ГТО:

1. Комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность к систематическим занятиям физической культурой.

2. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности готовой к выполнению гражданского долга.

3. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания.

#### ***Список использованных источников***

1. Фалькова Н.И. Инновационные образовательные и здоровьесберегающие технологии в физической культуре обучающихся / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, А.А. Лавренчук // Психология человека и общества. – 2020. – № 10 (27). – ГОУ ВПО «Донбасская аграрная академия». – С. 5-8.

2. Лавренчук С.С. Структурные элементы реализации программы ВУЗа по формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов / С.С. Лавренчук, Г.А. Чернец, М.И. Шейкова // Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: материалы II научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию кафедры физического воспитания, г. Луганск, 26 мая 2022 г. – Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – С. 156-160.

**ВНЕДРЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ  
В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Генцер Маргарита  
Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной работе проведен анализ внедрения и реализации в Донецкой Народной Республике государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовленность, нормативы комплекса ГТО, здоровый образ жизни, мотивация, спорт.

**Актуальность.** Новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека, поэтому особо актуальным является процесс внедрения повсеместного перехода к массовым формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения. Занятия физическими упражнениями должны стать всеобщим делом, повседневной потребностью каждого человека. Всестороннее развитие физических способностей людей, физическая подготовка становятся

необходимыми условиями эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в общественном производстве [1].

Проект внедрения современного комплекса ГТО обусловлен, в первую очередь, необходимостью укрепления и сохранения здоровья детей, подростков и молодежи, роста числа физически активного населения, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. В данном контексте можно отметить, что повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями политики образовательных учреждений становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения задач здоровьесбережения.

Здоровый образ жизни молодого поколения – одна из самых актуальных проблем. Физическая культура и спорт, как важные аспекты жизни общества, способствующие физическому, нравственному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения, должны быть приоритетной частью развития государства.

**Анализ литературы.** Тема внедрения комплекса ГТО в ДНР является актуальной и вызывает интерес у многих авторов. Громаков А.Ю., Белых С.И., Небесная В.В., Ободец Р.В., Гридина Н.А. и др. описывают современные реалии и предлагают свои варианты реализации. В Российской Федерации эту проблему рассматривают Крылова А.В., Блажко А.В., Полотнянко К.Н. и Манжелей И.В. спозиции внедрения норм ГТО в образовательных учреждениях.

**Целью исследования** является анализ системы внедрения комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике, изучение способов и разработка рекомендаций по ее реализации.

**Задачи исследования.** Исследовать систему внедрения комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике, выявить способы реализации и возможность их воплощения, подвести итоги проделанной работы.

**Результаты исследования.** Заимствуя опыт Российской Федерации, можно с уверенностью утверждать, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это комплексная основа физического воспитания, имеющая нормативное и программное подкрепление. Разработанные программы предлагаются с целью развития спорта в массах, поскольку внедрение комплекса ГТО является перспективным направлением государственной политики, направленной на оздоровление нации [2].

Одним из способов популяризации занятий физической культурой среди населения Донецкой Народной Республики является внедрение и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (далее – ГФСК «ГТО ДНР»).

Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» направлено на решение социальных задач, таких как: развитие и популяризация массового и физкультурно-спортивного движения, оздоровление, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание нравственных качеств, формирование здорового образа жизни и повышение общей и профессиональной работоспособности жителей Республики.

Старт внедрения ГФСК «ГТО ДНР» был дан Указом Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16 октября 2016 г. На основании данного Указа, 17 декабря 2016 г. Совет Министров Донецкой Народной Республики принял Постановление № 13-32, которым утвердил временный порядок организации и проведения ГФСК «ГТО ДНР», поэтапный план реализации комплекса и временные нормативы, которые после апробации частично редактировались [1].

Целью ГФСК «ГТО ДНР» стало развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в



укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. ГФСК «ГТО ДНР» основывался на следующих принципах: добровольности и доступности; оздоровительной направленности и личностной ориентированности; обязательного медицинского контроля; физического совершенствования личности [3].

На сегодняшний день отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья и физического развития различных возрастных групп населения, в том числе молодежи 18-23 лет. Большая часть молодых людей ведет пассивный образ жизни, не придерживается системы правильного питания и не соблюдает режим труда и отдыха, длительное время проводит за компьютером как в учебное, рабочее, так и в свободное время. В свою очередь, снижение здоровья негативно сказывается на качестве жизни и ее продолжительности, что, приводит к ухудшению демографических показателей [2].

Поэтому, в первую очередь, внедрение ГФСК «ГТО ДНР» началось в образовательных организациях. С учётом того, что высшие образовательные организации охватывают наиболее активную и сознательную часть молодёжи, совершенно очевидна их роль в физической подготовке молодых людей. Кроме того, это период становления нравственных ценностей, в том числе основ здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является физическая подготовка. Сдача нормативов ГТО, создание позитивного имиджа занятиям физической культурой и спортом позволили сформировать у обучающихся патриотические качества и активную гражданскую позицию [3, 4].

Отношение к физической культуре и спорту, готовности к сдаче норм ГТО у обучающихся образовательных организаций высшего профессионального образования отличается в зависимости от направления подготовки. Для студентов военных и физкультурных учреждений – готовность к сдаче норм ГТО является неотъемлемой частью процесса их обучения.

По-иному обстоит дело с обучающимися экономических, технических и педагогических учреждений, что может быть обусловлено разной степенью и уровнем их физической подготовленности, неуверенностью в своих силах,

опасением демонстрации собственного физического несовершенства. Поэтому руководству и преподавателям кафедр физического воспитания необходимо проявлять гибкую политику, формировать систему мотивации и поощрений для обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом и проявляющих интерес к сдаче нормативов. Например, увеличение размера стипендии, награждение путевками в период зимних и летних каникул, приобретение спортивной формы и инвентаря и т.д. [5].

Исследовав систему внедрения комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике, выявив способы реализации и возможность их воплощения, отметим тот факт, что предстоит многолетняя, трудоемкая работа и что реализация комплекса – это социально-значимый проект в нашем молодом государстве. С помощью планируемых мероприятий удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового спорта, создать современную материально-техническую базу и т.д.

Реализация предложенных проектов будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения и созданию эффективной системы физического воспитания. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии региона, активном вовлечении населения в систематические занятия физическими упражнениями.

На наш взгляд, ГФСК «ГТО ДНР» – это уникальная площадка, требующая скорейшего внедрения в систему образования с целью повышения заинтересованности молодого поколения в занятиях спортом, формировании положительной динамики аспектов здоровья, а также приобретении социально-коммуникативных навыков.

**Выводы.** Таким образом, необходимо подчеркнуть, что физкультурно-спортивный комплекс не только стимулирует мотивацию к занятиям спортом, но и служит инструментом для формирования морально-этических качеств,

создает предпосылки для формирования здорового, развитого общества, способного активно модернизировать течение жизни, успешно моделировать и превращать в явь свои самые смелые мечты.

***Список использованных источников***

1. Громаков А.Ю. Внедрение и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» в Донецкой Народной Республике [Электронный ресурс]. – URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/63089/1/978-5-7186-1072-7\\_2018\\_13.pdf/](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/63089/1/978-5-7186-1072-7_2018_13.pdf) (дата обращения: 01.12.2022).

2. Крылова А.В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект / А.В. Крылова, О.В. Балберова, А.Р. Федосеева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1 (13). – С. 57.

3. Гридина Н.А. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательный процесс обучающейся молодежи: проблемы и перспективы / Н.А. Гридина // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII межд. науч-практ. конф. (г. Донецк, 24-25 марта, 2022 г.) – Том 2 / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2022. – С. 21-25.

4. Небесная В.В. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования / В.В. Небесная, Н.А. Гридина // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. В.Я. Субботин. – Тюмень: ТИУ, 2019. – С. 100-104.

5. Ободец Р.В. Методы государственного стимулирования населения к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР» / Р.В. Ободец, Н.А. Гридина // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Донецк, 3-4 июня, 2021 г.). Секция 2. Повышение качества управления социально-экономическим развитием региона

/ Министерство образования и науки ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». – Донецк: ДОНАУИГС, 2021. – С. 137-138.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Дудка Илона

**Руководитель:** ст. преподаватель Мирошниченко Виктория Викторовна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** Статья посвящена изучению основных аспектов массового спорта и его влияние на здоровый образ жизни студентов, так как было замечено снижение физической активности молодежи, влияющей на здоровье, физическое развитие и умственную деятельность.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, физическая культура, комплекс ГТО, здоровый образ жизни, физическая активность, двигательная активность.

**Актуальность.** Более 25% населения мира недостаточно физически активны, а также примерно у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины отсутствует достаточный уровень для сохранения здоровья и физического развития. Данная проблема волнует психологов, педиатров, врачей и родителей. Упадок уровня физической активности населения связан с малоподвижным образом жизни и пассивным отдыхом, а также из-за «сидячих» видов работы. Физическая подготовка является важным аспектом для улучшения здоровья: осанки, развития мышц, укрепления костей, гибкости, поддержания организма в форме в целом. Проблема снижения двигательной активности особенно актуальна для студентов, так как большинство игнорируют спортивно-массовые мероприятия, занятия по физической культуре и ведут малоподвижный образ жизни из-за большой нагрузки по учёбе и нежелании тратить время на спорт. Такое отношение населения к собственному здоровью привело к актуализации проекта «Готов к труду и

обороне». Данный комплекс является одним из мощных рычагов физического воспитания для людей.

**Анализ литературы.** Всемирная организация здравоохранения опубликовала информационный бюллетень на тему «Физическая активность» от 26 ноября 2020 года, в котором исследовала взаимосвязь между спортом и организмом человека, как положительный фактор. Множество изданий публикуют ежегодно материалы на заданную тему: журнал «Science Time» статью «Массовый спорт как фактор оздоровления и формирования здорового образа жизни населения». В 2019 году вышло научное текстовое электронное издание локального распространения, в котором рассматривалась тема «Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи». Такие учёные как А.Г. Бугулов, Г.Т. Годжиев, К.А. Елыхина и многие другие считали, что необходимо важным решением на данный момент является нахождения способа привлечения разных категорий людей к физическим занятиям, развитие детско-юношеского потенциала, увеличение числа спортивных секций, клубов, кружков и других подобных учреждений.

**Цель и задачи исследования.** Анализ литературы помогает понять, что растёт количество людей с явными нарушениями развития, которому способствует отсутствие физической активности, а также желание это менять. Необходимо выявить роль комплекса ГТО, как он может помочь решить проблему и привлечь к активному образу жизни большую часть населения.

**Результаты исследования.** Физическая культура и спорт как отрасль деятельности, включавшая в себя массовый спорт и спорт высших достижений, представляла собой единую систему в практике управления до конца 80-х годов XX века. История зарождения комплекса ГТО берёт своё начало с 1931 года, когда в долгосрочной перспективе у государства стояли задачи оздоровления граждан, развитие массового спорта, обеспечение доступности массового спорта. Комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом [1].

Задачами ГТО является: становление культуры спорта как важной составляющей образа жизни, становление высокой планки здоровья, физической подготовленности, воспитание мотивации к защите Родины, распространение пропаганды физической культуры, достижения массовой заинтересованности населения в активной деятельности по участию в управлении физкультурным движением, развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Государство и сейчас прилагает большие усилия, обеспечивая города оборудованием общественных мест: спортплощадками и тренажёрами, также продвижением спорта путём ведения на множестве каналов трансляций матчей разных видов спорта, что мотивирует молодое поколение на развитие физических качеств. Но как бы много внимания не было уделено пропаганде здорового образа жизни, большинство людей не идут с утра на пробежку, у них мало времени на спорт и здоровое питание. Всем людям, кто ведёт сидячий образ жизни: сидят на лекциях, уроках или на работе весь день – необходимы физические нагрузки. В каждом городе имеется множество спортивных секций, как для детей, так и для взрослых есть бассейны, танцы, спортивные клубы, командные виды спорта: баскетбол, футбол, хоккей, волейбол и другие. Всегда можно подыскать то, что интересует человека и находится недалеко от дома. В конце рабочего дня можно идти и заниматься спортом: организовать пробежку в местном парке либо пойти на секцию, если нет времени в будние дни, то можно уделять время на выходных. После 2-3 месяцев физических, регулярных нагрузок человек, который начал заниматься спортом понимает, для чего всё это было: начинает появляться ощущение лёгкости, уходят отдышки, становится легче ходить и состояние организма улучшается в целом. Систематические физические нагрузки способствуют выработке гормона настроения – серотонина и гормона счастья – эндорфина. Спорт снижает уровень тревожности, помогает нормализовать сон, после тренировок появляются приятная усталость. Благодаря физическим упражнениям можно

бороться с таким недугом как депрессия: занимаясь силовыми нагрузками, фитнесом, бегом или йогой.

Для того чтобы начать оздоравливаться нужно начать с малого, например, 30 минут в день делать упражнения, ходить на работу или учёбу пешком, а не пользоваться транспортом, следить за своими результатами: записывать их и сравнивать каждый месяц, нормализовать питание, а затем можно записаться в тренажёрный зал либо на другую любую секцию. Человек, который ранее не занимался спортом, легко может получить травму, если изначально не подготовил свой организм к физическим нагрузкам. Обязательно в комплекс упражнений должна входить разминка и заминка, чтобы подготовить себя, суставы и связки к полноценной тренировке. Начать заниматься спортом нужно с анаэробной нагрузки, затем перейти на аэробную нагрузку и потом на интервальные нагрузки. Проблема физического развития, как и было, написано ранее, проявляется в большей мере у молодёжи. Родители могут подавать свой личный пример детям: вместе ходить на тренировки или ежедневные пробежки, рассказывать, почему это полезно, а также обеспечивать здоровое питание ребёнку. Когда человек понимает, что от физической нагрузки зависит его внешний вид, состояние здоровья сейчас и в будущем, у него появляется мотивация заниматься. Также можно себя замотивировать другими приятными способами.

Важными задачами образовательных учреждений является создание условий, сохраняющих здоровье всех участников образовательного процесса, исходя из этого, в учебно-воспитательный процесс необходимо внедрять деятельность, которая связана с сохранением и укреплением здоровья обучающихся. Для этого можно придумать много способов, такие как спортивный комплекс (или площадка), на территории школы или университета, в которые могут ходить дети во время перемены либо после занятий.

С целью популяризации здорового образа жизни, рационального физического воспитания, всестороннего развития, ГТО может сдать почти любой человек. В перечень нормативов представлено около 11 физических

упражнений, показатели которых видоизменяются в зависимости от половозрастных факторов (нижняя граница возраста - 6 лет). Желаящие выполнить нормативы комплекса ГТО, имеющие I или II группу здоровья либо основную медицинскую группу для занятий физической культурой, должны оформить соответствующее медицинское заключение с указанием группы [2].

Программа ГТО своим содержанием ориентируется на достижение следующих целей: развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья и расширения функциональных возможностей организма, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей корригирующей направленностью, приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности [3]. Заявленная программа не только продвигает позицию активного занятия спортом, но имеет свои преференции в виде особых приоритетов при поступлении в вузы для молодёжи, а для взрослого населения предусматриваются поощрительные надбавки или дни отпуска. Абитуриенты, имеющие золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в образовательное учреждение (организацию). А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию [2].

**Выводы.** Проблема сохранения здоровья всегда являлась актуальной и требующей действенных мер по его сохранению и укреплению. Многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, тем самым они теряют гибкость и силу, способствуют ухудшению состояния здоровья, самочувствия, атрофии мышц. Одним из последствий этого могут стать травмы при незначительных нагрузках. Чтобы избежать данной проблемы, у нас проводится ГТО в учебных заведениях для школьников и студентов, а также в центрах тестирования по выполнению нормативов, испытаний для людей старшего возраста. Таким образом, система ГТО стала стимулом и хорошей мотивацией физической культуре для людей различной возрастной группы. Дети, подростки старались превзойти своих соперников,



перейти порог нормативов, сдав которые можно было получить значок ГТО и улучшать собственные результаты. В настоящее время наблюдается тенденция увеличения желающих сдать нормативы ГТО, так как это становится всё более престижно. Задача любых тестов мотивирует на дальнейшую работу над собой.

#### ***Список использованных источников***

1. Значимость комплекса ГТО в наше время [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno> (дата обращения: 29.11.2022).

2. Комплекс ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс]. – URL: [https://akvobr.ru/kompleks\\_gto\\_kak\\_osnova\\_fozocheskogo\\_vospitaniya.html](https://akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html) (дата обращения: 29.11.2022).

3. Кузьмич О.С. Состояние здоровья населения России / О.С. Кузьмич // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ, 2012. – С. 170-210.

### **КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Клитна Елизавета, Зубкова Елизавета

**Руководитель:** доцент Лавренчук Александр Александрович,  
ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о роли и значении комплекса ГТО в современном обществе, а также формировании у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, о создании условий для увеличения участников движения ГТО.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, систематические занятия, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни, социальные факторы, значки ГТО, республиканский спорт, социальный феномен, спортивные сооружения.

**Актуальность.** В соответствии с указом Главы ДНР № 304 от 16.09.2016 года «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики». В целях определения единой государственной политики в сфере физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания населения Донецкой Народной Республики. Здоровье населения является одним из приоритетов государственной политики [1].

**Цель исследования** – выяснить, действительно ли систематические занятия физической культурой помогут сдать нормы ГТО и стать успешным.

**Задачи исследования:** развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом; обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ГФСК «ГТО ДНР» и его истории в нашей стране.

**Результаты исследования.** В последнее время возникает социальный феномен, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности. Несмотря на то, что с каждым годом все больше людей посещают фитнес клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярные занятия физической культурой и спортом среди различных категорий населения, к сожалению, еще не приобрели черты устойчивой и целостной системы поведения. Со времен Советского Союза «Готов к труду и обороне» – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком.

Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Значок ГТО, который на то время назывался «Физкультурный орден», свое первоначальное название получил от маршала К.Е. Ворошилова. В 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 человек, а более 350 000 парней и девушек, стали чемпионами районов, городов, областей, республик [2].

Огромным значением для внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Донецкой Народной Республики. В соответствии с Законом «Об образовании» именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), психоэмоциональные изменения. Актуальность исследования состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО. Комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны. Он имеет программно-нормативную основу системы физического населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика людей нашей республики, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности [3].

Но при внедрении данного комплекса возникли некоторые проблемы, которые препятствуют массово привлекать людей к занятию спортом. Первой, очень значимой проблемой, можно назвать мотивацию учащихся и студентов к выполнению норм ГТО.

Мотивация – это желание человека сделать какое-либо действие, желание человека сохранить своё здоровье, оставаться всегда здоровым для удовлетворения своих потребностей и интересов. Человек, который имеет такую мотивацию, осознает, что здоровый образ жизни – главный компонент его жизнедеятельности. Для того чтобы привлечь молодых людей к комплексу ГТО и сдаче нормативов, используются следующие средства: самоутверждение, укрепление функциональных резервов, соревнования, массовые спортивные мероприятия, различная пропаганда, беседы преподавателей, внедрение норм в образовательный процесс, награды и поощрения.

В первую очередь, в мотивации молодежи важно понимание необходимости занятий физической культурой. В современном мире заметна тенденция снижения мотивации к спортивной и двигательной деятельности. Студенты не стремятся использовать свои возможности в спорте и пропускают занятия по физической культуре. Большинство молодых людей не стремятся заниматься активными видами спорта (лыжами, легкой атлетикой), а предпочитают заменить их, например, скандинавской ходьбой, которая предусмотрена для людей пожилого возраста. Это значит, что самое важное – замотивировать обучающихся к сдаче обязательных норм, выявить у них интерес и позволить каждому осознать значимость достижения обязательного уровня физической подготовки, которую требуют нормы ГТО.

Как известно, сдача норм ГТО учитывается при поступлении в высшие учебные заведения. Действенным стимулом для студентов будут денежные поощрения при сдаче ГТО и получение значка различной степени. Массовые мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России» и другие) тоже являются хорошими мотиваторами, так как привлекают большое количество людей. Карл Маркс писал: «Именно общественный контакт вызывает своеобразное

возбуждение жизненной энергии и увеличение индивидуальной производительности».

Второй по значимости проблемой является недостаточное количество спортивных учреждений, в которых молодые люди могли бы заниматься физической культурой и спортом под присмотром специалистов, тренеров и педагогов. Многие образовательные учреждения недостаточно оснащены спортивным оборудованием, бассейнами, лыжными базами, беговыми дорожками и так далее. В данной ситуации очень важна работа педагогов и тренеров, так как при различных видах спортивной нагрузки есть вероятность повредить мышечные ткани при неправильном выполнении того или иного упражнения. Итак, на пути внедрения ГФСК в массы стоят две проблемы, которые требуют решения. Наиболее важной, конечно же, считается мировоззрение молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, так как абитуриенты в большинстве случаев являются совершеннолетними и имеют уже сложившейся взгляд на жизнь.

Большую роль в воспитании любви к физической культуре и спорту играют семья, школа, секции, в которых занимались дети до поступления в вуз. В коллективе педагог не может уделить каждому ребенку необходимое количество внимания, поэтому некоторые качества, развитие которых у подростка шло в семье, сейчас происходит в среде сверстников, старших подростков или информационно из всемирной сети интернет. С помощью интернет-ресурсов молодые люди получают много полезной информации, но при этом снижается их двигательная активность, что сказывается на общей физической подготовке.

В начале апреля 2016 года, в Донецке, была проведена неделя здоровья среди школьников и студентов, которые сдавали нормативы ГТО. Тест показал, что 50% детей готовы к получению серебряных и золотых значков. Однако им нужна подготовка. Затем в Донецком парке им. Щербакова 24 сентября состоялся первый в Донецкой Народной Республике фестиваль ГТО. Приняли участие в фестивале более 1000 человек, в основном, молодежь в возрасте от 18

до 23 лет. Но были представители и другой возрастной категории. Самому младшему участнику было 8 лет, а старшему – 50, они оба сдали нормы ГТО и получили значки. В общей сумме сертификатами и значками ГТО были награждены более 600 человек. Организаторы признаются, что не ожидали такого большого количества участников. Сейчас молодое поколение выбирает спорт и здоровый образ жизни. Результаты фестиваля показали, что молодежь Донецкой Народной Республики готова к труду и обороне.

Приоритетными направлениями современного Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне Донецкой Народной Республики» являются развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности.

Зачем выполнять ГТО в 21 веке? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда [4].

**Выводы.** Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии республиканского спорта. ГТО – это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее

гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

***Список использованных источников***

1. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016 года «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики» [Электронный режим]. – URL: <https://gtodnr.ru/doc/akty-glavy-dnr> (дата обращения: 15.12.2022).

2. Ушаков А.В. Исторические аспекты становления Всесоюзного комплекса ГТО / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова // I Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Проблемы и перспективы» (г. Донецк, 21-22 марта, 2019) / Министерство молодежи спорта и туризма ДНР. – С. 117-119.

3. Значимость комплекса ГТО в наше время [Электронный режим]. – URL: <https://живуспортом.рф/article/chto-takoe-gto-gotov-k-trudu-i-oborone> (дата обращения: 15.12.2022).

4. Подготовка современной молодежи к сдаче норм ГТО в образовательной среде [Электронный режим]. – URL: [https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2018/06/3\\_2018o\\_Godyaeva.pdf](https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2018/06/3_2018o_Godyaeva.pdf) (дата обращения: 16.12.2022).

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО  
И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
НАСЕЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Трубачев Александр

**Руководитель:** ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»***

***г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** Данная статья поднимает тему роли внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания, как фактора укрепления здоровья нации и дальнейшего демографического развития. Является программной и

нормативной основой к дальнейшей мотивации молодежи на повышение спортивных навыков, разносторонней физической подготовки, привлечение к массовому спорту и введения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** ГТО, систематические занятия, физическое воспитание, уважение и престиж, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** По сей день, данное мероприятие не утратило свою актуальность, а лишь набрало обороты.

**Анализ литературы.** В результате изучения использованной литературы по данной тематике стало понятно, что в настоящее время наше подрастающее поколение имеет высокую мотивацию для сдачи норм ГТО. Это можно объяснить тем, что уже сформировалась традиция в современном российском обществе.

**Цель и задачи исследования:** расширение знаний о комплексе ГТО; привлечение учащихся к занятиям спортом; изучение истории; выявление отношения обучающихся к организации оздоровительного проекта.

**Результаты исследования.** Начнём с основных моментов, с истории рождения ГТО от 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось ввести всесоюзные соревнования на право быть награжденным значком «Готов к труду и обороне». Речь шла, прежде всего, о важности установления общего критерия для анализа физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить особые порядки и правила, а тем, кто их выполнял - вручать значок. Новая инициатива комсомола была признана в широких кругах общественности, и по заданию Всесоюзного совета физической культуры ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного совещания был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Всего можно выделить две главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения и создание определённой прослойки в обществе,



всегда готовой к военной обороне. Система являлась мощным стимулом для занятия спортом. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства.

Новый комплекс, который был установлен в 1972 году (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил модернизировать массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивных клубах и в целом по стране, обозначить и решить ряд наиболее важных вопросов, относящихся к укреплению здоровья всех советских граждан [1].

Наконец, после небольшого экскурса в историю вернёмся в наше время. Итак, сегодня структура комплекса ГТО возрождается в иной, новейшей форме и совершенно в других условиях. Говоря об актуальности этих норм в современном обществе, нужно отметить, что здоровый образ жизни стал набирать все большую популярность. Молодые люди стремятся быть красивыми и привлекательными, они хотят долго жить, быть здоровыми и стараются правильно питаться, заниматься фитнесом, предпочитают активный отдых. Также, стоит отметить хорошую пропаганду здорового образа жизни в социальных сетях. В просторах интернета все чаще стали публиковаться рекомендации по питанию, примеры физических упражнений и полезную информацию для своих пользователей.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ», государственной программой «Развитие физической культуры и спорта» часть населения, систематически занимающееся физической культурой и спортом, к 2023 году должна составить 40%, обучающихся 80%.

На сегодня в России не менее 60% обучающихся имеют проблемы со здоровьем. По данным Минздрава в соцразвития России, 14% обучающихся старших классов считаются, почти здоровыми. Свыше 40% допризывных молодых людей, не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов

физической подготовки. При этом большое количество людей не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85% людей, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Чтобы достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Главной из них стало введение в действие с 01.09.2014 года в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», основной целью которого, является охват всего населения страны, общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового ГТО будут сдавать и взрослые, и дети. При этом начнутся внедрения именно в системе образования. Необходимо, с ранних лет приучить молодое поколение к правильному здоровому образу жизни, в школьные годы необходимо заложить основы здорового образа жизни, в студенческие годы - развивать и более осмысленно подходить к укреплению и совершенствованию физического здоровья.

Однако студенты не считают дисциплину «физическая культура» привлекательным и престижным занятием, часто или систематически пропускают занятия. Комплекс ГТО в современных условиях становится важным инструментом привлечения молодежи в высшем учебном заведении к массовому спорту.

Задача ВУЗов – заинтересовать студентов к занятиям по физической культуре и стимулировать учащихся регулярно и эффективно заниматься физической культурой. Для решения этой задачи мы предлагаем систему поощрений за выполнение норм ГТО [3].

На сегодняшний день велик процент студентов, не только не занимающихся физкультурой или спортом регулярно, но и не посещающих занятия по физической культуре в высших учебных заведениях. Мы предполагаем, что на первом этапе внедрения норм ГТО, студенты будут стимулированы, благодаря введению поощрений за сдачу норм. В погоне за хорошей отметкой или зачетом учащиеся будут увлечены физкультурой,

вследствие чего на следующих этапах внедрения выполнение норм будет не обязательством или повинностью, а достижением, которому будет сопутствовать уважение и престиж среди молодежи [2].

Так, мы видим, что комплекс состоит из 3 основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Был проведен опрос среди студенческой молодежи города Донецка. Как показали результаты исследования от обучающихся можно ожидать активного и массового участия в выполнении нормативов комплекса ГТО, что требует создания необходимых условий и учёта мотивации участия молодежи в этом процессе. Так, большое число (91,4%) студентов допускают для себя возможность сдачи нормативов комплекса ГТО (с предварительной подготовкой к сдаче или без нее) в ближайшее или отдаленное время. При этом практически для всех из них сдача данных норм связана с достижением вполне определенных целей, за исключением некоторой доли (7%) тех, кто готов сдать нормативы без конкретной цели. Только незначительная часть (4,8%) студентов утверждают, что не планируют сдавать нормы ГТО когда-либо, что свидетельствует об их категорическом отказе от участия в программе в ближайшей и дальнейшей перспективе.

Сдают нормы ГТО ради того, чтобы почувствовать дух соперничества, стать первым; каждый десятый из них (10,6%) – чтобы самоутвердиться, повысить свой авторитет и самооценку среди окружающих. Также около десятой части студентов (7,4%) хотели бы получить в результате сдачи нематериальное поощрение: почетную грамоту, кубок ректора и т.д.

У значительно меньшего числа опрошенных в качестве целей своего участия в выполнении нормативов выступают мотивы, тем или иным образом связанные с социальным окружением. Только для 5,4% студентов таким мотивом является желание приобщиться к тем, кто занимается физической

культурой и спортом, для 4,3% – стремление следовать семейным традициям, примеру родителей, родственников. Лишь немногие из участников опроса (3,2%) согласны выполнить нормативы лишь для того, чтобы следовать примеру друзей и знакомых, как говорится «за компанию».

Таким образом, в результате исследования я выяснил, что в наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. Большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем лежит в профилактике заболеваний путем занятий физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

**Выводы.** Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности – её физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени. По результатам нашего исследования напрашивается вывод, что большинство студентов всё же сдают нормы ГТО.

#### *Список использованных источников*

1. Тагильцева Ю.Р. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю.Р. Тагильцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – С. 123-127.
2. Гриднёв В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе / В.А. Гриднёв. – Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 257 с.

3. Волынкина А.В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении / А.В. Волынкина // Педагогическое образование в России. – 2014. – 348 с.

## **МАССОВЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: СУЩНОСТЬ, ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Чернышова Юлия

**Научный руководитель:** доцент Клепцова Татьяна Николаевна

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

**Аннотация.** Статья посвящена анализу сущности массового спорта, его задач и перспектив развития. Массовый спорт или, другими словами, «спорт для всех» является одним из важнейших условий успешного развития современного российского общества.

**Ключевые слова:** массовый спорт, спорт для всех, физическая культура.

**Актуальность.** В современной России немаловажным является вопрос укрепления физического здоровья людей, формирование и распространение здорового образа жизни, что за последние годы приводит к развитию устойчивой тенденции повышения социальной значимости массового спорта. Развитие массового спорта – это вопрос чрезвычайной важности и актуальности, который определяется соответствующим развитием физической культуры и спорта, развитием спортивной инфраструктуры, созданием условий, которые могут сориентировать молодое поколение на здоровый образ жизни, в том числе на занятия спортом и физической культурой. Именно с помощью массового спорта осуществляется физическое развитие и физическое воспитание молодого поколения.

**Анализ литературы.** С целью определения сущности, задач и перспектив развития массового спорта были рассмотрены статья в журнале «Современные проблемы науки и образования», Правовой сайт Консультант Плюс, сайт

Федеральной службы государственной статистики, Международный научно-исследовательский журнал.

На основании изучения трудов различных авторов, исследовавших теоретические и практические аспекты массового спорта, можно сделать вывод, что достигнут немалый прогресс в исследовании данной проблематики.

**Цель и задачи исследования.** Цель данной статьи состоит в том, чтобы выявить сущность массового спорта в современном российском обществе и определить перспективы развития спорта для всех в Российской Федерации. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- выявить сущность массового спорта;
- установить основные задачи массового спорта;
- определить перспективы развития массового спорта.

**Результаты исследования.** В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» массовый спорт определяется как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [1]. Гречишников А.Л. в своей статье характеризует массовый спорт как «деятельность людей, в формате процесса физического воспитания и самовоспитания, самоанализа и самоконтроля для общего физического развития, оздоровления, совершенствование двигательных умений и навыков, занятия на уровне физической рекреации, улучшение осанки и телосложения» [2]. Таким образом, массовый спорт является средством физического развития доступного для любых категорий граждан и направленным на совершенствование физических навыков и укрепление здоровья. Поскольку большой спорт, который также называют «спортом высших достижений» противоположен массовому спорту, то массовый спорт – это «спорт для всех».

Массовый спорт совмещает в себе всесторонние задачи: оздоровительные, воспитательные, коммуникативные, специфичные. К

оздоровительным задачам относится сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовки и трудоспособности, продление творческой активности. Воспитательные задачи относятся к формированию личности человека: повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развитие эстетических чувств, вкусов, потребностей. Важно воспитывать у человека естественную потребность в систематических занятиях спортом, в организации правильного образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач, к которым относится понимание роли физических упражнений и спорта для здоровья и жизни человека. К этому можно отнести теоретические знания и практические умения техники выполнения различных физических упражнений. Коммуникативные задачи обеспечивают общение в спортивной деятельности для достижения общих целей и интересов участников этой деятельности. К специфической задаче можно отнести совершенствование телосложения, что подразумевает коррекцию недостатков телосложения, пропорциональное развитие мышечной массы, поддержание оптимального веса с помощью определенных физических упражнений.

В последние годы установилась положительная тенденция развития спорта. Однако темпы развития весьма медленные. По данным Федеральной службы государственной статистики естественная убыль населения уменьшается и составляет 17 тыс. 817 человек в июле 2022 года, смертность ниже на 38,8% по сравнению с июлем 2021 года [3]. Самыми распространенными заболеваниями, приводящим к резкому ухудшению здоровья и смерти, являются заболевания сердечно-сосудистой системы и от новообразований. Плохой тенденцией является отношение Российской Федерации к странам с максимальными показателями распространенности курения в мире [4]. Но в настоящее время расширяется география проведения всероссийских соревнований, повышается массовость физкультурно-спортивных мероприятий, что увеличивает вовлеченность людей в занятия спортом.

**Выводы.** Массовый спорт обладает огромным потенциалом, поскольку оказывает влияние не только на формирование личности, развитие физических качеств, но также на качество самой жизни, позволяет развивать и укреплять человеческий потенциал общества в целом и индивида в отдельности. Развитие массового спорта позволяет решить некоторые проблемы в области здравоохранения (например, повышение продолжительности жизни), улучшать качество жизни населения страны.

Подводя итоги необходимо отметить тот факт, что массовый спорт на сегодняшний день является общепризнанным фактором воспитания гармонически развитого человека, поскольку он касается практически всех социально-экономических процессов, влияющих на формирование обще человеческого потенциала. На сегодняшний день можно с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

#### *Список использованных источников*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022) [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/) (дата обращения: 27.11.2022).

2. Гречишников А.Л. Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления / А.Л. Греишникова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15789> (дата обращения: 28.11.2022).

3. Росстат представляет данные о естественном движении населения в июле 2022 года // Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/180031> (дата обращения: 28.11.2022).

4. Ларин А.С. Тенденции и проблемы развития массового спорта / А.С. Ларин // Международный научно-исследовательский журнал.– 2014. – № 2 (21) [Электронный ресурс]. – URL: <https://research-journal.org/archive/2-21->



2014-february/tendencii-i-problemy-razvitiya-massovogo-sporta (дата обращения: 29.11.2022).

## **ЗНАЧЕНИЕ ГТО В СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Юсин Богдан

**Руководитель:** ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о роли и значении комплекса ГТО в современном обществе, а также вопрос о создании условий для увеличения участников движения ГТО.

**Ключевые слова:** физическая культура, ГТО, комплекс, молодёжь, внедрение, развитие.

**Актуальность.** На данном этапе развития физической культуры и спорта комплекс ГТО чрезвычайно важен для поддержания здоровья, морального духа, физической подготовки среди студентов. Для поддержки возрождения комплекса ГТО.

**Целью данного исследования** является анализ достижений и перспектив развития спортивного физического воспитания населения.

**Методами исследования** являются: анализ литературных источников, наблюдения, измерения и т.д.

**Результаты исследования.** Наши исследования выявили эффективность многих аспектов спортивного физического воспитания. Однако стало ясным то, что проводится только традиционное обучение, агитация физической культуры, так как нет соответствующих возможностей для организации спортивно-ориентированного процесса физического воспитания [4]. Однако даже в этом случае педагоги находят этому решение.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физического воспитания населения в общеобразовательных учреждениях, основанная на национальной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год.

В наше время развитие физической культуры и спорта является одной из важнейших задач государства. В связи с этим 24 марта 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал «Положение о всероссийском спортивном комплексе» «Готов к труду и обороне» [1]. Было принято решение сохранить старое название в знак уважения к традициям прошлых поколений. Современная Россия преследует цель – продлить жизни россиян и увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом.

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии систем физического воспитания и способствует продолжению внедрения физической культуры в повседневную жизнь людей.

В настоящее время тема возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» очень актуальна, поскольку содержит нормативную базу физического воспитания учащейся молодежи, а также определяет уровень подготовки людей разных возрастов.

В течение двадцати лет учебные программы многих университетов создавались без учета задач, содержащихся во всей программе ГТО. Это огромный минус. Но в, то, же время внедрение нового всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в практику высших учебных заведений требует новых практических форм и методов работы. Основной образовательной задачей физического воспитания является формирование физической культуры личности обучающегося, включающие следующие компоненты:

- операционные (физические качества, технические и тактические навыки);
- мотивационные (мотивы физической и спортивной активности и ценностное отношение к ней);

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

- когнитивные (знания в области физической культуры);
- диагностические (нормативные, способность к самоанализу и самооценка);
- поведенческие (опыт, личная физическая культура и спортивная деятельность).

Операционная составляющая является базовой, поэтому мониторинг качества физического воспитания учащихся немыслим без контроля над их здоровьем и физическим состоянием.

Воспитательная роль физической культуры, особенно среди молодежи, невероятно велика. Специалистам в области спорта и физического воспитания все чаще приходится обращать внимание на то, что задачи российского образования предъявляют все новые и новые требования к системе воспитания студентов вузов. Преподавательская деятельность направлена на организацию образовательного процесса и их досуга. В совокупности все это способствует социально-культурному развитию и психологическому развитию учащейся молодежи, а также создание условий для формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями для повышения уровня физической квалификации. Ведь именно от здоровья студентов зависит трудоспособность будущих специалистов с высшим образованием.

Однако внедрение комплекса ГТО затруднено. Материально-техническая база остается слабой. Значительная часть обучающихся страдает хроническими заболеваниями или физическими отклонениями, в связи, с чем встает вопрос о создании более широкой нормативной базы, предусматривающей участие людей с ограниченными возможностями. В содержании программы ГТО следует учитывать специфику заболевания и степень двигательного и функционального ограничения [3].

Важное замечание было сделано представителями общественности: «Сам по себе знак отличия ГТО и присвоенная спортивная категория имеют определенное значение, однако не предоставляют получателю льгот. Предполагается, что для достижения целей необходимо законодательно

установить дифференцированные предпочтения для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные звания» [5].

Важным условием является популяризация комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Статистика говорит о том, что большой процент молодых людей практически не интересуется спортом. Стоит ввести определенное количество вознаграждений за успехи в соответствии с процедурой, установленной на тренинге заведения. Это могло бы стать хорошей мотивацией для участия в ГТО. Также для студентов необходимо проводить небольшие агитационные кампании.

Необходимо привить учащимся интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, который будет связан и с общественной деятельностью. Проводить мероприятия, посвященные выполнению норм ГТО. Стоит установить больше спортивных площадок на территориях учебных заведений, где обучающиеся смогут заниматься спортом в свободное и рабочее время.

На территории ДНР и РФ начиная с 2017 года, проводятся физкультурно-спортивное тестирование ГФСК «ГТО ДНР». С каждым годом численность участников, как и численность знаков отличия, возрастает и имеет тенденцию к сохранению позиций.

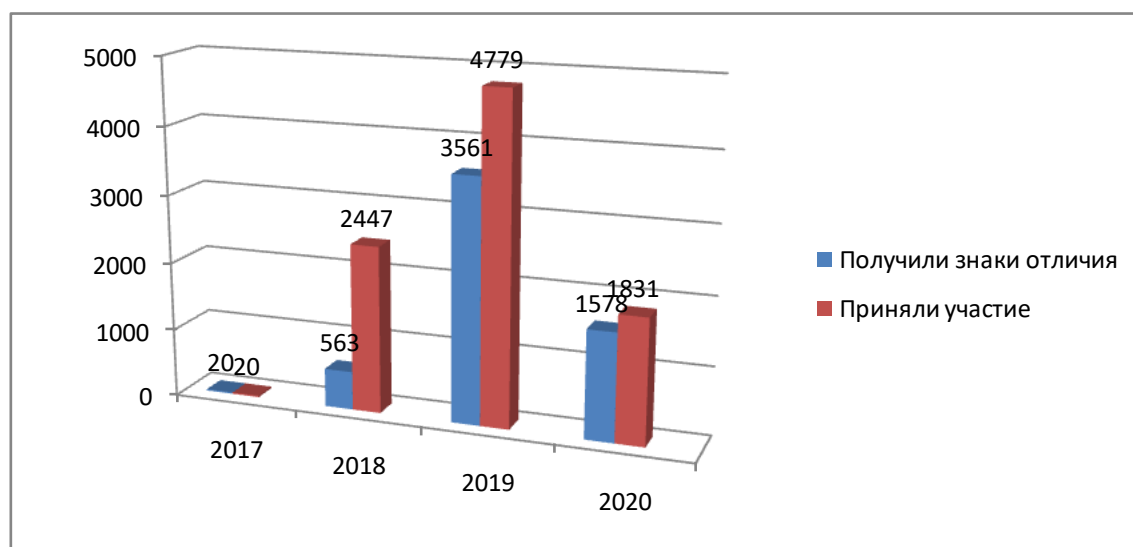


Рисунок – 1 Участники физкультурно-спортивного тестирования и обладатели знаков отличия ГФСК «ГТО ДНР» 2017-2020 гг.

Сравнив данные, разных годов мы наблюдаем, что количество участников из 20 человек (2017 год) возросла до рекордных показателей в 4779 человек (2022 год). Что выявляет тенденцию к развитию и нарастанию популярности в кругу молодежи и людей всех возрастов (Рис.1).

Такой эффект достигается благодаря внедрению новых программ обучения в вузы и вовлечение в спортивную деятельность студентов. А также проведение лекций о пользе физической культуры и занятий спортом в секциях и кружках.

**Выводы.** Таким образом, мы понимаем, что необходимо сохранять, восстанавливать и развивать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активное занятие физической культурой и спортом.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России и ДНР возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья, как основы материального благополучия.

#### ***Список использованных источников***

1. Значение ГТО в спортивно-физкультурной подготовленности студентов [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto-kak-osnova-monitoringa-fizicheskogovospitaniya-studentov> (дата обращения: 02.12.2022).

2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения: 02.12.2022).

3. Международная классификация болезней [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rsronline.ru/doc/commissions/11.pdf> (дата обращения: 02.12.2022).

4. Кугаевских В.Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО / В.Г. Кугаевских // Динамика систем, механизмов и машин. – 2014. – № 6. – С. 138-140.

5. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов Вузов [Электронный ресурс]. – URL: <http://vz.ru/news/2015/3/24/736014.html> (дата обращения: 03.12.2022).

6. История возникновения и научно-методическое обоснование комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.vniifk.ru/history\\_gto.php](http://www.vniifk.ru/history_gto.php) (дата обращения: 03.12.2022).

## **СЕКЦИЯ 4**

### ***ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕГИОНА***

#### **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ**

Гербель Анастасия

**Руководитель:** доцент Клепцова Татьяна Николаевна

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

***г. Красноярск, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной работе представлено рассмотрение спортивного менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены перспективы развития спортивного менеджмента и маркетинга.

**Ключевые слова:** менеджмент, маркетинг, физическая культура, тенденции развития.

**Актуальность.** В первую очередь стоит разграничить такие понятия, как спортивный маркетинг и спортивный менеджмент.

Спортивный маркетинг – это деятельность, направленная на комплексное решение как непосредственных, так и косвенных задач потребителей спорта, компаний, работающих в спортивной сфере и других физических лиц и организаций, связанных со спортом. Он представляет собой составную часть общего маркетинга, имеющие свои черты и особенности.

Спортивный менеджмент в свою очередь – это область научно-практической сферы, один из видов специального отраслевого менеджмента. Это практика и теория эффективного управления организациями спортивной и физкультурной направленности в условиях общественных отношений [1].

Менеджмент физической культуры можно рассматривать как процесс, при котором действия не только сменяются одно за другим, но также им

присущи повторяющийся и циклический характер: целеполагание, прогнозирование и планирование. Рассмотрим каждый подробно.

Целеполагание – представляет собой исходный вариант эффективного менеджмента. Функциональная основа спортивной организации заключается в установлении общей цели этой организации, выражающей причину ее существования.

**Цель исследования** маркетинга в спорте – это привлечение аудитории и ее дальнейшее расширение, как и самого рынка, также не маловажным является сохранение общедоступных, но ценных спортивных субъектов, все это можно реализовать через процесс спортивного объединения.

**Важнейшей задачей** для производителей спортивных товаров и услуг является сохранение первоначальной сути спорта, и защита социальных целей от коммерческих.

**Результаты исследования.** Итогом данной цели является обеспечение прибыльности или доходности работы коммерческой физкультурно-спортивной организации по средствам эффективного моделирования делового взаимодействия. Но в большинстве случаев физкультурно-спортивные организации некоммерческие. Поэтому менеджмент в своих услугах преследует другую цель, а именно, удовлетворение потребностей и спортивных интересов различных категорий населения.

Прогнозирование – это процесс, построения теорий о результате выполняемых действий, предположений с какой вероятностью будут достигнуты поставленные цели.

Планирование. Планирование предполагает множество путей продвижения к одной и той же цели. В следствии разрабатывается и принимается план, который определяет и закрепляет выбранный путь достижения поставленных целей и задач.

Целеполагание, прогнозирование и планирование в спорте имеют свои особенности, связанные с особенностью управленческой деятельности тренера [2].



К основным перспективам развития менеджмента и маркетинга в сфере физической культуры и спорта, на мой взгляд, относится эмоциональная среда людей, занятия спорта укрепляют физическое и ментальное здоровье. В наших реалиях люди весьма бережно относятся к своему эмоциональному состоянию, кроме того, мода на рельефное тело, все это ведет к увеличению спроса на спортивный инвентарь, различные спортивные залы и клубы. А как я упоминала выше, спортивный менеджмент в первую очередь преследует цель – получение прибыли.

**Выводы.** Подводя итоги, можно сказать, что маркетинг в сфере физической культуры, представляет собой уникальный вид социальной работы с населением, а также технологию социально-культурных нововведений.

Спортивный маркетинг выделяет спортивную деятельность как нестандартный и уникальный товар, который требует особого маркетингового положения, прослеживающегося во взаимном уважении теоретических законов, как физической культуры, так и маркетинга, поэтому и предполагает индивидуальный маркетинговый подход.

На развитие услуг физической культуры положительное влияние могут оказать следующие тенденции:

- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой чертой жизни;
- индустрия активного отдыха привлекает в последнее время крупные предприятия;
- рост научно-технической информации, проникновение ее во все сферы физкультурно-оздоровительной активности;
- развитие семейного спорта;
- формирование тесной связи спортивно-оздоровительных клубов с медицинскими учреждениями.

Социальный феномен физической культуры – обозначение реального поля широкого общественного воздействия. Физическая культура в современном мире является серьезной деятельностью для всех категорий

населения: либо как восстановительный, либо как любительский, либо как профессиональный. Физическая культура доступна каждому. Она есть и всегда будет большим шансом найти свой жизненный путь. Спорт – представляет собой отрасль, в которой появляется большое количество рабочих мест. Индустрия спорта формируется, как одна из самых значительных предпринимательских отраслей в мире, и с прогрессом в будущее [3].

#### ***Список использованных источников***

1. Маркетинг и менеджмент – что это такое? [Электронный ресурс]. – URL:[https://studbooks.net/674347/turizm/sportivnyu\\_menedzhment\\_marketing\\_istoriya\\_ponyatiya](https://studbooks.net/674347/turizm/sportivnyu_menedzhment_marketing_istoriya_ponyatiya) (дата обращения: 15.11.2022).

2. Спортивный менеджмент и маркетинг [Электронный ресурс]. – URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/636/1/Демьянов%20С.А.%20Спортивный%20менеджмент%20и%20маркетинг.pdf> (дата обращения: 15.11.2022).

3. Маркетинг в сфере спорта [Электронный ресурс]. – URL: [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00060159\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00060159_0.html) (дата обращения: 15.11.2022).

## **УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОДГОТОВКУ СПОРТИВНЫХ ЮРИСТОВ**

Лобунец Дарья

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Ушаков Андрей Владимирович

***ГБОУВО «ДОНБАССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье затрагиваются весьма актуальные вопросы, которые в процессе практической работы выполняет спортивный юрист, и решение которых поможет скорректировать профессиональную деятельность и подготовку работников физической культуры и спорта в сфере спортивной юриспруденции.

**Ключевые слова:** управление, физическая культура, спорт, деятельность.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт является неотъемлемым компонентом жизни современного общества, сферой активной любительской и профессиональной деятельности многих людей. По мере развития общества, социальная роль физической культуры и спорта возрастают, расширяются функции, усложняется вся система спорта и деятельность спортивных организаций. В последние годы одной из главных является проблема управления в сфере юриспруденции. Сложность ее решения заключается в том, что наряду с возрастанием значимости эффективного управления, эта проблема является одной из наименее изученных, поскольку до настоящего времени основное внимание ученые уделяли «технологии» тренировочного процесса.

**Анализ литературы.** Данная тема является малоизученной, тем не менее, в исследованиях И.И. Комарова, К.А. Воронова, А.А. Данилова были выделены следующие профессиональные качества спортивного руководителя: организаторские способности, творческая активность, дисциплинированность, профессиональная компетентность. Материалы данных исследований выявили немаловажную деталь для эффективного управления руководителю необходимо обладать не только отмеченными профессиональными качествами, но и высоким уровнем личностных. Процесс подготовки юристов по физической культуре и спорту связан с постоянно существующей проблемой необходимости обновления содержания их обучения.

**Цель исследования.** Проанализировать управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта и их влияние на профессиональную деятельность, и подготовку спортивных юристов.

**Задачи исследования:**

- 1). Определить сущность спортивного юриста.
- 2). Исследовать управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта и их влияние на профессиональную деятельность, и подготовку спортивных менеджеров.

**Результаты исследования.** В современной литературе понятие «управление» описано совершенно многосторонне: философское определение

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 определении Файоля А. (французский горный инженер, теоретик и практик менеджмента, основатель административной школы управления) отражено перерастание регулирования в управление и возникновение управляющих подсистем, из чего вытекают закономерности развития. Управлять – значит, предвидеть, организовывать, распоряжаться, координировать, контролировать.

В современной теории и практике процесс управления понимается как руководство отдельным работником, рабочей группой, трудовым коллективом, различными социальными организациями, действующими в рыночной среде.

Спортивная юриспруденция представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. В физкультурных и спортивных организациях появление профессии спортивного юриста связано, в первую очередь, с должностью руководителя, т. е. профессионального спортивного управляющего.

Проанализировав должностные обязанности работников физической культуры и спорта, можно увидеть, что в определенной мере управленческие аспекты в профессиональной деятельности присущи всем категориям работников: от тренеров до преподавателей [2].

Стоит отметить, что изменения управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта начались после выхода Указов Президента России «О структуре государственного управления физическим воспитанием и спортом в Российской Федерации» и «О Всероссийском Олимпийском комитете». Пересмотру структуры управления сферой физической культуры и спорта способствовала корректировка в установлении организационных,

правовых, экономических основ деятельности физкультурно-спортивных организаций, а также определении принципов государственной политики в области физической культуры и спорта.

В 1999 году принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», устанавливающий общие принципы правового регулирования управленческих отношений. Согласно данному нормативному акту в сфере физической культуры и спорта сформулированы следующие задачи: создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта в России; определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта, обеспечение и защита прав граждан на занятиях физической культурой и спортом; а также правовое регулирование управленческих отношений в данной сфере.

Поставленные задачи вносят определенные коррективы в профессиональную деятельность работников физической культуры и спорта в сфере спортивной юриспруденции, решение которых является весьма актуальным в современных условиях. На сегодняшний день существует несколько этапов решения данного вопроса.

Первый. Переподготовка руководителей и специалистов, работающих в организациях физической культуры. Необходимы новые умения и навыки в данной сфере.

Второй. Привлечение в организации физической культуры менеджеров, экономистов и коммерсантов из отраслей строительства, торговли и промышленности, что позволит в кратчайшие сроки повысить финансово-экономический потенциал отрасли.

Третий. В подготовку кадров в области физической культуры, спорта и туризма включить дисциплины следующих специальностей: менеджер, экономист, юрист, специалист по маркетингу, рекламе и аудиту [3].

В связи с возникновением новых видов физкультурно-спортивной деятельности встал вопрос о необходимости повышения профессиональной

компетентности и квалификации не только спортивных юристов, но и других работников управления физкультурно-спортивным движением, в свою очередь, требующие соответствующих инноваций в профессиональной деятельности, в связи с изменениями в обществе [4].

Риск и неопределенность ситуации, свойственных рынку, требуют от юристов ответственности и самостоятельности за принимаемые решения, способствуют поиску оптимальных управленческих и научно-методических решений по поводу предоставления физкультурно-спортивных услуг населению и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Именно поэтому реформирование управленческих отношений в физкультурно-спортивной отрасли диктует пересмотреть подготовку спортивных юристов в высших учебных заведениях. Профессиональная подготовка специалистов данного профиля должна обеспечивать такой уровень обучения, который позволил бы выпускникам вуза быстро адаптироваться и овладеть спецификой работы.

**Выводы.** В условиях современно развивающейся инфраструктуры различных типов физкультурно-спортивных учреждений актуализирует необходимость освоения навыков управления специалистами данных учреждений. Высокий уровень управленческой компетентности специалиста – это обязательное условие, без которого дальнейшее развитие специалиста, как профессионала, и процветание спортивной индустрии будет невозможно.

В условиях рыночной экономики и конкурентной среды управленческая компетенция специалиста будет являться гарантией его успешной профессиональной самореализации в сфере физической культуры и спорта. Профессионализм спортивного юриста проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Спортивная юриспруденция – это процесс и результат применения способности к созданию адаптивности и универсализма, путем интеграции и реорганизации имеющихся, а также поиску и открытию новых видов ресурсов,

необходимой для разработки, реализации и контроля за исполнением различных задач, связанных со спортивной индустрией обобщение опыта подготовки спортивных юристов в ВУЗе и рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны юристы, с определенным набором умений и навыков.

На данный момент, приходится констатировать, что рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивной юриспруденции в нашей стране еще не сформирован. Оптимизма добавляет внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов. Это позволит, с одной стороны, провести инвентаризацию управленческих кадров в отрасли, а с другой, выявить приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей спортивного юриста.

#### ***Список использованных источников***

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом / В.В. Галкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 441 с.
2. Крылова А.П. Физическая культура и спорт как объект управления / А.П. Крылов. – М.: Сمارт, 2006. – 184 с.
3. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов. – Советский спорт, 2013. – 464 с.
4. Лавренчук С.С. Структурные элементы реализации программы ВУЗа по формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов / С.С. Лавренчук, Г.А. Чернец, М.И. Шейкова // Теория и практика физического воспитания, спортивного совершенствования, оздоровительной и адаптивной физической культуры студенческой молодежи в современных условиях: материалы II научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию кафедры физического воспитания, г. Луганск, 26 мая 2022 г. – Луганск: Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – С. 156-160.

## **ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ**

Николаева Алёна

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

**ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**г. Донецк, ДНР, Российская Федерация**

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы экономической эффективности физической культуры и спорта в условиях развития рыночной экономики, проведен анализ показателей финансового обеспечения программных мероприятий и результатов их выполнения посредством экономически обоснованных управленческих решений.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, экономические ресурсы, эффективность, бюджетное финансирование, инфраструктура спорта.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В нынешних условиях физкультурно-спортивные услуги являются важным фактором физического и духовного воспитания и развития человека, укрепления здоровья нации, социальной профилактики заболеваний, активной организации отдыха населения, укрепления оборонного потенциала страны.

Актуальность статьи вызвана тем, что с переходом к рыночной модели хозяйствования возникла объективная необходимость пересмотра государственной и социальной политики в разработке комплексных программ с целью массового развития сферы физической культуры и спорта.

**Анализ литературы.** Проблемы управления развитием физической культуры и спорта получили значительное освящение в работах таких исследователей, как Е.Б. Галиева, Ю.В. Дмитриева, Л.Е. Корниенко, Ю.Д. Якубов. Вопросы развития физической культуры и спорта на территории отдельных муниципальных образований и пути повышения эффективности



деятельности органов местного самоуправления в данной сфере рассмотрены в работах С.И. Изаак, Р.В. Ободец, Н.А. Гридина, И.Г. Кривец.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть экономические характеристики реализации программ развития физической культуры и спорта, выявить их проблемы, провести анализ показателей финансового обеспечения программных мероприятий и результатов их выполнения посредством экономически обоснованных управленческих решений.

**Результаты исследования.** В качестве критерия развития физической культуры и спорта выступает обеспеченность населения, занимающегося физической культурой и спортом, материальными и трудовыми ресурсами, поскольку именно данный критерий отражает конечную цель государственного управления развитием физической культуры и спорта в республике.

Выполнив анализ физкультурно-спортивной деятельности Донецкой Народной Республики, можно отметить, что физическая культура и спорт в равной степени, как и здравоохранение, образование и культура, являются важнейшими стратегическими ресурсами развития полноценного и здорового общества. В связи с этим, государство должно в значительной степени взять на себя функцию по обеспечению населения, каждого его члена этими стратегическими ресурсами. Мировая и историческая практика полностью подтверждают важность и объективную необходимость серьезной государственной поддержки развития сферы физической культуры и спорта как высокоэффективного средства преодоления негативных тенденций рыночной экономики [1].

Еще К. Маркс указывал на то, что управление является имманентно присущей характеристикой каждой организации, где осуществляется деятельность и взаимодействие людей. Всякий непосредственно общественный труд или совместный труд нуждается в управлении. Управление деятельностью спортивных организаций не может быть достаточно эффективной без обобщения и использования достижений науки и практики в сфере управления вообще, в отрыве от общих концепций и опыта управленческой деятельности.

Практика показывает, что только экономически обоснованные решения позволяют успешно достигать общих и конкретных целей, которые ставят перед собой физкультурные и спортивные организации по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений. Нередко достижение таких целей оказывается нереальным вследствие экономических просчётов или нерационального, неумелого использования имеющихся средств.

Одной из проблем развития уровня подготовки в сфере физического воспитания, является высокая себестоимость спортивных сооружений, необходимых для поддержания, а также профилактики физическо-оздоровительных занятий во многих учреждениях образования [2].

При рассмотрении экономического аспекта физической культуры и спорта и его значимости для современного общества нам важно знать не только количество затраченных экономических ресурсов в сфере физической культуры и спорта, но и степень экономической эффективности их использования, полученных результатов и показателей.

При оценке эффективности можно использовать показатель численности занимающихся. Вместе с тем, рост числа занимающихся физической культурой и спортом является и показателем качественным, т.к. информирует о сокращении потери для экономики государства вследствие сокращения числа дней временной нетрудоспособности и заболеваемости по сравнению с не занимающимися физической культурой и спортом, а также снижении уровня правонарушений [3].

Только вложение инвестиций в человеческий потенциал, выполнение государством своих финансовых обязательств в сфере финансирования и строительства объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры для развития массового спорта может изменить сложившуюся ситуацию.

На данный момент в Донецкой Народной Республике наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Это проявляется в том, что органы государственной власти и общественные организации поддерживают физическое развитие молодежи [4].

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

Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР является главным республиканским органом исполнительной власти, 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 ДНР. На основании деятельности данного министерства проводится большое количество соревнований в разных видах спорта, таких как: борьба, плавание, футбол, бокс, легкая атлетика, велоспорт, каратэ, шахматы и многие другие, в которых школьники и студенты ДНР принимают активное участие, достигают определенных успехов, завоевывают призовые места [4].

Физкультурно-спортивная инфраструктура Республики включает 3097 спортивных сооружений (рисунок 1).



Рисунок 1 – Физкультурно-спортивная инфраструктура ДНР.

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.

Совершенствование финансового планирования и усиление контроля над правильностью использования финансовых средств в области физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач экономики. Однако государством на бесплатной основе не гарантируется предоставление спортивных услуг всему населению, хотя физическая культура и спорт также являются одними из основных претендентов на бюджетное финансирование и к этому необходимо стремиться.

Для развития физической культуры и спорта просто необходим приток инвестиций, а именно:

- материальных активов (строительство новых спортивных сооружений, реконструкция старых);
- нематериальных активов (создание собственных сайтов спортивных организаций, создание бренда спортивной одежды, обуви, инвентаря);
- финансовых активов (покупка ценных бумаг, активов спортивных и других компаний, для дальнейшего своего развития);
- человеческий капитал (привлечение ведущих спортсменов и тренеров).

На сегодняшний день самыми распространёнными являются нематериальные активы. То есть многие спортивные клубы и федерации имеют свои сайты, которые используют в коммерческих целях, то есть привлекаются инвестиции в спортивные организации.

**Выводы.** Укрепление здоровья нации невозможно без приобщения населения, особенно детей, молодежи к здоровому образу жизни и спорту. Опыт многих развитых стран показал, что такая задача может быть реализована с помощью комплекса хорошо продуманных мероприятий, который реализуется на государственном и муниципальном уровне. Таким образом, спорт и экономика в современном обществе тесно связаны между собой. Спорт

оказывает значительное экономическое воздействие, например, посредством инновационных спортивных продуктов, соревнований и объектов. Важно так же отметить тот факт, что задачами «спортивной» экономики должно стать не только изучение экономических отношений и законов, складывающихся в этой отрасли, но и постоянное совершенствование хозяйственного механизма деятельности физкультурных и спортивных организаций, принятие экономически обоснованных управленческих решений, наиболее рациональное использование всех ресурсов отрасли – денежных, материальных, трудовых.

Чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит проникновение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара, что является важнейшим фактором, влияющим на благосостояние общества и улучшения жизни людей в целом.

#### ***Список использованных источников***

1. Кривец И.Г. Экономические составляющие развития физической культуры и спорта в ДНР / И.Г. Кривец // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы II международной науч.-практ. конф. Секция 2: Повышение качества управления социально-экономическим развитием региона / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ДонАУиГС, 2018. – С. 89-91.

2. Кривец И.Г. Исследование услуг в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике / И.Г. Кривец, Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков // ГОУ ВПО «ДонАУиГС», Менеджер № 4 (86). – 2018. – С. 157-163.

3. Кривец И.Г. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в Донецкой Народной Республике / И.Г. Кривец // Актуальные проблемы и перспективы развития менеджмента и маркетинга производственных и социальных систем: материалы V межд. науч.-практ. конф. – Донецк: ДОНАУИГС, 2021. – С. 201-204.

4. Кривец И.Г. Политика физкультурно-оздоровительной деятельности Донецкой Народной Республики / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Материалы I межд. научно-практ. конф. «Проблемы и перспективы развития социально-экономических, правовых и политических аспектов современного общества: риски и стратегии». – Донецк: 2022. – С. 137-140.

## **РОЛЬ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Пимонова Екатерина

**Руководитель:** ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

***ГОУ ВПО «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация***

**Аннотация.** В данной статье рассматривается место менеджмента и экономики в современном спорте, описаны понятия менеджмента и экономики и их роль в формировании современного спорта.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, управление, экономика спорта, спортивный бизнес.

**Актуальность.** Актуальность работы обусловлена необходимостью определения роли менеджмента в спорте в целом, а также выявления влияния экономического эффекта на спорт. Все это подтверждается тесным взаимодействием экономики нашего региона и спорта в едином русле.

**Анализ литературы.** В современных реалиях достаточное количество российских исследователей рассматривали понятие «менеджмент» в сфере физической культуры и спорта. Так Бардина М.Ю. в своей работе отмечает значительную и важную роль менеджмента в спорте. Теоретический аспект менеджмента в физкультурно-спортивной отрасли проанализировал В.И. Лукашук. Принципиальные позиции менеджмента в спорте рассмотрела в своей работе О.П. Кокоулина.

**Цель исследования.** Изучение сущности менеджмента и экономики в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:** определить задачи менеджмента и экономики в сфере физической культуры и спорта; проанализировать классификацию методов по специфике взаимоотношений, складывающихся между сотрудниками физкультурно-спортивной организации.

**Результаты исследования.** На современном этапе спорт выполняет не только социальные, но и экономические, политические функции и является значительным источником дохода.

Менеджмент (англ. management, управление, организация) – это система мер по эффективному управлению организацией, фирмой, предприятием в современных условиях и на научной основе.

Спортивный менеджмент – это практика и теория эффективного управления организациями спорта и физической культуры в контексте общественных отношений [1].

Управленческая деятельность представляет собой комплекс взаимосвязанных структурно-функциональных компонентов, которые связаны с решением управленческих задач, заключающихся в воздействии на сотрудников с целью эффективного выполнения ими своих должностных обязанностей, что в конечном итоге приводит к достижению поставленных перед организацией целей [2].

Наиболее важной с точки зрения управленческой практики является классификация методов по специфике взаимоотношений, складывающихся между сотрудниками физкультурно-спортивной организации (ФСО) в процессе совместной работы. Методы управления делятся на организационные, административные, экономические и социально-психологические.

Суть организационных методов состоит в том, что перед началом любой деятельности необходимо провести ряд определенных действий: разработка целей, стандартов, регламентов, создание проектов, определение способов и

правил конкретных действий. Применение организационных методов создает основу деятельности.

Рассмотрев экономические методы, можно выделить следующие:

- дифференцированный метод оплаты труда работников ФСО;
- нормативный метод хозяйственного ведения (состоит в установлении норм финансовых затрат на различные виды спортивной работы, утверждении бюллетеней снабжения спортсменов и тренеров одеждой, обувью, инвентарем и т.д.);
- метод прямого целевого финансирования (предусматривает финансирование за счет средств федерального бюджета: спортивных сооружений и ФСО федерального значения; научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта по федеральным программам; подготовки и выступления на официальных международных спортивных соревнованиях сборных команд).

Суть социально-психологических методов заключается в формировании психологического климата в коллективе, максимально способствующего достижению более высоких результатов труда как в отдельном подразделении, отделе, так и на предприятии в целом. Наряду с общим моральным климатом применяется высокая оценка индивидуальных достижений каждого работника. К социально-психологическим методам относятся:

- общие: деловая беседа, встреча, метод обучения, метод практики;
- творческие методы управления: метод убеждения, методы одобрения и поощрения, осуждения и наказания.

Экономика спорта оказывает значительное влияние на производство инновационных спортивных продуктов, на проведение спортивных соревнований, на строительство, реконструкцию и содержание спортивных сооружений. Правительство поощряет спортивные инновации и исследования для поддержки тренеров, спортсменов и работников данной отрасли. Стоит отметить, что поддержка спортивной сферы также приносит общественную пользу в улучшении здоровья людей, повышении уровня культуры и активном



проведении свободного времени. Необходимо подчеркнуть влияние экономики спорта на общественную жизнь – внешнеторговые связи, качество рабочей силы, туризм и другие показатели экономической системы.

Экономика физической культуры и спорта представляет собой систему практик, входящих в комплекс экономических дисциплин, изучающих хозяйственную деятельность частных хозяйственных учреждений и общества в целом для понимания и объяснения характера этой деятельности, для прогнозирования экономического развития.

Экономика физической культуры и спорта – наука, изучающая способы решения практических задач, возникающих в сфере спортивных отношений, связанных с использованием техники, труда, финансов и других ресурсов на уровне отдельных спортивных организаций и общества в целом [3].

Интерес к мировому спортивному бизнесу резко возрос в последние годы. Глобализация и современные информационные технологии способствовали распространению спорта как вида развлечения и бизнеса. В совокупности все эти факторы создали новую качественную среду для системы спортивного бизнеса. Раскрытие спортивного бизнеса покажет необходимость всестороннего изучения вышеперечисленных проблем и будет способствовать развитию спортивной индустрии.

Сочетание опыта подготовки спортивных менеджеров и рыночного спроса на специалистов этой области показывает, что многие организации спортивной индустрии нуждаются в менеджерах с определенными навыками и способностями, такими как: наличие знаний современных информационных технологий и умение работать со специальными программами, умение вести информационную политику организации и т.д.

Значение инновационных экономических систем для спорта велико. Однако, для того, чтобы новые черты научно-технического прогресса внедрялись в сферу физической культуры и спорта, они должны быть тщательно апробированы. Такие разнообразные внедрения новых идей, материалов и технологий повлияют не только на высокие спортивные

достижения, но и на привлечение значительного процента населения к регулярным занятиям массовым спортом.

На нынешнем этапе развития ДНР процесс спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в нашем регионе еще не достиг высокой отметки. Однако, благодаря присоединению нашего региона к Российской Федерации, нас ожидают изменения во всех сферах жизни, в том числе и спортивной. Внедрение современных стандартов в спортивную отрасль и систему, проведение обязательной переподготовки спортивных менеджеров позволит, с одной стороны, сформировать перечень административных работников отрасли, а с другой – определить приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей физкультурно-спортивной сферы.

**Выводы.** Спортивный менеджмент, как самостоятельный вид профессиональной деятельности, направлен на эффективное достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в условиях рынка, путем наиболее рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. На сегодняшний день спортивный менеджмент все больше приобретает популярность и открывает новые возможности экономического характера. Поэтому крайне необходимо готовить квалифицированные кадры для управления сложными экономическими процессами спортивной сферы, а также – достаточное количество литературы и учебных пособий, на основе которых молодые специалисты смогут постигать такую необычную и интересную отрасль экономики, как спортивный менеджмент. Именно управленцы высокого класса смогут рационально вести финансово-хозяйственную деятельность спортивных организаций, приводя их к вершинам успеха.

#### ***Список использованных источников***

1. Лукашук В.И. Менеджмент в физкультурно-спортивной отрасли: теоретический аспект / В.И. Лукашук // Текст научной статьи по специальности «Экономика и бизнес» – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/menedzhment-v-fizkulturno-sportivnoy-otrasli-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 27.11.2022).

2. Кокоулина О.П. Менеджмент в спорте / О.П. Кокоулина // Текст научной статьи по специальности «Экономика и бизнес» – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/menedzhment-v-sporte> (дата обращения: 01.12.2022).

3. Бардина М.Ю. Спортивный менеджмент, спортивный менеджер / М.Ю. Бардина // Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyu-menedzhment-sportivnyu-menedzher> (дата обращения: 01.12.2022).

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1.**

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

**Алиева Диана**

Руководитель: преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. 3

**Астраханцев Максим**

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА. 9

**Байтураев Усен**

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Байтураев Т.Д.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН  
И ЕГО РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. 15

**Баландина Ева**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБЫ  
ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
ОРГАНИЗМА. 18

**Дегтярева Ксения, Клешко Илья**

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ. 22

**Зайцева Елизавета**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ И ДЕМОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К  
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. 28

**Зубкова Каролина**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ  
СТУДЕНТА. 35

**Калюжный Никита**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. 39

**Коршаков Роман**

Руководитель: ст. преподаватель Кореневская Е.Н.,

ассистент Мищенко Т.П.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И  
ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ  
ГОРНЫХ И ТРАНСПОРТНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПЕРИОД  
ПАНДЕМИИ И СВО. 44

**Москвич Артём**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор Фалькова Н.И.

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. 50

**Немов Евгений**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Гаврилин В.А.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И ПОВЫШЕНИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ  
НАСЕЛЕНИЯ В СПОРТЕ. 56

**Потапова Анна**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА  
СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ МОЛОДЕЖИ ДНР. 61

**Саркисян Елена, Иванов Николай**

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Томилин К.Г.

«МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ-ХІІІ»: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ. 65

**Симакова Анастасия**

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ  
ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ. 71

**Филатова Елизавета**

Руководители: ст. преподаватель Лапыгина О.В.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ  
УСЛОВИЯХ. 75

**РАЗДЕЛ 2.**

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

**Александрова Диана, Дьяковская Светлана, Дюбарева Мария**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК КЛЮЧК УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ.** 80

**Алёшина Анастасия**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент Сидорова В.В.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТАМ ДЕВОЧЕК  
8-9 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.** 86

**Блинков Василий**

Руководитель: доцент Земба Е.А.

**ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ И ПРАКТИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ  
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.** 92

**Богущ Нина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА.** 98

**Быковская Инесса**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.** 104

**Голикова Влада**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.** 108

**Голяк Виктория**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.** 113

**Грановская Дарья**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор Фалькова Н.И.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗЕ  
ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.** 118

**Дашинская Анастасия**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор Фалькова Н.И.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

123

**Иванова Софья**

Руководитель: доцент кафедры ФВС Федотенко Г.В.  
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.

128

**Камышева Елизавета**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И В УКРЕПЛЕНИИ  
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

135

**Катюха Анна, Максионович Максим**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор Фалькова Н.И.  
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

141

**Кодак Валерия**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент Сидорова В.В.  
ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.

147

**Комендантов Владислав**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, профессор Фалькова Н.И.  
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ.

153

**Копейко Максим**

Руководитель: канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент Сидорова В.В.  
ВЗАИМОСВЯЗЬ БАЗОВЫХ ДЕЙСТВИЙ С ПРОФИЛИРУЮЩИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКИ.

159

**Кривец Екатерина**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Москалец Т.В.  
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ.

164

**Кудинова Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. 171

**Лаппо Марк**

Руководитель: доцент Земба Е.А.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ. 178

**Малахова Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЁЖИ. 183

**Могилевцев Валерий**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. 188

**Морозова Виктория**

Руководитель: доцент Черепяхин Г.А.

РОЛЬ ИНТЕРНЕТА В ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. 192

**Моряк Дмитрий**

Руководитель: ст. преподаватель Венжега Р.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ. 196

**Недашковская Анна**

Руководитель: доцент Черепяхин Г.А.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. 201

**Онопrienко Юлия**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ (УЧЕБЫ). 206

**Пашкевич Марина, Солодкая Александра**

Руководители: ст. преподаватели Бешевли А.П., Войтова В.А.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. 211



**Попов Кирилл**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

216

**Проскурина Диана**

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.

221

**Пруцких Елена**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮРИСТОВ.

226

**Рыжкова Полина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

234

**Рыжов Александр**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Репневский С.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТ-ТРЕКЕРА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ  
ТАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.

240

**Токарь Алёна**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

248

**Хомчик Дарья**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

254

**Шейкина Полина**

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ.

258

**Яровая Дарья, Соловьян Дарья**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

262

**РАЗДЕЛ 3.**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ  
СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Белгородцева Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИИ. 268

**Водолазский Иван, Бабич Дарья**

Руководитель: доцент Лавренчук А.А.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ  
ОБЩЕСТВЕ. 274

**Генцер Маргарита**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

ВНЕДРЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ». 278

**Дудка Илона**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ  
СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. 284

**Клитна Елизавета, Зубкова Елизавета**

Руководитель: доцент Лавренчук А.А.

ст. преподаватель Лавренчук С.С.

КОМПЛЕКС ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. 289

**Трубачев Александр**

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО  
И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА. 295

**Чернышова Юлия**

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

МАССОВЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: СУЩНОСТЬ,  
ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. 301

**Юсин Богдан**

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.

**ЗНАЧЕНИЕ ГТО В СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.**

305

**РАЗДЕЛ 4.**

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕГИОНА**

**Гербель Анастасия**

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАРКЕТИНГА И МЕНЕДЖМЕНТА В  
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.**

311

**Лобунец Дарья**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А.В.

**УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОДГОТОВКУ СПОРТИВНЫХ ЮРИСТОВ.**

314

**Николаева Алёна**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ.**

320

**Пимонова Екатерина**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

**РОЛЬ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

326

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

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

08 декабря 2022 г

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции. Редакционная коллегия не несет ответственности за точность приведенных фактов, статистических данных и иных сведений, а также за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Небесная В.В.

Технический редактор:

Агишева Е.В.

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ