

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»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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



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

09 декабря 2021 г.

Донецк
2021

УДК796.035(063)

ББК Ч51я431

Ф50

Физическая культура и спорт глазами студентов.

Ф50 Проблемы и перспективы : материалы VI Республиканской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 09 декабря 2021г.) / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – 553 с.

Материалы, публикуемые в сборнике, представлены актуальными направлениями организации физической культуры и спорта в системе высшего образования различных регионов. Рассмотрены вопросы использования физкультурно-спортивного комплекса ГТО для формирования ценностей здорового образа жизни населения. Раскрыты основные экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796.035(063)

ББК Ч51я431

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

- Ободец Р.В.** – председатель организационного комитета, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Малыш Т.С.** – начальник отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР;
- Небесная В.В.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Рытова Н.А.** – декан факультета производственного менеджмента и маркетинга 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»;
- Кулешина М.В.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Жук Ю.С.** – председатель студенческого научного общества ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»;
- Плахотнюк В.С.** – председатель ППО СГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Раздел 1.

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

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Баландина Ева

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. В данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта у студенческой молодежи. Физическая культура закаляет человека и готовит его к жизни.

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

Актуальность. Вопрос воспитания молодежи и интереса к здоровому образу жизни всегда оставался актуальным, ведь известно, что молодые люди – это будущее и дабы растить здоровую нацию занятие спортом просто необходимо. В настоящее время спортивной тематике уделяют много внимания политики, средства массовой информации (СМИ), а также образовательные учреждения. Существует необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных отклонений. Роль учебного заведения в этом процессе – приобщить обучающихся к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, в том числе за счет внедрения в жизнедеятельность образовательной

организации здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной и профилактической работы.

Студенческая молодежь – это последний шанс заложить и развить определенные качества, ведь завершается процесс формирования личности. Поэтому очень важно приобщить молодежь к спорту, им необходимо научиться максимально, организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых. Студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма.

К 17-18 годам завершается процесс совершенствования опорно-двигательной функции, формирования различных мышечных групп, а к 18-20 годам – формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость как важнейшее двигательное качество составляет 86% от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20-25 лет [1].

Анализ литературы. Анализ последних источников показал, что чаще всего студенты халатно относятся к такой дисциплине как «Физическая культура». И поэтому авторы делают всё возможное для того, чтобы приобщить молодёжь к занятию спортом. Автором в 2016 году было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему «Жизненные ценности молодежи» где:

- 58% респондентов отметили, что хотели бы читать качественную спортивную литературу в периодическом отделе библиотеки вуза;
- 49% студентов заявили, что никогда не покупают печатные периодические издания, так как для них это слишком дорого. Знания о спорте, правильных физических нагрузках, здоровом питании;
- 76% опрошенных ищут в сети Интернет;
- 37% студентов недовольны низким качеством спортивного инвентаря в бесплатных спортивных секциях вуза. Данная проблема связана с объёмами финансирования и требует безусловного решения.

Цель и задачи исследования. Одной из основных целей и задач является формирование здорового образа жизни у обучающихся, то есть внедрение общеобязательных принципов и навыков здорового образа жизни. Для этого нужно найти более инновационные подходы в образовательных технологиях. Поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития молодежного спорта.

Результаты исследования. Исходя из проблематики можно сказать, что большинство студентов просто не понимают для чего им спорт в студенческие годы. Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека, его здоровья, улучшает кардиореспираторную и мышечную систему, увеличивает продолжительность жизни. Есть также не одно научное исследование, что учёба и спорт – это два понятия, которые идут рядом. Ведь вся информация проходит через тело и фиксируется в нём. И дабы не было «перегруза» занятие спортом и физической культурой просто необходимо. Это баланс, который нельзя нарушать.

Можно предположить, что сидячий образ жизни – это один из источников проблем с ментальным здоровьем, так называемых «эмоциональных качель», которыми нередко страдают люди, начиная от 17 лет и заканчивая 25 годами. Занятие туризмом и спортом хорошо снимают тревогу и повышают стрессоустойчивость.

В тех образовательных учреждениях, где физическое воспитание обучающихся поставлено на должный уровень, где широкий охват имеет спортивно-массовая и учебно-тренировочная работа вне сетки учебного расписания, где практикуются и контролируются в дополнение к аудиторной физической нагрузке самостоятельные занятия. Подавляющая часть обучающихся основных и специальных медицинских групп успешно реабилитируются и переходят в группу практически здоровых людей [2].

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого обучающегося – прямой путь не только к повышению уровня здоровья, но и в

целом к оздоровлению нации и в психофизическом, так и в социально-экономическом плане.

Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть обратный процесс. Дело в том, что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В чём же дело? В чём причина?

Мы решили разобраться и, следовательно, был проведен социальный эксперимент, в ходе которого было опрошено 23 участника – студенты с 1 по 3 курс.

1) На вопрос «Посещаете ли Вы уроки физической культуры?» было установлено, что большая часть из опрошенных составляли первокурсники. Это означает, что остальная часть обучающихся пренебрегают практическими занятиями в образовательном учреждении.

2) Также 14 из 23 человек игнорируют режим сна и ложатся достаточно поздно, а встают рано.

3) Для 18 опрошенных здоровый образ жизни подразумевает отказ от курения и алкоголя, а также занятия физическими упражнениями. И только для оставшихся 6 человек здоровый образ жизни – это лишь отсутствие вредных привычек. Нужно отметить, что никто из опрошенных не считает, что здоровый образ жизни включает в себя вредные привычки.

4) 20 человек игнорирует зарядку по утрам, ссылаясь на нехватку времени, однако не стоит исключать халатность и неправильно расставленные приоритеты.

Можно сделать вывод о том, что многие студенты занимаются спортом, но здоровый образ жизни не ведут. Если сравнивать ответы обучающихся первого и третьего курса в целом, то можно сказать о том, что третьекурсники реже посещают занятия по физической культуре, зато больше студентов из их

числа, которые чаще посещают спортзал, следовательно, занимаются самостоятельными физическими упражнениями, что, возможно является более эффективным.

Основная часть молодежи понимает всю важность самостоятельных физических упражнений, и уделяют этому определенное время. Но часть вообще не занимается ими, возможно из-за недостатка мотивации они быстро утомляются, не обладают достаточной выносливостью. И это, на самом деле, большая проблема. Для ее решения, можно проводить в образовательных учреждениях лекции, на которых студентам расскажут о важности физических упражнений, особенно самостоятельных (дополнительных). Ведь если сейчас не заниматься спортом или хотя бы минимальными физическими упражнениями, то в будущем здоровье может уже не позволить это делать [3].

Выводы. Таким образом, популяризация спорта среди молодежи является актуальной комплексной задачей, которую должны решать родители, образовательные учреждения, общественные организации и государство. Для повышения роли спорта в молодежной среде необходимо проведение широкой пропагандистской компании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также расширить доступ молодежи к спортивному инвентарю и секциям. Перспективы развития туризма и спорта – огромны, если в этом будет заинтересована власть в государстве. Большое влияние на мотивационную составляющую для занятий физическими упражнениями и ведением здорового образа жизни, оказывает место человека в современном обществе, его статус, возраст, материальные возможности, образование.

Список использованных источников

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт: учебное пособие / Ю.А. Брискин, А.В. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Мухина С.А. Вредные привычки подростков в формировании личности безопасного типа / С.А. Мухина, С.С. Еманаева // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2016. – С. 164-169.

3. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И., под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Белгородцева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Ростислав Борисович

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье обоснована важность и необходимость физической культуры и спорта на современном этапе развития социума. Исследуется формирование мотивации молодежи к двигательной активности. Обозначены пути создания интереса и мотивации к физическому воспитанию молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, молодежь, здоровье.

Актуальность. Развитие научно-технического прогресса привело к пассивному образу жизни, при котором физическая активность присутствует в минимальном количестве либо отсутствует полностью. Установлено, что отсутствие физических нагрузок негативно влияет на здоровье человека. В результате люди испытывают немало проблем со здоровьем: лишний вес, хронические заболевания, депрессии и многое другое. Поэтому мотивация к физической активности приведет к эффективному решению основных задач спорта, поскольку здоровье – самая главная составляющая нашей жизни.

Анализ литературы. Аспекты категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «мотивация» в воспитании молодежи рассматривали Н.В. Афанасьева, М.В. Матюхина, А. Дубогай, С. Закопайло, Н. Зубалий, Э. Савко и другие.

Цель и задачи исследования. Определить цели и причины, побуждающие молодых людей заниматься спортом. А также дать рекомендации, направленные на повышение мотивации к занятиям физической активностью.

Результаты исследования. Здоровье выступает одной из базовых ценностей человеческой жизни [1, 2]. Чтобы сохранить эту ценность, человек должен вести здоровый образ жизни. Поскольку основы здоровья закладываются в раннем возрасте, необходимо уделять больше внимания формированию у молодого поколения более ответственного отношения к своему здоровью и необходимости вести здоровый образ жизни, мотивируя их к занятиям физкультурой и спортом.

Что такое мотивация и мотив? Житейская психология нормального человека под мотивами понимает все то, что выступает в качестве внутренних побудителей к деятельности или поведению. При таком представлении мотивами могут быть различные потребности, желания, стремления, ожидания, восприятия, ценностные установки и т. п. [3].

Термин «мотивация» является более широким понятием, чем термин «мотив». «Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности» [4].

Любая сознательная деятельность невозможна без мотивации, и спорт не является исключением. Мотивация к физической активности – это особое состояние человека, направленное на достижение оптимального уровня личной физической подготовки и работоспособности.

XXI век сформировал поколение, которое всё меньше стало заниматься физкультурой и всё больше проводит времени за компьютером, особенно в социальных сетях [5]. Зная эту особенность молодежи, можно запустить глобальные интернет – проекты – рекламные компании, призывающие к повсеместной пропаганде спорта, и, как водится, цепная реакция

распространяет идею и внедрит ее в сознание миллионов. И именно в социальных сетях мода на спортивный образ жизни, фитнес и физическую форму получила широкое распространение. То есть с помощью социальных сетей можно выделить мотивационную сферу для формирования активной установки на здоровый образ жизни. В качестве мотивационных решений можно предложить некоторые возможные варианты:

– Интеграция в социальные сети для пропаганды личной и социальной значимости здорового образа жизни и физической активности.

– Создание спортивных порталов, освещающих все события, происходящие в городе. В настоящее время это происходит на различных сайтах, которые охватывают узкий круг интересов людей.

– Размещение информации о соревнованиях, играх и массовых мероприятиях, как профессиональных, так и любительских.

– Поощрение участия в различных массовых мероприятиях.

В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную.

Кратковременная мотивация – это первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать физическую активность и изменить свой образ жизни. Причины этого толчка обычно носят личный характер и могут быть связаны с событиями или особенностями личности. Главная особенность краткосрочной мотивации заключается в том, что она представляет собой лишь сиюминутное желание, идею, в значительной степени связанную с настроением. Такая мотивация может быть использована только для начала изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя физическим упражнениям пропадет.

Регулярная физическая активность требует долговременной мотивации, которая позволяет обучающемуся поддерживать желание заниматься и не бросать занятия, превращая их в привычку. Долговременную мотивацию можно рассматривать как сочетание нескольких факторов, которые позволяют тренирующемуся человеку комфортно заниматься и получать удовольствие от

процесса. Сами упражнения должны быть, прежде всего, качественными. Важнейшими критериями качественной физической активности является хорошо продуманный план занятий, учёт индивидуальных особенностей человека [4].

Кроме заинтересованности в физических упражнениях, для долгосрочной мотивации у молодежи должна быть цель, мотив для занятий. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье и поддерживать свое тело в хорошей форме. Как правило, такая мотивация направляет людей на тренировки, предполагающие легкие, но постоянные нагрузки, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развить такие физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности, к ним можно отнести:

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каком-то конкретном аспекте или в каком-то конкретном виде упражнений или спорта.

2. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами.

3. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса.

4. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Суть такой мотивации заключается в том, что обучающиеся получают зачет или оценку за занятия и достижение конкретных результатов.

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность – это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает, что эта мотивация постоянна и бесконечна. Человек может легко потерять желание заниматься спортом под влиянием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация – это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Негативная мотивация может проявить себя, если:

– Упражнения не доставляют удовольствия, они не вызывают желания, а посещение занятий скорее является обязательным.

– Требования к тому, чтобы что-то делать и добиваться конкретных результатов, завышены или занижены.

– Упражнения не приносят ощутимых результатов.

Выводы. Состояние здоровья человека в значительной степени зависит от уровня его физической культуры, которая может быть развита и сформирована только в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Культура не может быть передана по наследству в виде генетического кода, её нельзя купить или пользоваться ею всю жизнь. Эту культуру необходимо постоянно совершенствовать в течение всей жизни, от рождения до смерти, регулярно и систематически развивая свои физические способности, что возможно благодаря мотивации.

Существуют различные мотивы для физической активности. Самой сильной мотивацией для молодых людей заниматься физической активностью является возможность укрепить свое здоровье и профилактика заболеваний.

Таким образом, мотивация к занятиям спортом и физической культурой не только держат человека в тонусе, продлевают его здоровье и предупреждают развитие различных заболеваний, но тренируют силу духу, упорство, а также дисциплинированность, прививают инициативность, самостоятельность, решительность и смелость. Все эти качества являются залогом успеха в любой сфере человеческой деятельности. Усвоив эту истину через спорт, человек начинает применять ее в других сферах своей жизни.

Список использованных источников

1. Лядова А.В. Ценность здоровья в современном обществе / А.В. Лядова, М.В. Лядова // XX Международная конференция памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования». Екатеринбург, 2017. – С. 1506-1512.
2. Мавропуло О.С. Культура здоровья в современной России и факторы ее трансформации в культуру нездоровья / О.С. Мавропуло // Социально-гуманитарные знания, 2016. – № 12-2. – С. 95-101.
3. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А. Мартын // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. – № 6 (36). – С. 151-155.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
5. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта / О.П. Кокоулина. – М.: МЭСИ, 2014. – 167 с.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Блезнюк Данил

Руководитель: доцент Реди Елена Владимировна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ключевые слова: Спортивное ориентирование, соревнования, физическая подготовленность, ориентирование бегом, ориентирование на лыжах.

Актуальность. В современном мире, одной из важных задач высших учебных заведений является поддержание и совершенствование физической подготовки студентов. Развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами. В состав крупных университетов входит структурное подразделение – спортивный клуб. Основная задача спортивного клуба – спортивно-массовая работа со студентами. Любой студент университета, на бесплатной основе, может посещать секции спортивного клуба. Одной из наиболее популярных секций в Российских университетских клубах является спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – довольно молодой, но уже хорошо зарекомендовавший себя вид спорта. Стоит отметить устойчивый интерес к занятиям этим видом спорта среди студентов. Многие виды спорта сильно потухли за последнее десятилетие. А массовость в спортивном ориентировании почти не задета экономическими потрясениями, происходящими в стране. И этот устойчивый интерес к ориентированию, прежде всего, обуславливается

романтикой леса и вечного поиска, зарядом положительных эмоций и двигательной активностью.

Цель исследования. Провести анализ литературных источников и определить перспективы развития спортивного ориентирования среди студентов в высших учебных заведениях.

Результаты исследования. Умение и навыки ориентирования на местности ценились со времен ещё Древнего Мира, однако правомерно начать историю ориентирования, как спортивной дисциплины, с военных состязаний в странах северной Европы.

Термин «ориентирование» начал использоваться у военных скандинавов с 1886 года и обозначал «передвижение с помощью карты и компаса по незнакомой местности».

В 1895 году соревнования по ориентированию начали проводить среди армейских подразделений Объединенного Королевства Швеции и Норвегии.

Первые массовые гражданские соревнования по ориентированию были проведены 31 октября 1897 года спортивным клубом Тьалве около Осло (Норвегия). Победитель этих соревнований на дистанции по пересечённой местности длиной около 20 км с тремя контрольными пунктами (КП) затратил на её прохождение 1 час 47 минут 7 секунд [1].

Но по-настоящему спортивное, соревновательное ориентирование ведёт своё исчисление с 1918 года, когда президент Стокгольмской Любительской Ассоциации Легкой Атлетики, майор Эрнст Килландер, придумал новый вид соревнований – кросскантри, в которых спортсменам на дистанции предлагалось самостоятельно выбирать путь движения.

Майор Килландер продолжил развивать это новое направление для спорта направление, и формулирует его главные принципы – правила организации соревнований, виды и параметры дистанций, выбор промежуточных и главных ориентиров для установки КП, возрастные категории и т.п. Поэтому Эрнста Килландера можно считать отцом современного спортивного ориентирования.

В 1923 году в Швеции был проведен первый региональный чемпионат по спортивному ориентированию среди мужчин. А среди женщин первые соревнования по спортивному ориентированию были проведены в 1925 году в окрестностях города Гетеборга.

Первые карты в спортивном ориентировании были черно-белыми, обычно в масштабе 1:100000, то есть 1 см на карте соответствовал 1 км на местности. Карты, специально нарисованные для соревнований и тренировок по спортивному ориентированию, были напечатаны впервые лишь в 1952 году [2].

Компасы, используемые спортсменами на этих соревнованиях, изготавливались в виде наручных часов или более точные, помещаемые в специальные коробочки из дерева. К тридцатым годам нашего столетия спортивное ориентирование прочно укоренилось в Норвегии, Швеции и Финляндии [3].

Мысль о том, что умение ориентироваться на местности с помощью компаса и карты может быть предметом соревнования, и благодаря соперничеству будет возрастать интерес к овладению молодежью этими полезными навыками, одному из первых в Советском Союзе пришла к преподавателю ЛГПИ им. А.И. Герцена В.В. Добковичу (1907-1983 гг.). Именно он, будучи тогда активным организатором туризма, впервые в нашей стране, в 1939 году провел в окрестностях Ленинграда соревнования туристов, во время которых было необходимо в ночных условиях пройти с помощью карты и компаса по заранее неизвестному маршруту. При этом в процессе движения требовалось в определенном (заданном) порядке отыскать несколько контрольных пунктов (КП). Эти соревнования по праву можно считать «прадедушкой» отечественного спортивного ориентирования. Уже в 1940 году состоялось первое летнее первенство города по ночному «закрытому маршруту». Этот вид соревнований в полной мере является предшественником современного спортивного ориентирования.

В 1946 году был создан Скандинавский комитет ориентировщиков, который открыл путь к международному сотрудничеству.

В мае 1949 года Шведской ассоциацией ориентирования была проведена Международная конференция, в которой приняли участие одиннадцать стран.

Датой рождения российского ориентирования считается 19 июля 1959 года, когда вблизи станции Роцино (Ленинградская область) прошли соревнования по новому виду спорта на приз Горспортсоюза (Ленинград). Соревнования организовывала Городская туристская секция города Ленинграда (руководитель А.Л. Васильев), входившая в систему Горспортсоюза. Инициатором данных соревнований стал Лев Лебёдкин. Главным судьёй был Рыбин Ростислав Александрович. Лев Лебёдкин создал карту и спланировал дистанции, ему помогали Ю.Н. Леонов, Ю.В. Авидон и С.Н. Абилевский, а за всё мероприятие перед Горспортсоюзом отвечал А.Л. Васильев. Надо отметить тот факт, что соревнования впервые проводились в личном зачёте, т.е. спортсмены бегали по одному и без рюкзака с грузом. Победителем первых ленинградских официальных городских соревнований по спортивному ориентированию стал Анатолий Муравьев. Данные соревнования по всем основным параметрам соответствовали тому, что сейчас называется спортивным ориентированием, и поэтому признаются первыми в России.

В 1960 году в районе Стокгольма были проведены открытые международные соревнования, в которых участвовали спортсмены из 7 стран.

21 мая 1961 года была создана Международная федерация спортивного ориентирования (ИОФ). Первыми членами Международной федерации стали 10 европейских стран – Болгария, Чехословакия, Дания, ГДР, Финляндия, Венгрия, Норвегия, Швеция, Швейцария и ФРГ.

В 1962 году был проведен первый чемпионат Европы по спортивному ориентированию.

В 1979 году в России (СССР) была создана Всесоюзная федерация спортивного ориентирования.

Начиная с 1996 года, начали проводить чемпионаты мира по спортивному ориентированию.

2002 год стал дебютным для чемпионата мира по спортивному ориентированию на велосипедах. Где на спортивной карте показаны виды дорог в отношении скорости проезда.

Чемпионат мира по точному ориентированию (ориентированию по тропам) проводятся с 2004 года. Это, пожалуй, самый сложный вид ориентирования. Участник лишь может выбрать, как ему стартовать: пешком (бегом), на велосипеде или на одноместной коляске. Далее он двигается только по разрешенным участкам местности и должен, идентифицировать какой - никакой из контрольных пунктов обозначен в карте.

В 2009 году сборная команда России впервые выиграла соревнования по спортивному ориентированию (кроссовые дисциплины) на 8-х Всемирных играх. Всемирные игры – международные мультиспортивные соревнования, которые проводится один раз в четыре года под покровительством IWGA и при патронаже Международного Олимпийского Комитета (МОК).

В 2001 году спортивное ориентирование дебютировало в программе Всемирных игр, проведенных в Аките, Япония. Российские ориентировщики принимали участие во всех Всемирных играх, начиная с 2005 года, и в 2009 году выиграла ориентирование в общекомандном зачёте на 8-х Всемирных играх в городе Гаосюн Тайвань.

В 2011 году одну из улиц Ганновера (Германия) назвали в честь выдающейся ориентировщицы Луисэ Финке (LuiseFinke). Начав заниматься этим спортом в возрасте «за 40», она стала первооткрывательницей спортивного ориентирования начала 60-х годов в ФРГ. А в последние годы своей жизни, давала фору соперницам на 30 лет младше [4].

В сентябре 2011 года в Ленинградской области и в городе Выборг состоялся Чемпионат Европы, Первенство Европы и финала Кубка Мира 2011 года по спортивному ориентированию на велосипедах. Это были первые

официальные международные соревнования по велоориентированию на территории России.

В 2014 году в Италии на Чемпионате Мира по кроссовым дисциплинам россиянка Светлана Миронова одержала победу на длинной дистанции и завоевала первую женскую золотую медаль.

Первый Чемпионат мира среди студентов по спортивному ориентированию на лыжах (WUSOC 2016) состоялся в городе Алексин, Тульская область, в период с 10 по 16 февраля 2016 года.

На Чемпионате Европы-2016 (кроссовые дисциплины) в Чехии российская команда в составе: Натальи Виноградской (Владимирская область), Глеба Тихонова (Москва), Андрея Храмова (Новгородская область) и Галины Виноградской (Алтайский край) одержала победу в смешанной спринтерской эстафете. Это первая победа российской команды в смешанной спринтерской эстафете в кроссовых дисциплинах.

В августе 2016 года на Чемпионате Мира по спортивному ориентированию бегом в Швеции российская женская команда в составе: Анастасии Рудной (Новгородская область, тренер Малышев М.В.), Светланы Мироновой (Нижегородская область, тренер Миронова Т.Е.) и Натальи Гемперле (Владимирская область, тренер Яксанова Т.А.) впервые в истории отечественного ориентирования завоевала золотую медаль в эстафете (кроссовые дисциплины).

С 2017 года вид спорта спортивное ориентирование содержит 30 спортивных дисциплин, отличающихся тремя способами передвижения – кросс, лыжная гонка, велокросс. По всем спортивным дисциплинам ежегодно проводятся Чемпионат России, Кубок России, Первенство России и Всероссийские соревнования.

В октябре 2018 года для российского ориентирования случилось очень значимое событие. Впервые в истории мирового и российского ориентирования в состав руководства Международной Федерации Ориентирования (IOF) избран

представитель России, и сразу в должности вице-президента. Этому высокому статусу удостоилась Татьяна Календероглу (Полякова).

02-12 марта 2019 года в Красноярске состоялась XXIX Всемирная зимняя Универсиада 2019, в программу которой впервые включены соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.

В Красноярском крае спортивный туризм очень хорошо развит. Ежегодно в регионе проводятся всероссийские и региональные соревнования. Количество участников возрастает ежегодно. С 2015 года, спортивное ориентирование включено в календарь спортивных мероприятий среди высших учебных заведений. Студенты с большим удовольствием и интересом участвуют в соревнованиях по ориентированию.

В Красноярском государственном университете науки и технологий количество студентов, занимающихся спортивным ориентированием за последние два года выросло почти в два раза. В Сибирском федеральном университете и Педагогическом университете города Красноярска имеются свои спортивные базы для подготовки спортсменов – ориентировщиков, а также для занятий студентов этим видом спорта.

С 1 по 3 октября 2021 года во всем мире было проведено массовое мероприятие по спортивному ориентированию в дисциплине «Лабиринт - О». В городе Красноярск, в данном международном событии, приняли участие школьники общеобразовательных учреждений Октябрьского, Железнодорожного, Центрального, Советского, Свердловского, Кировского и Ленинского районов. Общая численность участников составила 5260 человек.

На сегодняшний день в составе Международной федерации спортивного ориентирования – 76 стран со своими национальными федерациями, в том числе Федерация спортивного ориентирования России [5].

Выводы. Проведенный нами анализ литературных источников и исследований показал, что спортивное ориентирование ежегодно завоевывает все большую популярность среди спортсменов – профессионалов, а также среди спортсменов – студентов, любителей спорта. Сборные команды России

участвуют во всех официальных международных соревнованиях, российскими спортсменами с 1991 года по сегодняшний день завоевано более тысячи медалей на официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование проходит в программе комплексных международных соревнований – Всемирных игр, Всемирной зимней универсиады, Всемирных зимних и летних военных игр, проводятся летний и зимний чемпионаты мира среди студентов, чемпионат мира среди школьников.

Список использованных источников

1. Иванова А.А. Тактика ориентирования / А.А Иванова, А.А. Ширянина // Книга «Техника ориентирования». – Москва, 2010. – С. 49-54.

2. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.В Иванов, А.А. Ширинян. // Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Часть 1. – Москва: Издательство «Советский Спорт», 2010. – 112 с.

3. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером / В. Костылев – Москва, 1995. – 112с.

4. Спортивное ориентирование. История появления и развития спортивного ориентирования. [Электронный ресурс] – URL: http://i-kiss.ru/rubrika/sportivnoe_orientirovanie (дата обращения 12.11.2021).

5. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования в современных условиях. [Электронный ресурс] – URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-sportivnogo-orientirovaniya-v-sovremennyh-usloviyah/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-sportivnogo-orientirovaniya-v-sovremennyh-usloviyah/viewer) (дата обращения 12.11.2021).

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Бондаренко Мария

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

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье рассмотрена система оздоровления – йога, ее наиболее эффективные варианты упражнений, которые можно использовать для обучающихся на занятиях разных медицинских групп.

Ключевые слова: йога, студенты, асаны, здоровье, спорт, физическая культура.

Актуальность. В наше время многие обучающиеся сталкиваются с проблемой со здоровьем. Чтобы снизить уровень заболеваний, включая опорно-двигательную систему, обучающихся привлекают к спорту. Сейчас имеется множество спортивных практик, которые пришли к нам из разных стран – это и пилатес, и цигун, а также йога, которая вызывает особый интерес, являясь одной из древнейших техник оздоровления. Однако не все обучающиеся имеют понятие, какие упражнения являются наиболее эффективными [1, 2].

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» разных медицинских групп.

Предмет исследования – возможность использования оздоровительной методики фитнес-йоги на занятиях по физической культуре с обучающимися ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Цель исследования. Составить действенный комплекс йоги, который можно использовать на занятиях по физической культуре для обучающихся очной формы обучения.

Задачи исследования:

1. Выяснить, что такое йога и как она влияет на развитие мышц.

2. Изучить опыт использования йоги в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

3. Составить комплекс упражнений йоги для обучающихся.

Результаты исследования. Сейчас занятия йогой стали очень популярны, но многие до сих пор не имеют понятия, что это и для чего она нужны. Одни говорят, что йога переводится как «объединение», «союз», а кто-то трактует перевод как «обуздание». Целесообразно считать эти два мнения правильными потому, что она соединяет разум и сердце, предлагает примирить желания и здравый смысл. Доказано, что на наше самочувствие влияют различные психические факторы. Как гласит поговорка: «Все болезни от нервов». Так и есть, именно стресс влияет на наше самочувствие, так и на окружение. Для успокоения «души и тела» были разработаны различные программы и направления физической культуры, и одно из них йога. Согласно учению йогов, наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и когда они находятся в полном равновесии, то можно говорить об отличном здоровье. Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека, что очень важно для обучающихся.

По данным литературных источников известно, что в Калифорнии проводили эксперимент, который показал положительное влияние йоги на человека. Всего было задействовано 84 человека, которые занимались йогой в течение 10 недель. В начале и в конце опыта им необходимо было пройти психологическое тестирование, в котором оценивался уровень концентрации внимания, коэффициент тревожности и мотивации. Результат эксперимента шокировал, что за столь короткое время у участников снизился коэффициент тревожности, они стали более внимательны, а также повысился коэффициент мотивации.

Всего после одной тренировки у всех участников был замечен значительный плюс уровня гамма-аминомасляной кислоты, что говорит о снижении у людей тревожности и депрессии. В йоге существуют асаны, которые положительно влияют на опорную систему, а также на осанку. Здоровая осанка – это залог нормального функционирования всех органов организма. Именно сочетание развития гибкости с укреплением мышц – главный плюс йоги. Специалистами выделяется огромное количество асан [3, 4], из которых нами выбраны 6, считая, что их целесообразно использовать на занятиях с обучающимися и они направлены на улучшение осанки, а также подойдут для любого занимающегося.

Для шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза, крестцово-копчикового кифоза (Рис. 1): – поза стула; – кобры; – собаки, смотрящей вниз.



Рисунок 1. Упражнения для шейного, поясничного и грудного отдела позвоночника.

Поза стула – напоминает сиденье на воображаемом стуле. Для того, чтобы глубже наклониться и оставаться дольше в положении, можно воспользоваться настоящим стулом. Поза кобры – необходимо лечь на пол животом вниз, прижать лоб к полу и полностью вытянуть ноги и стопы.

Поза собаки – лечь на живот, оставить 30 см между стопами, ладони поставить на уровне груди и направить их вперед, локти прижать к туловищу, при вдохе поднять корпус от пола и полностью выровнять руки, голова направлена вниз, ноги прямые, стопы не отрывать от пола.

Для предотвращения появления сколиоза (Рис. 2):

- поза верблюда;
- повелителя рыб;
- поза короля танцоров коровьей морды.



Рисунок 2. Упражнения для предотвращения сколиоза.

Поза верблюда – необходимо встать на колени, ноги на ширине плеч, при этом подъем стопы оставить на полу, оставляя в коленях угол 90 градусов отклониться медленно назад, пытаться тянуться вниз и дотянуться ладонями до пяток, глубоко дышать.

Поза повелителя рыб – сесть на пол с прямыми ногами, согнуть правую ногу в колене, а левую согнуть, заведя ее под правую, пятку поставить к правой ягодице, обхватить правую ногу левой рукой и положить на бедро, держа правую ладонь на полу, разверните медленно туловище в правую сторону до предела, повторить тоже самое со второй стороной.

Поза короля танцоров коровьей морды – встаньте ровно, согните в колене правую ногу, локоть противоположной руки разверните внутрь и захватите при этом ступню, медленно поднимайте ногу вверх.

Грудную клетку необходимо вытолкнуть вперед, левую руку вытяните перед собой. Правой ногой старайтесь вытянуть плечевой сустав правой руки. Грудная клетка максимально раскрыта.

Выводы. Используя вышеприведенные упражнения уже со второй недели можно почувствовать улучшение самочувствия. Занятия йогой необходимо включать в дисциплину «Физическая культура» для обучающихся. Таким образом, преподаватели физической культуры ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» смогут помочь своим обучающимся бороться с плохим настроением, сонливостью, депрессией, тревожностью, болью в осанке, развивать гибкость, а главное укрепить здоровье. С учетом состояния здоровья, интересов и потребностей для каждого обучающегося можно сформировать личный комплекс асан и техник.

Список использованных источников

1. Захаров Г.Г. Перспективы использования йоги в оздоровительных целях / Г.Г. Захаров, О.А. Цыганкова, А.В. Яковлева // Материалы I Всесоюзной научно-практической конференции. – Москва, 1989. – С. 26-28.

2. Конобейская А.В. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека / А.В. Конобейская, Ю.А. Бобрякова // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. – С. 98-100.

3. Вайдер С. Йогалатес для вас / С. Вайдер – Москва: Феникс, 2007. – 192 с.

4. Гущо Ю. Техника медитации / Ю. Гущо – М.: «Физкультура и спорт», 1999. – № 9. – С. 20-22.

5. Покровский Б.С. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой / Б.С. Покровский – М.: Аст-центр, 2006. – 124 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Высоцкая Анастасия,
Шаповалова Алина

Руководитель: преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. Определены проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи. Перечислены основные условия для поддержания здоровья молодежи. Рассмотрены технологии личностно-ориентированного физкультурного образования.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, мотив, молодежь, достижения, ЛФК.

Актуальность. Выбранная тема актуальна в современном мире. Экология, статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья человека.

Анализ литературы. Исследование, проведенное в Инновационном Евразийском университете, позволило условно выделить несколько групп

потребностей в зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности:

1. Потребности спортивной направленности. Они отличаются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к достижениям). Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность – соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

2. Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменной деятельности, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – это укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение. Иногда в качестве руководящих мотивов физкультурной деятельности этой группы студентов проявляется желание соперничества, что можно объяснить их спортивной притязательностью.

3. Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в процессе физкультурной, бытовой, трудовой деятельности физических, психических, интеллектуальных способностей. Они смыкаются с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК).

4. Потребности в образовательной направленности в сфере физической культуры способствуют творческому, осознанному отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования, отношению к ней как к ценности. К сожалению, этот важный аспект физической культуры еще недостаточно представляется и осознается студенческой молодежью.

Цель исследования: укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом. Определение возможностей и ресурсов для популяризации спорта среди молодежи.

Результаты исследования. В процессе исследования установлены приоритетные мотивы студентов в физкультурной деятельности, которые условно мы объединили в следующие группы [1]:

- удовлетворение студентов от самого процесса физкультурной деятельности (эмоциональность, динамичность, разнообразие, новизна, общение и т.п.);
- получение повышенных результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры (приобретение знаний, умений, навыков, получение разрядов и т.п.);
- новые перспективы в процессе физкультурной деятельности (физическое совершенство, спортивное мастерство, воспитание характера, воли, настойчивость, трудолюбия и т.п.).

Условия и образ жизни людей являются основным фактором, который влияет на состояние здоровья человека. Только сам человек может влиять на своё здоровье. Утренняя зарядка, любительский спорт, лечебная физкультура, ходьба и бег, важнейшие аспекты укрепления здоровья. Формирование физической культуры человека как научно-практическая проблема требует изучения ее глубинной сущности. В теории физического воспитания уже давно сформулировано положение о необходимости разработки внутренней мотивации личности к физическим занятиям.

При этом решающим фактором в приобщении к физической культуре должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, потребности молодых людей постоянно заботиться о своем здоровье. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни.

Молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами. С другой стороны, физическая культура и спорт являются той сферой, которая в значительной мере обеспечивает физическое здоровье всего населения. В связи с этим, для решения проблемы вовлечения молодежи в физическую культуру и

спорт необходима организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Физическая культура по своей сущности явление массовое, вовлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества. Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящейся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств, практически лишены возможности приобретать эти издания.

Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями. Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;

- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спортивных занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой, необходима актуализация педагогических воздействий на все компоненты личности молодых людей, ориентация на гуманистические и демократические идеалы. Подобная направленность учебного процесса определяет технологию лично ориентированного физкультурного образования: обеспечивающую освоение учащимися базовых ценностей физической культуры (духовных, нравственных, интеллектуальных, информационных, двигательных). Технология лично ориентированного физкультурного образования включает [2]:

- формирование у учащихся принципов и навыков здорового образа жизни;
- использование в учебном процессе различных вариантов лично развивающих и здоровье сберегающих методик в зависимости от интересов и мотивации учащихся;
- приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Современные тенденции развития студенческого спортивного движения:

1. Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях.

2. Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, а в ряде стран – определяющим звеном национальной системы образования.

3. Высокий социальный статус национальных студенческих спортивных организаций, их тесное сотрудничество, урегулированное законодательством, с министерствами спорта, образования, национальным олимпийским комитетом. Четкое разграничение сфер влияния и ответственности.

4. Наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

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

6. Эффективная система организации студенческих соревнований в стране, подготовки и участия спортсменов в международных соревнованиях.

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

8. Активная международная деятельность, направленная на укрепление авторитета страны посредством выдвижения своих представителей в руководящие органы Международной федерации студенческого спорта, организации международных мероприятий различной направленности (соревнований, конференций, фестивалей).

Список использованных источников

1. Дутов С.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников / С.Ю. Дутов // Вестник ТГУ. – 2012, Выпуск 11 (115). – С. 218-221.

2. Столярова К.Н. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом / К.Н. Столяров, Л.В. Кузнецова. – [Электронный ресурс] – URL: <http://elib.sfukras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1> (дата обращения: 18.11.2021).

**РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Глушко Анастасия Алексеевна,
Антоненко Марина Николаевна,
Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Рассмотрена роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, направленность на развитие учащегося.

Ключевые слова: учащиеся, образовательный процесс, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность. В настоящее время исследователи подробно изучают физическое воспитание подростков и детей и технологии в образовательном процессе.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что на данный момент в России всё больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности человека, которая была бы направлена на поддержание и улучшение состояния здоровья учащихся и преподавателей. Каждый вид деятельности связан с физической культурой, потому что физическая культура

и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями в обществе. Неслучайно в последнее время часто говорят о физической культуре как о самостоятельном социальном явлении, а также о стабильном качестве человека. Скорость этой проблемы определяется, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студентов-подростков за последние несколько лет.

Физическая культура – это часть человеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья и улучшения двигательных качеств. Физическая культура и спорт открывают человеку огромные возможности для развития в спортивной карьере и дают возможность стать частью спортивного действия как творческого процесса, который, в свою очередь, дарит человеку широкий спектр эмоций [1, 2].

Цель исследования и задачи работы заключаются в поиске методов здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Внедрение здоровьесберегающих технологий основано на индивидуальном подходе. Они являются жизненно важными факторами, с помощью которых студенты могут эффективно общаться и взаимодействовать.

Технологии сохранения здоровья – это система событий, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - дать возможность учащемуся сохранить здоровье при занятиях спортом, сформировать необходимые знания, навыки и умения для ведения здорового образа жизни.

Результаты исследования заключаются в том, что всё это находит отражение в непосредственном обучении элементарным методам здорового образа жизни, правильной организации учебной деятельности, в процессе выполнения комплекса оздоровительных мероприятий. С другой стороны, здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса и помогающие избежать перегруженности.

2. Психолого-педагогические технологии (ПИТ), связанные с работой учителя на уроках, влиянием, которое он оказывает на учебный процесс.

3. Образовательные и обучающие технологии (УНТ), которые включают программы, позволяющие научиться заботиться о своем здоровье и формировать культуру здоровья учащихся, мотивацию к здоровому образу жизни и отказ от вредных привычек [3, 4].

Можно выделить основные принципы сохранения здоровья: создание тренировочного зала, обеспечивающего снятие всех стрессоров в тренировочном процессе, с применением индивидуального подхода, обеспечение мотивации к тренировочной деятельности, организация физических нагрузок и тренировок создать успешную ситуацию. Проблема воспитания современного здорового поколения становится все более актуальной. Основное направление образовательной деятельности – стимулирование здорового образа жизни всех участников образовательного процесса: учителей, учащихся и их родителей. Современный учитель должен формировать свою трудовую деятельность так, чтобы учеба не вредит здоровью учеников. Учитель должен выстроить учебный процесс таким образом, чтобы он не ухудшал физическое состояние учеников и не улучшал их сильные стороны и способности [5, 6]. Используемые в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии можно разделить на четыре основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие оптимальные условия учебного процесса. Начните с правильной организации урока и уровня его рациональности. Во многом это зависит от функционального состояния ученика в учебной деятельности, его способности сохранять умственную работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени и предотвращать преждевременное утомление.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности ученика, где анализ научно-методической литературы позволяет

выделить четыре основных правила построения урока на основе здоровьесберегающих технологий: правильная организация урока, использование всех каналов восприятия, распределение интенсивности мыслительной деятельности.

3. Набор психолого-педагогических технологий, используемых учителями на уроках и в свободное время.

– Снятие эмоционального напряжения – использование игровых технологий и обучающих программ, заданий и задач позволяет снять эмоциональное напряжение. Также этот прием позволяет одновременно решать несколько задач: психологически разгрузить учащихся, показать практическую значимость изучаемой темы, вызвать стимуляцию самостоятельной познавательной деятельности и т. д.

– Создание благоприятного психологического климата на уроках - один из важнейших аспектов – это психологический комфорт. Таким образом, с одной стороны, решается проблема предотвращения утомления студентов, с другой стороны появляется дополнительный стимул для раскрытия творческого потенциала каждого студента.

– Защита здоровья и пропаганда здорового образа жизни предполагают создание необходимых условий для организации образовательных мероприятий и профилактики различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Исследования показывают, что наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Поэтому, если научить человека бережно относиться к своему здоровью, то в будущем у него будет больше шансов жить без серьезных заболеваний.

– Комплексное использование личностно-ориентированных технологий – учитывает особенности каждого студента и направлено на более полное раскрытие его потенциала. Эта технология включает в себя технологии проектной деятельности, совместного обучения, различные игровые технологии.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии ставят личность ученика в центр системы образования, обеспечивая безопасность и комфортные условия для его развития и реализации природных способностей. Личность студента становится важнейшим предметом, становится целью системы образования. Внутри этой группы как самостоятельные области выделяются человеко-личные технологии, технологии сотрудничества, технологии бесплатного образования.

– Коллективная педагогика призвана создать все условия для выполнения задач по сохранению и укреплению здоровья учащихся и преподавателей.

Цель учебного заведения, использующего здоровьесберегающие технологии: проснуться, воплотить в жизнь внутренние сильные стороны и способности ученика и использовать их для более успешного личностного развития. Это полностью совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья за счет увеличения адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшей особенностью этой педагогики считается приоритет образования, а не обучения, что позволяет индивидуальной общей культуре последовательно формировать культуру здоровья учащегося.

– Технология развивающего обучения (ТРО), основана на ключевых идеях Л.С. Выготского, особенно о его гипотезе о том, что знание - это конечная цель обучения, но только средство развития ученика. В то же время использование технологий развивающего обучения чревато угрозой такого увеличения учебного процесса, приводящего к перегрузке учащихся и формированию у них утомляемости и перенапряжения.

– Технология разграничения уровней образования по обязательным результатам, разработанная В.В. Фирсовым, представлена как одна из возможностей развития технологий разграничения уровней. Среди параметров классификации для этой группы потенциально положительное отношение к

влиянию на здоровье студентов рассматривается как система малых групп по типам когнитивного контроля, целевая ориентация на обучение каждого студента на уровне его собственных способностей и способности.

– Технология психологической поддержки, разработанная М.Ю. Громовым и Н.К. Смирновым, предполагает активное участие психологов в образовательном процессе, превращение психолога в одну из ключевых фигур образовательного процесса на принципах сохранения здоровья [5, 6].

Выводы. Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют важнейшую роль в образовательном процессе, потому что они обеспечивают здоровье и обученность учащихся в данной сфере. Здоровье – это самое главное у нас и важно знать, как ему помочь, как ему не навредить и как его легко беречь. Сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривались в логике сохранения благополучия нации и государства.

Список использованных источников

1. Здоровьесберегающие технологии в деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений. [Электронный ресурс] – URL: <http://yspu.org/%D0%93%D0%BB%D0%>. (дата обращения 15.10.2021).

2. Земскова В.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. 2011. / В.П. Земскова. [Электронный ресурс] – URL: https://sites.google.com/a/shko.la/ejrono_1/vypuski-zurnala/vypusk-9-mart-2011/tema-nomera-obrazovanie-i-zdorove/zdorovesberegauseie-tehnologii-v-obrazovatelnom-processe (дата обращения 15.10.2021).

3. Здоровьесберегающие технологии и современная система образования. [Электронный ресурс] – URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2018/12/01/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v> (дата обращения 15.10.2021).

4. Чертков П.В. Роль здоровьесберегающих технологий в повышении успеваемости учащихся начальной школы / П.В. Чертков, К.В. Петанина. 2007. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/213/12139/> (дата обращения 15.10.2021).

5. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. [Электронный ресурс] – URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/rol-zdorov-iesbierieghaiushchikh-tiekhnologhii-v-o.html> (дата обращения 15.10.2021).

6. Роль здоровьесберегающих технологий в обучении младших школьников. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view> (дата обращения 15.10.2021).

О ПРОБЛЕМНЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гончаренко Екатерина

Руководитель: преподаватель Мишин Алексей Александрович

***ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В настоящее время число студентов, занимающихся спортом, подтверждает необходимость оптимизацию учебного процесса по физическому воспитанию. В данной статье рассмотрены основные проблемы физической культуры в рамках обеспечения здоровья студентов.

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

Актуальность темы исследования заключается в том, что на сегодняшний день особенно важна мотивация студентов к здоровому образу жизни. Особенное внимание к студентам обусловлено тем, что студенты – это наше будущее, от которого напрямую зависит социально-экономическое благополучие нашего государства и здоровье населения на ближайшие годы. Результативность работы будущих специалистов с высшим образованием и тот

вклад, который они должны внести в развитие Донецкой Народной Республики, во многом зависит от их физического и психического здоровья и социального благополучия. Ежегодное тестирование студентов свидетельствует о низком уровне физической подготовки и не соответствует их способностям и возможностям. Это обусловлено их негативным отношением к физической культуре, индифферентностью к физическим упражнениям.

Физическая культура направлена на обеспечение студентов в первую очередь двигательной активностью, которая необходима для поддержания здоровья. Рекомендуемый исследователями минимальный недельный объем двигательной активности студентов должен составлять 6-10 часов в неделю. При этом большинство студентов занимаются физкультурой только на обязательных тренировках, что составляет 4 часа в неделю. В высших учебных заведениях академические занятия по физической культуре проводятся по единому учебному плану для всех студентов на основе общефизической подготовки. К сожалению, она не учитывает индивидуальных возможностей студента, его мотивов и потребностей.

Анализ литературы. Исследователь В.И. Ильинич отмечает адаптацию студентов первого курса к условиям высшего учебного заведения в качестве ведущей роли физической культуры. Студенты, активно занимающиеся физкультурой и спортом и регулярно посещающие занятия по физической культуре, как правило, быстро адаптируются к новому коллективу [1].

Результаты исследования. Современная физкультура – это образ жизни, предназначенный для долговременной систематической работы над своим телом. И, кроме того, это психологическая готовность взять на себя эту работу и научиться получать от нее удовольствие [2].

Цель современного физического воспитания – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно регулярно заниматься спортом, уделять должное внимание своему физическому состоянию. Однако есть несколько типичных проблем в физическом воспитании.

Во-первых, действует общепринятая система физической культуры, направленная на выполнение рекомендуемой (подчеркиваю – не обязательной, а рекомендуемой) Министерством образования ДНР программы, предусматривающей определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии таких условий программа становится совершенно невозможной, и преподаватель физической культуры переносит всю нагрузку по ее освоению на предлагаемые в программе нормативы. Занятия физической культурой должны сделать студента здоровым с помощью физической культуры, чтобы улучшить его здоровье [3]. Однако ориентация преподавателей на нормативную базу программ сводит всю работу по физической культуре к процессу обучения студентов согласно среднему результату контрольных нормативов.

Во-вторых, можно сказать, что физическая культура регулирует проблемы здоровья только тогда, когда мы можем в полной мере реализовать физкультурно-спортивные интересы всех вовлеченных. Сегодня обучающиеся отдают предпочтение таким видам спорта, как спортивные игры, большой теннис, плавание, фитнес-аэробика: танцевальная, силовая, йога. Полностью воплотить свои интересы опять-таки не представляется возможным из-за отсутствия спортивных сооружений и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах.

В-третьих, необходим новый подход к физическому воспитанию для повышения авторитета предмета. В последнее время встал вопрос о модернизации предмета физической культуры путем включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, повышающих двигательную активность студентов высших учебных заведений, повышающих оздоровительную направленность занятий физической культурой, а также видов спорта, повышающих интеллектуальную активность подрастающего поколения, направленных на повышение интереса к физической культуре и спорту. Многие не понимают важности этого предмета. Ведь эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой позволяют

повысить эмоциональный фон, насыщенность и продуктивность учебного процесса.

Очень важно, чтобы студента не сравнивали с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивали с самим собой: сегодня я стал лучше, чем вчера, а завтра я постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать студентов к активной работе. Между тем критерии оценки основаны на сравнении результатов усвоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. При этом студент с хорошей физической подготовкой не испытывает потребности в ежедневной учебной работе, а студент с физической подготовкой ниже среднего, чувствуя себя обреченным, не испытывает к ней желаний.

Сегодня наиболее популярна среди студентов физическая рекреация. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студентов в различных терминах и концепциях, характеризующих ее отдельные аспекты: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Это процесс использования физических упражнений, игр, спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическое, интеллектуальное, умственное утомление, получения удовольствия, наслаждения от физической активности [4]. Так, физическая рекреация соответствует потребностям и интересам студентов в активном отдыхе и разумном потреблении свободного времени.

Выводы. Подводя итоги, стоит отметить, что современная программа по физической культуре требует пересмотра, так как не каждый студент может соответствовать «стандартам» указанных в программе. Так же хотелось бы отметить, что конечный результат всегда будет зависеть от самих студентов. Насколько они сами осознают важность физической культуры для своего здоровья, важность ее сохранения и укрепления для профессионального и карьерного роста.

Список использованных источников

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов / В.И. Ильинич. – М: Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Груздев. А.Н. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки / А.Н. Груздев – Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 16 с.
3. Хадиева Р.Т. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студентов / Р.Т. Хадиева, Е.Д. Миронова // Образование и наука в современных условиях: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 июня 2016 г.) / ред.: О.Н. Широков. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 3 (8). – С. 175-178.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ**

Григорьева Яна

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблем, связанных с психологическими аспектами спортивной деятельности студентов. Так как из-за малоподвижного образа жизни даже у молодого поколения появляются различные проблемы со здоровьем.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье, спорт, психология, мотивация.

Актуальность. Зачастую молодое поколение, в частности студенты, бывают настолько загружены различными работами, которые нужно успеть сделать и сдать в срок, что забывают о спорте и о своём здоровье. Они целыми

днями сидят, работают за книгами, компьютерами или телефонами. Но всегда нужно начинать заботиться о своём состоянии смолоду, особенно сейчас, в разгар коронавирусной пандемии, когда большинство студентов занимаются на дистанционном обучении. Для этого, в свободное время, нужно проводить для себя различные зарядки и делать упражнения, укрепляющие наше тело.

Анализ литературы. Всякое научное психологическое исследование может быть успешным лишь тогда, когда оно строится не абстрактно, а в связи с разрешением практических задач в тех или других видах человеческой деятельности. Изучая закономерности психики, психология делает это не в отрыве от тех или других видов человеческой деятельности, а в связи с ними и со специальной целью: использовать данные психологического исследования для повышения эффективности, производительности, успешности этих видов деятельности при снижении физической и психической нагрузки на организм и психику человека [1]. Именно отношение тренирующегося человека к спорту и к занятиям, может либо улучшить, либо наоборот ухудшить его результаты в спортивной деятельности.

В этой статье мы рассмотрим такое основное понятие, как «мотивация». Что же оно означает? Это некая система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Так как успех в большинстве случаев зависит именно от мотивации, то и в спорте она имеет большое значение. Следовательно, можно сделать вывод, что психология в физической культуре и спорте очень важна.

Цель исследования. Опираясь на образование в сфере физической культуры и на индивидуальные способности каждого человека, я хочу рассмотреть повышение эффективности в процессе овладения различными навыками в спорте среди школьников и студентов, тем самым преодолеть возникающие проблемы.

Задачи исследования. Изучить применение правильных решений в общеоздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, на основе влияния психологических аспектов на человека.

Результаты исследования. Начнём с того, что для некоторых людей свойственно появление психологического напряжения от значительных физических нагрузок. Это объясняется тем, что долгое напряжение без правильного восстановления и отдыха может привести к психологическому перенасыщению, из-за чего в дальнейшем пропадает желание этим заниматься когда-либо. Человек забывает о спорте и прекращает следить за своим здоровьем. Но с другой стороны, точно такой же страх перед выполняемыми задачами может привести и к торможению психики. Как писалось ранее, психическая нестабильность оказывает достаточное влияние на занятия спортом, значит, каждому человеку нужно знать хотя бы несколько правил по улучшению его психической деятельности. К ним можно отнести:

1. Составление и контроль индивидуальных тренировок, опираясь на способности самого человека.

2. Осуществление принципов общей психологической подготовки, т.е. воздействие на сознательный и подсознательный уровень человека, с целью управления его действиями и переживаниями. (Например, развеять миф о нехватке свободного времени).

3. Развитие концентрации внимания на определённой поставленной задаче.

В результате большого исследования выявилось три уровня (которые актуальны и на сегодняшний день) для регулирования психическими процессами, которые выделил кандидат психологических наук, профессор, специалист в области спортивной психологии – Сафонов В.К.

Первый уровень называется – уровень биохимической регуляции. Её функция заключается в энергетическом обеспечении существования живого организма. Второй уровень – физиологической регуляции. Он заключается в сохранении стабильности различных процессов. И третий – социально-психологического управления. Он уже содержит в себе подключение сознания в процессы отражения внешней и внутренней среды.

Стоит отметить, что уровень психологической регуляции очень важен, так как именно само отношение к получившейся ситуации может регулировать энергетическому снабжению, смягчив последствия внешней неблагоприятной среды, и улучшить некоторые физические факторы. Данное явление можно отнести к некой мотивации. Больше всего хочется ещё раз выделить важнейший термин «мотивация», о котором писалось в начале статьи. Только потому, что она является главным элементом целенаправленной деятельности человека. От неё зависит большая часть успеха в любом деле. Если человек не замотивирован, и пассивно относится какой-либо идеи, то он и не будет гореть желанием это делать. Оно постоянно будет откладываться на потом и в итоге человек потерпит неудачу, если, конечно же, его не заставит это сделать собственная сила воли. Также и в спортивной деятельности мотивы создают основу целенаправленного поведения при достижении главной цели. Если человек не настроен, серьёзно работать над собой и выполнять различные упражнения, с каждым разом их, усложняя (с помощью большего числа повторений или нагрузки веса), то и достижение успеха в данном случае маловероятно.

Спорт является единственной сферой деятельности, в которой человек (спортсмен) сознательно стремится к максимальным нагрузкам, видя в этом единственное условие повышения своих возможностей, роста спортивных результатов [2]. Мотивация напрямую зависит от поставленной цели, а для её достижения нужно составлять соответствующие задачи. Так как человек не может прийти к своей цели или задачи за очень долгий промежуток времени, то у него когда-нибудь произойдет такой момент в жизни, как эмоциональный срыв. Из-за чего он может забросить начатое им занятие, не смотря на всю свою имеющуюся мотивацию. Чтобы избежать подобных нежелательных последствий, следует не ставить перед собой грандиозные цели, которые нельзя достигнуть на данный момент. А наоборот, цели должны быть реальными и выполнимыми, соответствующие своим физическим и психическим качествами. И в будущем, по мере своего развития, цель стоит расширять, а

также повышать планку достижимого. Такой правильный подход позволит сохранению мотивации и достижению своих задач. Мотивация также служит тому, что человек, не смотря на свои внутренние психические и физические качества, старается выполнять действия, которые раньше ему были не по силам, и в принципе не поддавались.

Умение максимально мобилизовать свои физические и интеллектуальные способности обеспечивает спортсмену потенциальный успех в других видах деятельности и разных жизненных ситуациях. Это положение (при тактичном и компетентностном преподнесении его спортсменам) будет служить достаточно сильным мотивом, убедительным аргументом и стимулом к перенесению предельных физических и психических нагрузок, спортивного режима, специфики вида спортивной деятельности [3]. Именно поэтому мотивация является главным критерием психологического аспекта спортивных тренировок.

В наше непростое время, в период постоянной загруженности, переизбытка информации и нехватку времени, данная проблема остаётся, особо актуальна. Обращая внимание на современное напряжение на тренировках и соревнованиях, вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Указанные выше проблемы возникают практически у каждого человека, в том числе и у студентов. Для того чтобы их устранить нужен индивидуальный подход к каждому, а также, учитывать внутреннее и физическое состояние человека.

Выводы. Таким образом, мы выяснили, что при занятии спортом и физической культурой психологический аспект имеет большое значение и влияет на развитие физических качеств и достижений. Проблемы, возникшие на психическом уровне, могут быть решены, только в том случае, если вы знаете саму суть этих проблем, и из-за чего они начались. Чтобы в будущем эти проблемы уже не допускать. Самое главное, что стоит уяснить каждому человеку – нельзя долгое время находиться в психической нагрузке, иначе это

плохо скажется на вашем здоровье. Нужно уметь расслабляться (но только правильно, например, медитируя или при занятии йогой). В противном случае, может произойти нервный срыв, с которого может помочь выйти только психолог.

Список использованных источников

1. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина, Е.А. Наumenко. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 624 с.

2. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Издательство «Спорт», 2017. [Электронный ресурс] – URL: <https://ua1lib.org/book/15125953/038528> (дата обращения 23.11.2021).

3. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

ПРОБЛЕМЫ ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Демьянкова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Харьковский Вадим Анатольевич

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. В статье были рассмотрены проблемы туризма, которые затронули преимущественно молодое население и были связаны с распространением вируса COVID-19.

Ключевые слова: молодежный туризм, сектор, экономика, динамика, бизнес, безработица, проблема, анализ.

Актуальность. Туризм всегда выступал важным элементом, как мировой, так и национальной экономической системы. В мире он занимает 3 место по объёму экспортных операций. В структуре ВВП отдельных государств составляет более 20%. Важнейшее значение для сектора туризма имеет именно

молодежный туризм, так как приучение к спорту с раннего возраста влияет на проявление активности в дальнейшем и, как следствие, на перспективы развития туризма в ближайшие десятилетия. Однако в современных условиях, связанных с COVID-19, сектор туризма значительно пострадал, и только с января по май 2020 года количество международных туристов уменьшилось на 56 процентов [1]. В связи с этим важно рассмотреть современные проблемы туризма для дальнейшей разработки методики их решения, которая помогла бы восстановить доходность рассматриваемого сектора в рамках мировой экономики.

Анализ литературы. Исследование проблем молодежного туризма занимались такие ученые, как А.О. Яцун, С.А. Корсакова и Т.А. Юдина. Ученые, безусловно, внесли вклад в развитие туризма, но на данном этапе важно адаптировать проведенные ими исследования под современные экономические и социальные условия.

Цель исследования. Анализ современных проблем молодежного туризма.

Задачи исследования:

- анализ проблем молодежного туризма во всем мире;
- сравнение динамики рассматриваемых показателей до и после (2019-2021 гг.) пандемии;
- выделение наиболее важных проблем с обоснованием их актуальности.

Результаты исследования. Для верной интерпретации, представленной в статье информации необходимо рассмотреть определение молодежного туризма. Согласно Федеральному закону «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», туризм представляет собой временный выезд лиц, имеющих постоянное место жительства, который совершается в оздоровительных, познавательных, религиозных или рекреационных целях [2]. Также поездка может иметь профессионально-деловой характер, но при этом не являться командированием, так как она не подразумевает получение дохода от источников в месте временного пребывания. Под молодежным туризмом

понимают все разновидности туризма, в которых задействованы люди из возрастной категории 15-29 лет [3].

Как было выявлено ранее, туризм оказывает важное воздействие на экономику всего мира. Помимо непосредственного вклада в развитие экономики (увеличение ВВП за счет сильного мультипликативного эффекта) наблюдается и косвенное влияние сектора.

Так, туризм всегда способствовал инвестированию в новые проекты и развитию предпринимательской активности, но с пандемией ситуация значительно изменилась. На 2021 год прогнозируется сокращение потоков прямых иностранных инвестиций на 5-10%, что составляет от 77 до 154 миллиардов долл. США [4]. Для молодежного туризма инвестиции крайне важны, так как значительное число молодежных туристских объектов отдыха находится в изношенном состоянии и нуждается в средствах для починки, а сами студенты не располагают денежными средствами для покупки дорогостоящих транспортных билетов и туров. Негативная динамика не могла не повлиять на активность молодежи. В докладе по мировым инвестициям отмечалось, что туризм оказался наиболее пострадавшей от изоляции сферой, и он также затронул сектор путешествий и гостиничного бизнеса.

Отдельно стоит рассмотреть транспорт, за счет которого осуществляются путешествия. Введение локдауна во многих государствах значительно сократило перемещение морского и воздушного транспорта между странами. Негативная динамика привела не только к кризису в авиационных и круизных сферах, но и к увеличению безработицы.

По данным Международной ассоциации круизных линий (МАКЛ), круизный туризм обеспечивал в 2018 году более одного миллиона рабочих мест, и здесь рассматривалось лишь непосредственное влияние туризма. А как отмечалось ранее, косвенное воздействие всегда было даже сильнее, чем прямое. Так, на одно рабочее место, связанное с туризмом, создается практически полтора опосредованных рабочих мест.

Регионы, где туризм был тесно связан с другими секторами экономики, еще сильнее ощутили последствия безработицы. В Ямайке, например, туризм обеспечивал 31,1% ВВП и оказывал сильное влияние на иные экономические направления, а в результате локдауна по состоянию на август 2020 года стало на 300 тысяч безработных больше [5]. В общей сложности, по данным WTTC, в секторе было занято более 320 млн. человек, но в зависимости от продолжительности карантина их количество должно уменьшится до 200-220 млн. человек. Большая часть из них – это сотрудники малых и средних предприятий, что составляет 80% всех туристических компаний. Причем треть от общего количества – фирмы с 2-9 сотрудниками, где чаще всего заняты подрабатывающие студенты или молодежь, которая недавно выпустилась из высшего учебного заведения и не имеет опыта работы. Именно поэтому молодежный туризм находится под большой угрозой и нуждается в принятии срочных мер.

Важно учесть факторы не только экономического, но и социального характера, так как они тесно взаимосвязаны между собой. Во всем мире из-за проблем, связанных с туризмом и физической культурой в целом, активность населения существенно снизилась.

Даже до карантина в период с 2001 по 2016 год среди молодежи наблюдалось распространение малоподвижного образа жизни, а в некоторых странах (Филиппины, Южная Корея) оно превышало 90% [6]. С пандемией ситуация ухудшилась еще сильнее, что отразилось на показателях ожирения во всем мире. Почти треть населения мира столкнулась с прибавкой в весе в период локдауна [7]. Это негативно отразилось и на количестве заболеваемых, особенно среди молодежи. Риск госпитализации среди больных пациентов в возрасте от 20 до 39 лет возрос на 10% при увеличении единицы ИМТ [8].

При этом ученые из Сан-Паулу отметили, что умеренная двигательная активность способна улучшить ситуацию, связанную с COVID-19, так как количество заражений с увеличением активности будет падать [9]. Следовательно, восстановление туризма как одного из факторов поддержания

нормального уровня активности является приоритетной задачей всех государств мира.

Выводы. В результате проведенного исследования удалось выявить следующие проблемы, связанные с проведением туризма в условиях COVID-19:

- 1) уменьшение ВВП во многих государствах, особенно в тех, где сектор туризма составлял значительную долю от структуры экономики;
- 2) сокращение потоков прямых иностранных инвестиций;
- 3) снижение предпринимательской активности, как в самом туризме, так и в сферах, которые косвенно связаны с туризмом (путешествие, гостиничный бизнес, транспорт);
- 4) рост безработицы;
- 5) увеличение количества населения, которое ведет малоподвижный образ жизни.

Все из вышеперечисленных проблем связаны с молодежным туризмом, но можно выявить и специфические проблемы, характерные в основном для молодого населения:

- 1) сокращение инвестиций в молодежные туристские объекты отдыха, которые на данный момент находятся в изношенном состоянии;
- 2) отсутствие преференций для студентов, большинство из которых не располагает денежными средствами для покупки дорогостоящих транспортных билетов и туров;
- 3) безработица в малых фирмах с 2-9 сотрудниками (в секторах, которые прямо связаны с туризмом), притом, что сокращают чаще всего подрабатывающих студентов или молодых людей, которые еще не имеют достаточного опыта работы;
- 4) увеличение количества малоподвижных людей и людей с ожирением среди молодежи, притом, что ожирение делает их наиболее восприимчивыми к болезням среди других групп населения (в частности, к COVID-19).

Список использованных источников

1. Аналитическая записка: COVID-19 и перестройка сектора туризма. [Электронный ресурс] – URL: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid-19_and_transforming_tourism_russian.pdf (дата обращения 26.11.2021).
2. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ, статья 1 (ред. от 03.07.2019 N 170-ФЗ).
3. Horak S., Weber S. Youth tourism in Europe: Problems and prospects // Tourism Recreation Research. 2000. – Т. 25. – №. 3. – С. 38.
4. UNCTAD, World Investment Report, 2020, pp.6 and 82. [Электронный ресурс] – URL: <https://unctad.org/en/pages/PublicationWebflyer.aspx?Publicationid=2769> (дата обращения 26.11.2021).
5. Екатерина Максимушкина. Минус 1 млрд. туристов лишит мировой ВВП \$1,17 трлн. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2020/08/26/837880-minus-mlrd> (дата обращения 26.11.2021).
6. Всемирная организация здравоохранения. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> (дата обращения 26.11.2021).
7. Ipsos. Влияние COVID-19 на наличие лишнего веса. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.ipsos.com/ru-ru/global-weight-and-actions> (дата обращения 26.11.2021).
8. Известия IZ. Ученые определили влияние лишнего веса на тяжесть течения COVID-19. [Электронный ресурс] – URL: <https://iz.ru/1159239/2021-04-30/uchenye-opredelili-vliianie-lishnego-vesa-na-tiazhest-techeniia-covid-19> (дата обращения 26.11.2021).
9. Гомоля А., Редченко Д. Занятия спортом в условиях современной эпидемиологической ситуации. / А. Гомоля, Д. Редченко // Материалы V

Республиканской научно- практической конференции студентов и молодых ученых «Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы» (Донецк, 09 декабря 2020 г.) / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020. – С. 19.

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Денисова Анна

Руководитель: преподаватель Мишин Алексей Александрович

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье автор предлагает внедрить в установленную учебную программу высших учебных заведений нетрадиционные виды спорта в физкультурно-спортивную деятельность студентов, которые могут быть интересны молодежи, и способны повлиять на уровень качества физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, нетрадиционный вид спорта, оздоровительный эффект, интересы, мотивация.

Актуальность. На сегодняшний день ряд исследований утверждает, что молодёжь проявляет недостаточный интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни. В последствие отстранения молодого поколения от спорта и здорового образа жизни наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья. Это объясняется тем, что молодёжь уязвима перед накопившимися трудностями, связанные с переутомлением от повышенной учебной нагрузки, отсутствием свободного времени, проблемами в социальном и межличностном общении, собственной лени, и главное – отсутствием мотивации [1].

Как известно, во всех учебных заведениях спорт является неотъемлемой частью, и включен в учебную программу. В последнее время молодые люди, обучающиеся в высших учебных заведениях, не удовлетворены занятиями

физической культуры. Критическая позиция молодёжи по отношению к занятиям физической культуры является актуальной педагогической проблемой образовательного процесса.

Анализ литературы. Теоретическая основа данной работы основывается на научных работах, учебных пособиях, публикациях, материалах круглых столов и научных конференциях, на которых затрагивались вопросы данной тематики. Большой вклад в изучении вопросов в области влияния физической культуры и спорта в своих работах внесли такие учёные как: Т.Г. Коваленко, И.А. Ковачева, Л.В. Панцова, Г.В. Боброва и многие другие.

Ряд ученых считает, что физическая подготовка современной молодежи находится на низком уровне и необходимо системное использование на занятиях по физической культуре нетрадиционных методик и технологий для предотвращения появления признаков усталости, депрессии и снижения заболеваемости, проявление интереса и мотивации к двигательной активности [2].

Цель и задачи исследования. Изучение внедрения нетрадиционных видов спорта как способ повышения уровня заинтересованности студентов в занятиях физической культурой представляется в качестве цели данного исследования.

Для достижения цели необходимо выполнить ряд задач – исследование нетрадиционных видов спорта, выявление его существенных преимуществ и недостатков, реальная оценка возможности реализовать данное оздоровительное средство в учебную программу в высших учебных заведениях.

Результаты исследования. Как правило, физическая культура проводится в соответствии с основной профессиональной образовательной программой с использованием традиционных методов и способов формирования и воспитания обучающихся, которых зачастую не хватает для качественного формирования личности, мотивации посещения занятий, повышения интереса к дисциплине. Следовательно, учебная дисциплина по большей части направлена на вопросы образовательного, а не

оздоровительного характера [3]. Поэтому необходимо внедрять новые методики, с применением нетрадиционных средств оздоровления студентов.

Известно, что заинтересованность студентов в занятии спортом неоднородна, и зависит от психологических особенностей возраста, пола, интереса, физиологических и социальных потребностей. Различия между мотивацией у юношей и девушек можно объяснить их отношением и к той ценности, которые занимают физическая культура и спорт в их жизни. Для девушек занятие спортом направлено в основном на укрепление здоровья, формирование красивой осанки, поддержания мышечного тонуса и коррекции фигуры, то для юношей этот мотив выражен в укреплении группы мышц, развитии самодисциплины, обучению самозащите и многое другое. Из этого следует, что для повышения заинтересованности среди студентов к занятию физической культуры необходимо подходить с учётом гендерных особенностей.

Следовательно, чтобы у студентов поднять желание заниматься физической культурой, необходимо усовершенствовать ценностное отношение к физическим занятиям. Для этого необходимо предоставить студентам выбор области спортивной деятельности, которая соответствует их интересам, физическим склонностям и индивидуальным возможностям [4]. Применение на занятиях физической культуры и включение в физкультурно-спортивные мероприятия нетрадиционных видов спорта и вызывает интерес молодежи и желание попробовать новые упражнения самостоятельно в свободное время.

К нетрадиционным видам спорта относятся такие как: ритмическая гимнастика, аэробика (танцевальная, степ, аква, памп, тай-бо, ки-бо, бокс, каратэ, а-бокс, кик, тай-кик, спиннинг, резист-бол, треккинг-аэробика), шейпинг, калланетика, дыхательная гимнастика, ушу, цигун, хатха-йога [5]. Нетрадиционные виды спорта имеют рациональные формы двигательной деятельности, которые позволяют формировать наилучшим образом нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивают направленное развитие

жизненно важных физических способностей, оптимизируют состояние здоровья и работоспособность.

На данный момент нетрадиционный вид спорта набирает большие обороты наравне с традиционными средствами, которые следует разумно интегрировать эти средства в процессе физического воспитания студентов. Они имеют ряд преимуществ, таких как возможность комбинирования разных средств, общедоступность для всех студентов, учитывая гендерные признаки и роли спорта для человека, а также повышение интереса к занятиям физической культуры. Однако значительная часть общества относится скептически к такому нетрадиционному способу оздоровления, из-за недостаточной научной обоснованности данного способа, что является существенным минусом нетрадиционных средств.

Ещё одной проблемой для применения нетрадиционных методов оздоровления является то, что в вузах отсутствует материальная база для проведения физкультуры: тренажёры, снаряды, бассейны, спортивный инвентарь. В таких условиях осуществление нетрадиционной оздоровительной программы невозможно [6].

Также вопросы организационных форм проведения занятий по дисциплине физическая культура мало исследованы, нет конкретных учебно-методических разработок занятий с использованием нетрадиционных видов спорта. Однако в этом случае, это не является основной проблемой, в силу того, что внедрение различных направлений нетрадиционных методик бурно обсуждаются на конференциях разных уровней.

Выводы. Таким образом, мы пришли к выводу, что проблемы посещаемости студентами физической культуры можно решить путём усовершенствования учебных и секционных занятий, путем внедрения нетрадиционных видов спорта. Данные средства носят оздоровительный характер для дыхательной, опорно-двигательной, кровеносной и нервной систем.

Занимаясь нетрадиционными видами физической культуры студент, попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, у него начинает преобладать хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствуется прилив сил, но при этом следует учитывать его возможности и состояние здоровья при выборе конкретного вида нетрадиционного средства физической культуры.

Однако, что касается действительного внедрения нетрадиционных видов спорта в занятия физической культуры в высших учебных заведениях, на сегодняшний момент является проблематичным, поскольку для занятия требуется материальная база для приобретения необходимого спортивного инвентаря, который отсутствует в вузах.

Список использованных источников

1. Воронин С.М. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / С.М. Воронин // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2011. – №1 (15). – С. 34-36.

2. Богослова Е.Г. Фитнес – йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования. / Е.Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. – Т. 7. – № 3 (24) – С. 159-162.

3. Марандыкина О.В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов. / О.В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. – Т. 4 – С. 131-137.

4. Доброрадных М.Б. Ценности здоровья и имиджа в образе жизни студентов / М.Б. Доброрадных // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 1998. – С. 31-37.

5. Боброва Г.В. Внедрение нетрадиционных видов спорта в физкультурно-спортивной и досуговой деятельности студентов / Г.В. Боброва // Наука-2020. 2020. – № 7 (43) – С. 6-11.

6. Никитенко Ю.В. Комплексное использование нетрадиционных средств физической культуры в физическом воспитании учащихся с ослабленным

здоровьем / Ю.В. Никитенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. – № 5. – С. 13-16.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Дибров Дмитрий

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко Виктория Викторовна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной статье определяются проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта студенческой молодежи. В статье была обобщена теория, касающаяся сферы физической культуры и спорта. Рассмотрены и проанализированы проблемы студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта, а также выявлены пути их решения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, проблемы, современные решения, перспективы, молодежь.

Актуальность. Наблюдается тенденция к ухудшению здоровья студенческой молодежи. Поэтому есть необходимость в решении проблем в области физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. Физическая культура всегда играла важную роль среди молодежи, она формирует среди них физически здоровую личность. В современном мире процент студентов, занимающихся физическими нагрузками очень мал. Из-за чего, проблемы и перспективы развития физической культуры будут актуальны всегда.

Анализ литературы. При написании статьи использовалась научная и методическая литература отечественных и зарубежных авторов. Такие авторы как Ю.И. Евсеев выделил в своих работах такие основные термины как физическая культура и спорт, М.Р. Замятина и А.В. Волков анализировали в своих работах, проблемы и перспективы развития физической культуры,

А.А. Ляшенко выявил роль физической культуры в укреплении здоровья студентов [1-4].

Целью исследования является рассмотрение теоретических основ физической культуры и спорта. А также анализ проблем студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта, выявление путей их решения.

Для достижения поставленных целей были сформулированы следующие **задачи:**

- обобщить теоретические основы физической культуры и спорта;
- рассмотреть и оценить проблемы молодежи в сфере физической культуры и спорта;
- выявить пути решения проблемы студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Решения поставленных задач стало возможным в результате применения общенаучного метода исследования, метод анализа и синтеза, позволили выявить направления проблем и их решений в сфере физической культуры и спорта студенческой молодежи.

Профессиональная направленность физического воспитания осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой – формировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

Физическая культура является частью общей культуры человека, сюда же входит понятие «спорт» как форма спортивного общества, которая направлена на развитие физических способностей человека, оздоровления и воспитания [1].

В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности.

Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям [2].

При сборе вторичной информации, статей и научных работ, о физической культуре и спорте были выявлены следующие проблемы:

- отсутствие материально-технической оснащенности, современных методик;
- отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современной молодежи.

Также присутствует проблема вредных привычек: алкоголь, курение, вредная пища.

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

В связи с этим проявляются следующие проблемы: уменьшение двигательной активности, отсутствие осознанного стремления к здоровьесбережению, падение уровня физического здоровья.

Решением данных проблем служит мотивация студенческой молодежи. Мотивами являются:

- эстетические мотивы (желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих);
- оздоровительные мотивы (желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе);
- познавательно-развивающие мотивы (желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, гибкость, силу);
- коммуникативные мотивы (связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами) [3, 5].

Были проведен анализ статей, научных работ, которые дали нам сведения по мотивациям студентов в занятии физической культурой и спортом [4] и были обработаны и представлены в виде таблиц (таблица 1, 2).

Таблица 1.

Мотивированность студентов в Донецкой Народной Республике.

<i>Мотивация</i>	<i>Юноши (%)</i>	<i>Девушки (%)</i>
эстетические мотивы	45	47
оздоровительные мотивы	35	30
коммуникативные мотивы	16	18
отсутствие мотивации	4	5

По данным таблицы мы видим то, что большинство студентов мотивировано в посещении и занятии физической культурой и спортом.

Таблица 2.

Посещение занятий физической культуры и спорта в высших учебных заведениях или занятий в отдельных учреждениях.

<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Количество студентов в %</i>
Регулярно посещают учебные занятия в высших учебных заведениях	48
Посещают различные спортивные организации (спортивные злы, бассейны и тому подобное)	40
Нечего не посещают	12

По данным таблицы мы видим, что большинство (48%) студентов посещают занятия физической культуры и приблизительно такой же процент (40%) посещают занятия вне учреждения, это свидетельствует о том, что студенческая молодежь занимается спортом, и именно эти студенты являются примером для окружающих в ведении активного и здорового образа жизни.

Выводы. Проанализировав источники, статьи и научные работы о физической культуре и спорте, были выявлены проблемы студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорте, заключающиеся в отсутствии личной мотивации и присутствии чрезмерного использования вредных

привычек, что плохо сказывается на здоровье молодежи. Решением данной проблемы является нахождение новой мотивации.

Также была рассмотрена статистика посещаемости и занятости студентов в сфере физической культуре и спорте, что показывает довольно-таки положительные результаты. Физическая культура является универсальным средством физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи [6].

Список использованных источников

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

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

3. Волков А.В. Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskogo-vozpitaniya-studencheskoy-molodyozhi/viewer> (дата обращения 27. 11. 2021).

4. Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы: материалы IV Республиканской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 27 ноября 2019г.) / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонАУиГС», Кафедра физического воспитания. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019. – 533 с.

5. Слепченко А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения 27. 11. 2021).

6. Ляшенко А.А. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета.

[Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/187/47629/> (дата обращения 27. 11. 2021).

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Дмитриева Ольга

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

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. Рассмотрены проблемы популяризации спорта в молодежной среде и способы привлечения молодого поколения к занятиям физической культурой.

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

Актуальность. Актуальность данной темы подтверждается тезисом о необходимости каждому человеку поддерживать на протяжении всей жизни крепкое здоровье, используя разнообразные средства физической культуры и спорта. Однако возникает и проблемная ситуация, так как учащаяся молодежь, как правило, сильно увлечена современными информационными технологиями, учебой, а иногда и вредными привычками забывают о необходимости двигательной активности необходимой молодому организму.

Цель исследования. Выявить причины нежелания заниматься спортом.

Задачи исследования:

1. Определить значимость занятий физической культуры для молодого поколения.
2. Изучить причины отсутствия интереса молодых людей к занятиям спортом.
3. Выявить возможные варианты решения проблемы.

Результаты исследования. Значимую роль в формировании личности человека играет физическая культура. Занятия спортом влияют на сознание, волю, на моральный облик, черты характера. Физические упражнения не только приводят к важным биологическим изменениям в организме, но и помогают в формировании нравственных убеждений, привычек, вкусов и других аспектов личности, которые характерны для духовного мира человека [1].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от его образа жизни, остальные 45-50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18-20% – генетическая предрасположенность и 10% – медицина) (Рис. 1.).



Рисунок 1. Факторы, влияющие на здоровье человека.

Одна из самых актуальных проблем сегодня является здоровый образ жизни молодежи. Любая страна ждет достижений от молодого поколения, и для этого им нужно быть здоровыми, способными работать, защищать Родину. Это означает, что занятия спортом должны быть доступными и вызывать интерес у каждого. Проблема заключается в том, что молодые люди не проявляют большой интерес к физической культуре и не стремятся к здоровому образу жизни.

Специалисты по физическому воспитанию студенческой молодежи знают, что физическое развитие и функциональная подготовка большинства современной молодежи не соответствуют оптимальным критериям. Исследования показывают, что на сегодняшний день более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических

заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы РФ не годны к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не смогут выполнять нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку [2].

Разнообразные социологические исследования показали, что число студентов, по результатам прохождения медицинского осмотра, направляемых в специальные медицинские группы, достигает 50% от общего количества обучающихся, а уровень физического здоровья молодежи планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [3].

Большие учебные и психоэмоциональные нагрузки, вредные привычки снижают уровень здоровья. В студенческом возрасте остро встают вопросы малоподвижного образа жизни, курения, употребления алкоголя и наркотиков, пагубно влияющих на здоровье.

В последние годы развитие компьютерной индустрии, развитие информационных и коммуникационных технологий достигает огромных показателей. С каждым днем растет выпуск новых гаджетов (компьютеры, телефоны, планшеты). Вследствие этого, современная молодежь все глубже погружается в мир компьютерных игр, увлекается просмотром множества видеороликов, находящихся в свободном доступе в интернет пространстве, уделяют значительную часть своего времени социальным сетям, и все меньше, уделяют внимание своему физическому воспитанию. Приходя домой после обучения в образовательных организациях большинство молодых людей проводят свое свободное время перед монитором компьютера или же со смартфоном в руках. Затрачивая десятки часов на такое время, проведение еженедельно, они, прежде всего, наносят немалый вред своему здоровью, рискуя приобрести заболевания позвоночника (сколиоз, артроз и др.), снижение зрения.

Основы здоровья и позитивного отношения к занятиям спортом закладываются еще с детства. Семья, образовательные учреждения и

государство могут повлиять на мировоззрение молодых людей и повысить популярность и значимость спорта в стране [4].

Ухудшение здоровья молодых людей диктует потребность в безотлагательном решении этой проблемы. Основные усилия следует направить на:

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в образовательных организациях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спортивных занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных организациях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивные залы, бассейны [1].

Спорт и физическая культура является направлением, которое обеспечивает физическое здоровье всего населения [4]. Поэтому для того, чтобы решить проблему вовлечения молодежи в спорт, необходимо организовывать эффективную физкультурно-оздоровительную работу.

По своей сути, физическая культура – явление массовое, которое увлекает большинство людей в свою сферу большинство членов общества, хоть и с различным уровнем их активности [6].

Для того чтобы повысить осознанность обществом важности профилактических мероприятий, направленных на укрепление и поддержание здоровья, необходимо повысить социальное значение физической культуры, спорта и физической нагрузки; сформировать представление о спорте, как о факторе здорового образа жизни [5]. Речь идет о создании масштабной информационно-пропагандистской кампании, которая использует всевозможные средства, чтобы сформировать престиж спортивного образа жизни, помочь осознать ценности собственного здоровья.

Необходима государственная поддержка в пропаганде здорового образа жизни через СМИ. Должны убедительно показать значение физической культуры и спорта для населения, донести, что физические упражнения помогают в профилактике заболеваний, продлевают активное долголетие. Рассказать, как физическая культура содействует в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Организовать тренажерные залы в общежитиях, что повысит доступность занятий спортом для юношей и девушек.

Выводы. Популяризация спорта в молодежной среде – актуальная, требующая особого внимания комплексная задача, которую необходимо решать родителям, образовательным учреждениям, общественным организациям и государству. Для того чтобы повысить роль спорта в молодежной среде, необходимо проводить масштабные пропагандистские мероприятия, направленные на формирования соответствующего мировоззрения, а также вкладывать средства в расширение доступа молодых людей к спортивному инвентарю и секциям.

Список использованных источников

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры / Г.П. Богданов. – М., 2013. – 192 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю.Ф. Змановский – М.: Медицина, 2019. – 128 с.

3. Николаев В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск, 2018. – С. 185-189.

4. Осипов А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета. 2016. – №1 (46). – Т.2. – С. 100-103.

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

6. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.

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

Дроздов Егор,
Баранов Анатолий

Руководитель: доцент Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные пути поддержания здорового образа жизни молодёжи студенческого возраста, проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта, а также туризма.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, студенческий спорт, мотивация.

Актуальность. Основной проблемой студенческого спорта является то, что физическая и психологическая подготовленность большей части студентов находится на достаточно низком уровне. К тому же студенту необходимо

совмещать учебный процесс с физической активностью. Пренебрежение физической культурой, снижение двигательной активности, карантинные меры, вводимые Роспотребнадзором, которые ограничивают учебный процесс и переводят обучение в дистанционный формат – всё это приводит к снижению иммунитета, росту заболеваемости [1].

Анализ литературы. Многие студенты первого курса не могут выполнить контрольные нормативы в связи со слабой физической подготовленностью. Высокие требования к выполнению нормативов, не должны быть приоритетными перед двигательной активностью. Необходимо подбирать индивидуальный подход, учитывая различные типы личности, их отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения и интересы, психологические характеристики, физиологические особенности. Важно организовывать различные секции по интересам.

Вызывая интерес к занятиям физкультурой, можно побудить студентов к самостоятельному стремлению к занятиям, что является важнейшим путём к укреплению их здоровья, в выборе здорового образа жизни. Личность преподавателя имеет огромную значимость в учебно-воспитательном процессе.

Психологическое здоровье и культура педагога закладывает основу – личностный пример для подрастающего поколения. Профессиональная деятельность педагога – это работа в напряжённых стрессовых условиях, связанная с затратой колоссальной психоэмоциональной энергии, ведь преподавателю необходимо найти индивидуальный подход к каждому. За возложенную ответственность педагога необходимо заинтересовать и поддержать материально, а также выделением различных льгот, снизить пенсионный возраст, создать комфортные условия труда [2].

Занятие спортом – это привитие физической культуры, это средство и метод физического воспитания молодёжи. Дух соревнования, соперничества побуждает к специальной подготовке. Эффект соперничества является важным психологическим аспектом. В условиях подготовки и проведения соревнований формируются важные черты характера: стремление к победе, повышается

выносливость, формируется такая важная черта характера, как сила воли, усиливается жизненная энергия, повышается двигательная активность, человек учится мобилизоваться, рассчитывать свои силы. Возрастные особенности организма студенческого возраста позволяют добиваться высоких результатов в соревнованиях.

Важным остаётся вопрос развития массового студенческого спорта и возможности подготовки спортивного резерва в стенах вузов [3]. Для того чтобы заинтересовать студентов в систематических занятиях спортом, необходима сильная мотивация, которая может выражаться в повышенной стипендии, в наборе дополнительных баллов при поступлении в учебные заведения, при сдаче сессии, дополнительные льготы на образование, предоставление льготных путёвок. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физической подготовкой является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Для этого спорт должен быть доступным, чтобы у каждого была возможность бесплатно посещать секции по интересам [3, 4]. В первую очередь у человека появляется стремление улучшить собственные спортивные достижения, достичь определённого спортивного уровня, улучшить свою физическую форму, повысить возможности своего организма, при этом получить необходимое общение с другими студентами.

Спорт положительно влияет на психологическое состояние молодых людей. Студенты обретают уверенность в себе, снимают эмоциональное напряжение, легче выходят из стрессовых состояний, снимают умственное напряжение, восстанавливая работоспособность, обретают навыки самоподготовки и самоконтроля, получают положительные эмоции. Систематические занятия физической подготовкой развивают морально-волевые качества, ответственность [2]. На занятиях физической культуры необходимо внедрять элементы тактической медицины, оказания первой медицинской помощи, чтобы каждый студент, при необходимости, смог оказать другим студентам доврачебную медицинскую помощь в случае

чрезвычайной ситуации. Это важнейшие навыки необходимы, способны спасти человеческую жизнь в критической ситуации.

Занятие спортом – личное дело каждого человека, но если вокруг человека сформирована здоровая физкультурная среда, созданы для занятий спортом все необходимые условия, то спорт станет любимым занятием, а затем привычкой, что сформирует здоровый образ жизни. Спорт способен изменить личность в лучшую сторону, победить депрессию, поднять настроение, помогает формированию самодисциплины, способен увеличить длительность жизни и ее качество. При занятиях спортом необходимо всегда прислушиваться к своему организму, выдерживать чувство меры, получать чувство удовлетворения. Спорт должен быть массовым ради будущего нации.

Туризм. Основной задачей является привнести спортивный туризм в массы, в студенчество, чтобы обычный студент был вовлечен в спортивный туризм. Создание Лиги студенческого спортивного туризма России открывает новую страницу в истории отечественного студенческого спорта. То, что вузы Санкт-Петербурга первыми откликнулись и стали инициаторами такого важного государственного дела, как создание студенческой лиги – символично. Именно признанные интеллектуальные центры нашей страны активнее всего отзываются на потребности времени, на призыв правительства развивать студенческий спорт.

В Российском студенческом спортивном союзе уже существуют лиги многих видов спорта. Активом студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга разработана Программа и Устав Лиги студенческого спортивного туризма России, которые одобрены региональной Федерацией спортивного туризма и президентом Санкт-Петербургской общественной студенческой физкультурно-спортивной организации «Буревестник». В настоящее время Устав Лиги студенческого спортивного туризма России находится в Федерации спортивного туризма России, где собираются тщательно изучить этот вопрос. Было выдвинуто обращение к Общему собранию Федерации спортивного туризма России со следующими предложениями:

1. Для успешного развития студенческого туризма необходимо создание отделений Лиги студенческого спортивного туризма во всех регионах и субъектах Российской Федерации. В декабре 2014 г. на съезде Федерации спортивного туризма России была одобрена программа создания Лиги студенческого спортивного туризма. Однако реализация решения тормозится на федеральном уровне и требует тщательной проработки и написания соответствующих документов по созданию некоммерческой организации – Лиги студенческого спортивного туризма, учредителями которой будут являться Федерация спортивного туризма РФ и Ассоциация студенческих спортивных клубов России.

2. Студенческие Чемпионаты и Первенства по дисциплине «дистанция» проводятся постоянно от самых простых – до самых сложных (4-5 классы). Но как бы, не были соблюдены правила и регламенты проведения, разряды КМС и МС не присваиваются, так как в таблицах Единой всероссийской спортивной квалификации студенческие соревнования и Чемпионаты отсутствуют. Нужно внести в Единую всероссийскую спортивную классификацию данное дополнение. Думаем, это даст студентам мотивацию для занятий спортивным туризмом.

3. Подспорьем к развитию студенческого туризма также должно способствовать возрождение комплекса «Готов к труду и обороне Российской Федерации» – ГТО. Однако при этом возникает ряд проблем. При проведении педагогических исследований, связанных с подготовкой кадров по организации, проведению и сопровождению школьных туристских групп, сдающих возрожденные нормы ГТО по туризму, выяснилось, что только менее 10 процентов школьных учителей физкультуры, вовлеченных в этот процесс, имеют профессиональные навыки в организации и проведении туристских походов, и только 2,3% имеют удостоверения инструкторов туризма. При проведении исследований учителя физкультуры выразили резкое нежелание участвовать в приеме норм ГТО по туризму (68%), тогда как опрос среди школьников показал устойчивый интерес к проведению данных мероприятий

(79%). Как следствие такого положения – возрастание числа несчастных случаев на природе, вплоть до смертельных, при проведении различных мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму. Большой проблемой является то, что системы школ инструкторов туризма давно уже нет. Из-за этого возникают большие трудности для представителей молодежи и всего населения, желающих сдать нормы ГТО. В связи с этим, считаем, необходимым во все учреждения профессионального физкультурного образования ввести специализацию по подготовке инструкторов туризма и проводить работу по созданию Школ инструкторов туризма при вузах.

4. На текущий момент есть предложение разрешить Лигам студенческого спортивного туризма регионов проводить оформление МКК, разрядов через Лигу студенческого туризма РФ и согласовывать оформление с Федерацией спортивного туризма РФ.

5. Предлагается делегировать полномочия Федерации спортивного туризма РФ комиссиям кадров при Лигах студенческого спортивного туризма – проводить подготовку, переподготовку и аттестацию инструкторских кадров, в том числе инструкторов студенческого туризма. Основанием для такого предложения является парадоксальная ситуация, сложившаяся в подготовке кадров для детско-юношеского туризма в РФ. Вузы физкультурного и физкультурно-педагогического профиля, где сосредоточены наиболее грамотные и квалифицированные спортивно-туристские кадры (МС по туризму, инструктора по спортивному туризму международного класса) не могут, априори, проводить такую подготовку и аттестацию инструкторов детско-юношеского туризма. Таким образом, в процессе развития детско-юношеского и студенческого спортивного туризма возникают конкретные предпосылки для принятия важных организационных решений.

Список использованных источников

1. Панарин А.И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А.И. Панарин,

Л.В. Герей, О.А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2020. – С. 177-181.

2. Закирьянов К.К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах / К.К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры. 2020. – №. 2. – С. 14-18.

3. Золотова М.Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. 2019. – №. 2. – С. 147-154.

4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын // Фундаментальные исследования. 2019. – Т. 2. – №. 8.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ерохина Карина

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Ростислав Борисович

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема развития физической культуры среди студенческой молодежи. Определены потребности и мотивы обучающихся в физкультурной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, поддержка, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, ценность, система.

Актуальность. В настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов. Проблема ухудшения физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи является важной государственной проблемой.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть проблемы развития физической культуры среди студенческой молодежи. Определить потребности и мотивы студентов в физкультурной деятельности.

Анализ литературы. Во всем мире ведущие ученые и специалисты в области физического воспитания и спорта изучают проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Наша молодая республика также уделяет этому вопросу особое внимание, ведь будущее определяет сильная и здоровая нация. При изучении проблемы развития физической культуры студентов естественных и технических специальностей мы использовали материалы теории деятельности и теории потребности, теории физической культуры, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии, психологии и психологии, теория организации и управления, пропаганда физической культуры. На наш взгляд, сегодня большое значение имеет дальнейшее раскрытие закономерностей развития физической культуры в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Результаты исследования. Физическая культура представлена в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования как учебная дисциплина и важнейшая составляющая формирования целостного развития личности студента. Как неотъемлемая часть общей культуры, это обязательное отделение гуманитарной составляющей образования, важность которой проявляется в гармонизации духовных и физических сил [1].

Глубокое понимание физической культуры личности студента как социальной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования страны. Может способствовать формированию достижений. Глубокое понимание физической культуры личности студента как социальной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных

видов физической культуры в гуманитарных и технических государственных образовательных учреждениях высшего образования страны. Он может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личных мотивов, а также потребности в развитии ценностей физической культуры, активных направлений в развитии общественного мнения и личных мотивов, и потребностей в развитии ценностей физической культуры [2].

В последнее десятилетие были заложены основы новых оригинальных решений в развитии концепции теории физической культуры и ее реализации в контексте реструктуризации высшего образования [3].

Оценивая положительный вклад специалистов в развитие данной проблемы, следует отметить, что соображения о физической культуре студентов государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования как о типе их культуры высказываются редко. Имеющиеся научные публикации лишь частично затрагивают аспекты данной проблемы, не раскрывая их фундаментальную теоретическую и методологическую сущность.

Понятие «физическая культура человека» в данном случае отражает определенный уровень развития сознания, моторики и умений, физические особенности и возможности каждого человека. Поэтому физическая культура личности студента – это не только его деятельность по физической культуре, но и ее реализация на вполне конкретном уровне знаний, ценностной ориентации, взаимоотношений, чувств. Это полностью осознанная и целенаправленная организация физической активности для достижения необходимого уровня физического совершенства.

Различные виды физической культуры – неспециализированная физическая культура, спорт, физическая реабилитация и физическая реабилитация обогащают общую культуру человека конкретной информацией, способствуя расширению и углублению его знаний о человеке, позволяют разрабатывать перспективные программы для всестороннее развитие молодого

человека, рациональная адаптация самого процесса развития студенческой культуры молодежи [4].

Данные, полученные в исследованиях разных авторов, показывают, что мировоззренческое, нравственное, эстетическое и общекультурное развитие личности обучающегося должно осуществляться не только кафедрами физической культуры. На практике эта позиция трансформируется в отношении специалистов государственного образовательного учреждения высшего образования к всестороннему развитию личности молодого специалиста, к органическому единству ее профессиональных и культурных ценностей как к чему-то второстепенному, сопровождающему только профессиональную подготовку.

Освоение ценности физической культуры дает молодому человеку понимание сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии человеческого самоуважения [5]. Это, в свою очередь, требует обучения и развития способности к общекультурному выражению, что на практике означает формирование потребности в обширной культурной информации и знаниях, приобретение способности распознавать истинные культурные ценности [6]. Выражением такого желания является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурных мероприятий в соответствии с их интересами, возможность осмысленно и творчески проводить свободное время, используя различные предлагаемые возможности по видам физической культуры [7].

Функции физической культуры тесно взаимосвязаны и проявляются в единстве. Органическое единство функций физической культуры, их взаимопроникновение, превращение одной цели в средство достижения другой, направленность всех целей функций на развитие личности студента – необходимое условие воспитания обучающегося, активная жизненная позиция молодых специалистов. Это единство составляет основу социально зрелого студента, осознающего свою ответственность перед обществом и полностью реализующего свой творческий потенциал в различных сферах жизни.

Данные нашего исследования с позиции «Образ жизни современных студентов» показывают, что в социально-психологическом восприятии традиционная система физического воспитания студентов гуманитарных и технических специальностей оценивается как «необходимая социальная обязанность», а не как «Потребность в естественном». Выдрин В.М., Лубышева Л.И. указывают, что именно на этой основе осуществляется формирование потребности в физической культуре и большей части студенческой молодежи, приобретение определенной системы знаний в этой области деятельности [8].

Наш практический опыт подтверждает, что при формировании интересов школьников на уроках физкультуры следует исходить из «потребностей природы». Этот процесс, по-видимому, может быть успешно реализован с помощью «свободного самодействия» (физического самовоспитания и самосовершенствования), трансформирующего физическую активность индивида во внутреннее сознательное представление о ее целенаправленности как важнейшее условие подготовки молодежи к будущей жизни. Самовыражение в различных видах физической культуры, творческое развитие, реализация процессов самопознания, саморазвитие в этом виде физической активности – один из эффективных способов культурного развития личности.

Интересы обучающихся в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывает такие устойчивые элементы психологической структуры личности, как ценностные ориентации [8]. Это важные критерии для свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателя ценностных ориентаций обучающихся, позволяет с высокой эффективностью использовать средства, стимулирующие движение, оценивать результаты деятельности и четко согласовывать их в динамике.

Наше исследование позволило нам условно отфильтровать несколько наборов потребностей в зависимости от характера целей и мотивов, обучающихся в занятиях физической культурой.

1. Потребности в спортивной ориентации. Для них характерно единообразие характера спортивных целей (звание, звание) и мотивов (стремление к достижению). Эти потребности удовлетворяет такой вид физической культуры, как спортивная деятельность – соревновательная деятельность и подготовка к ней со всеми конкретными целями, задачами, средствами и методами учебно-тренировочных подразделений и реабилитационных мероприятий.

2. Необходимость проведения досуга, связанного с изменением активности, активного отдыха с бережливыми физическими нагрузками, элементами спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Ее главные мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие и красивое телосложение. Иногда лейтмотив физической активности этой группы студентов проявляется в стремлении к соперничеству, что можно объяснить их спортивными запросами.

3. Потребности в реабилитационной ориентации. Они присущи людям, имеющим проблемы с восстановлением физических, умственных и интеллектуальных способностей, которые были снижены или утрачены в процессе физической культуры, быта, трудовой деятельности.

4. Необходимость педагогической направленности в области физической культуры способствует творческому, осознанному отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования, к этому как к ценности. К сожалению, этот важный аспект физической культуры еще недостаточно представлен и понят студенческой молодежи.

В ходе исследования были выявлены приоритетные мотивы студентов в физкультурной деятельности, которые мы условно сгруппировали в следующие группы:

– удовлетворенность студентов процессом физкультурной деятельности (эмоциональность, динамизм, разнообразие, новизна, общение и др.);

– достижение улучшенных результатов в занятиях выбранной физической культурой (приобретение знаний, навыков, навыков, выставление оценок и т.д.);

– новые перспективы в процессе деятельности по культуре тела (физическое совершенствование, спортивность, формирование характера, воли, настойчивости, трудолюбия и т.д.).

Выводы. Истинные ценности неспециального физического воспитания, спортивной деятельности, физической рекреации и двигательной реабилитации позволяют рассматривать дисциплину «Физическая культура» как основу психофизического развития и физического совершенствования ее юных учеников. Смеем предположить, что практическое использование его результатов с четко выраженной технической направленностью будет иметь большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности будущих специалистов.

Список использованных источников

1. Баранов В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. 2016. – № 2 (18). – С. 89-91.

2. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

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

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

5. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.

6. Петров П.К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. 2014. – № 6. – С. 18-28.

7. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. 2017. – С. 162-167.

8. Хазова С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. 2016. – № 12-3. – С. 637-641.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Забродняя Марина

Руководители: ст. преподаватель Синенко Дмитрий Станиславович,
ассистент Войтюк Юрий Петрович

***ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»
ДНР, г. Макеевка***

Аннотация. Обучение в образовательном учреждении является многогранным и достаточно длительным процессом, который имеет ряд своих особенностей и высоких требований как умственному, так и физическому развитию.

Ключевые слова: физическая культура, система высшего образования, высшее образование, университеты, физкультура в образовательных учреждениях (организациях).

Актуальность. Физическая культура приобретает особенное значение в современных условиях, и особенно в структуре образовательных учреждений, так как большое количество времени студенты вынуждены сидеть на лекциях, и практических (выполнять сидя какое-либо задание). А в период сессии, обучающиеся большое количество времени отводят на подготовку к экзаменам и зачетам, из-за чего часто нарушается режим дня, прием пищи, и физическая активность сводится к минимуму. Подобная ситуация может приводить к гиподинамии, что в свою очередь может в 10% случаев привести к летальному исходу.

Цель исследования. Определить значимость физической культуре в образовательном процессе.

Анализ литературы. Обзор научных исследований по проблеме роли физической культуры в высших образовательных учреждениях, анализируется значимость физической культуры в образовательном процессе.

Результаты исследования. С точки зрения социологии, данный вопрос, затрагивает социальную осмысленность физической культуры, возможность и попытки ее встраивания в различные социальные структуры. В соответствии с этой точки зрения, роль физической культуры в образовательном учреждении состоит в организации досуговой и рекреационной деятельности, реализации потенциала, развитию существующих сил студентов [1].

С точки зрения педагогики, акцентируется внимание на методах и формах физических занятий и их влияние на адаптацию обучающихся [1].

С точки зрения экономики, физическая культура рассматривается, как то, что дает блага в виде здоровья, гармоничного развития человека и подготовке его жизни – что носит четко выраженный общественный характер [1].

Рассматривая исторический аспект роли физической культуры для гармоничного развития человека, можно заметить нарушения, происходящие от малоподвижного образа жизни. Кроме того, студенты часто увлекаются фастфудом, нерациональным и избыточным питанием по объему. И тут

появляются проблемы в виде ожирения, избыточного веса и других заболеваний [2].

Немаловажным является и тот факт, что около 50% подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой. Таким образом, для студентов физическая культура может стать действенным инструментом, который позволит обеспечить: снижение веса, снятию стрессового напряжения и негативного переживания, повышение работоспособности. Логично будет предложить увеличить количество часов и их качество обучающимся по занятиям «физической культурой». Кроме того, в образовательных учреждениях предъявляют требования направленные на популяризацию физкультуры в обществе, проявлять заинтересованность обучающихся к участию в спортивных мероприятиях. А это уже расширение физической культуры как социально значимой единицы. Таким образом, физкультура в образовательных учреждениях способствует формированию таких личных качеств у обучающихся как трудолюбие, стремление к своей цели, активной деятельности, учит принимать на себя ответственность и контролировать себя [3].

Еще одна актуальность в занятии физической культурой – это нормализация физического, психоэмоционального состояния, борьба со стрессом, поэтому необходима и важна регулярная физическая активность [4].

Физическая культура в образовательном процессе высшего образования играет большую роль, она выполняет множество функций: обучающую, профилактическую, компенсирующую и др.

Обучающая функция физической культуры состоит в тренировке и изучении теоретических и практических аспектов дисциплины, и применение их на практике, а также в развитии рефлексии, самооценки, самоконтроля и волевых качеств личности.

Профилактическая функция физической культуры присутствует в образовательных учреждениях обучающиеся разных специальностей, задача,

которой, состоит в предупреждении гиподинамии, малоподвижного образа жизни.

Компенсирующая функция физической культуры состоит в том, что она с одной стороны способствует успешной адаптации обучающихся к учебному процессу, с другой стороны помогает восстановить силы во время стрессов, и учебно-значимых событий (сессий).

Выводы. Физическая культура – является обязательной дисциплиной при обучении студентов всех направлений и профилей, которая совместно с остальными дисциплинами направлена на гармонизацию личности студента. Физическая культура является социально-значимой деятельностью.

Список использованных источников

1. Астратова Г.В. О роли и месте физкультуры и спорта в системе высшего образования. Анализ с позиций институционального маркетинга / Г.В. Астратова, М.А. Кочерьян // Бизнес. Образование. Право. 2018. – № 4 (45) – С. 18-31.

2. Жданова Д.Р. Гиподинамия – болезнь 21 века. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Д.Р. Жданова, А.А. Рубизова // ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского» Минздрава РФ, кафедра физ. воспитания. – [Электронный ресурс] – URL: [https:// medconfer.com/ node/18975](https://medconfer.com/node/18975) (дата обращения: 26.05.2019).

3. Кудинов С.С. Физическая культура в системе высшего образования / С.С. Кудинов // ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростовская обл., Ростов-на-Дону, 2018. – С. 72-75.

4. Ложкина О.П. Физическая культура в образовательном процессе курсантов (студентов) / О.П. Ложкина, Н.П. Ложкина, В.И. Тютюнников // Молодой ученый, 2016. – №7. – С. 1063-1065. – [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/111/27352/> (дата обращения: 26.05.2019).

СПОРТ КАК МЕХАНИЗМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Золотарева Алина

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

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной работе отображается важность спорта в сохранении здоровья молодежи, влияние на его самочувствие, развитие личности, формирование физических способностей.

Ключевые слова: здоровье, человек, здоровый образ жизни, спорт, физическое воспитание, молодежь.

Актуальность. Здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Актуальность работы и значимость таких слов заключается в том, что сохранение здоровья человека и студенческой молодежи в частности находится в прямой взаимосвязи с физической активностью. В настоящее время мы можем наблюдать проблему низкого интереса обучающихся по отношению к спортивному образу жизни, поэтому возникает необходимость информировать их о важности спорта в жизни человека.

Анализ литературы. Анализ литературы посвященной здоровью и спорту, влиянию физических упражнений на организм человека и отношению молодежи к спорту описан многими авторами, такими как Э.Н. Вайнер, В.А. Бароненко, П.К. Петрова, Д.В. Градополов, Л.И. Лубышева и др.

Цель исследования. Показать важную роль спорта и физической культуры во многих факторах человеческого здоровья. Насколько важно поддерживать здоровый образ жизни и физическое воспитание в современном мире, нести его в массы людям и в частности молодежи.

Задачи исследования. Обосновать проблемы физического воспитания, определить и проверить значимость физической культуры у обучающихся.

Результаты исследования. Физическая культура представлена в образовательных организациях высшего профессионального образования как обязательная учебная дисциплина и один из самых важных компонентов целостного развития личности. Помимо учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательных учреждениях обеспечиваются внеурочные спортивные секции оздоровительной и спортивной направленности.

На базе Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» проведен опрос, где в рамках исследования обучающимся был задан вопрос: Регулярно ли вы занимаетесь спортом и считаете ли вы, что он занимает ведущую роль в укреплении здоровья человека? Предложив три варианта ответа: «Занимаюсь регулярно, так как это важно для моего здоровья», «Не занимаюсь регулярно, но считаю, что это важно для здоровья», «Не занимаюсь, считаю это неважным». В опросе приняло участие 90 человек, в возрасте от 18 до 26 лет. На диаграмме представлены результаты опроса (Рис. 1)



Рисунок 1. Роль физической культуры в укреплении здоровья обучающихся.

По результатам опроса получены следующие данные:

- 34% опрошенных лиц выделяют важную роль спорту, регулярно занимаются и понимают, что он укрепляет их здоровье;
- 56% не занимаются регулярно, но осознают важность физической культуры и спорта;
- 10% обучающихся не считают нужным заниматься и роль физической культуры в укреплении здоровья не видят.

Из данного опроса можно предположить, что молодые люди занимаются физической культурой и спортом на низком уровне, но считают физическую культуру и спорт важным компонентом для укрепления здоровья. Соответственно в их жизнедеятельности преобладает малоподвижность.

В основном систематическими занятиями физической культурой и спортом занимаются молодые люди, которые посещают разные спортивные секции [1, 2, 6].

Результаты показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Но у большей части юношей и особенно девушек нет тяги к спорту и не сформированы интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, конечно, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности обучающихся. Поэтому главной задачей является мотивация и формирование у молодежи любви к спорту [7, 8].

По мнению В.А. Бароненко, одна из причин недостаточной ориентации обучающихся на здоровый образ жизни, состоит в том, что физическое воспитание в учебных заведениях направлено на стандартную общую физическую подготовку, которая не учитывает индивидуально-ценностных ориентаций студентов в физической культуре [3, 4, 5].

Анализируя деятельность обучающихся, факты говорят о том, что у многих нет желания к активной деятельности из-за их неупорядоченного образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременные приемы пищи, постоянное недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур,

выполнение самостоятельной учебной работы, во время, предназначенное для сна, курение и др.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физической культуре в образовательных организациях не гарантируют сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни.

Для того чтобы роль физической культуры и спорта в системе ценностей молодежи и современного мира увеличилось, необходимо проводить меры и обеспечивать условия, с помощью которых максимальное количество людей приобщится к физической культуре и поймут, что именно движение является механизмом сохранения здоровья, оздоровления, самореализации, самовыражения и развития [4].

Выводы. Спорт, безусловно, играет большую роль в жизни человека и этот факт принимает большая часть обучающихся. В свою очередь, обучающиеся максимально приобщают себя к спорту и понимают его влияние на их здоровье, но, к сожалению, не вся молодежь задумывается о его сохранении, и ведут неупорядоченный образ жизни с отсутствием физической активности.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 463 с.
2. Градополов Д.В. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2018. – 971 с.
4. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 659 с.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2009. – 424 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

7. Попов В., Суслов Ф. Физкультура и спорт. – М., 1984. – 224 с.

8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 448 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кашавцева Алиса Юрьевна,
Антоненко Марина Николаевна,
Трофимова Наталья Петровна

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и
технологии имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск*

Аннотация. В статье раскрывается понятие инклюзивного образования, как процесса включения лиц с ограниченными возможностями здоровья в процесс обучения с использованием информационно технических средств. Описаны возможности инновационных технологий, применяемых в процессе обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: профессиональное образование, инклюзивное образование, современные технологии.

Актуальность. В настоящее время исследователи подробно изучают состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что на данный момент в России осуществляется реализация инновационных подходов к обучению и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1].

Инклюзивное образование – понятие, обозначающее процесс обеспечение равного доступа к обучению людей, с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей здоровья каждого человека.

На сегодняшний день данный вопрос является актуальным и его решение вызывает трудности, так как предъявляются высокие требования к организации процесса инклюзивного образования. Данные требования направлены на поиск наиболее эффективных технологий для реализации обучения. Одним из возможных и наиболее действенным вариантом решения данной проблемы является использование инновационных технологий [2].

Цель исследования и задачи работы заключаются в поиске возможностей для совершенствования инновационных технологий в сфере инклюзивного образования, и касается как студентов, так и преподавателей.

Методы и организация исследования: особенности и возможности применения инновационных технологий в сфере инклюзивного образования были сформулированы с использованием таких теоретических методов, как теоретический анализ и синтез доступных источников научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования заключаются в том, что современные инновационные технологии позволяют без особого труда взаимодействовать педагогам и учащимся, что обеспечивает эффективное достижение результата педагогической деятельности для преподавателей и обучения для учащихся. Активное внедрение различных способов инновационных технологий в сфере инклюзивного образования связано с развитием современного общества, а также высокой потребностью в использовании данных компьютерных технологий, так как проблема обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ требует немедленного решения. Именно использование современных технологий помогает социализироваться данной группе людей в обществе и повышает уровень их интеллектуальности.

Эти возможности реализуются за счет использования технических средств в учебном процессе. Анализируя сложившуюся ситуацию с коронавирусной инфекцией можно привести положительный пример использования современных технологий в процессе обучения, в том числе и инклюзивного. Студентам с ограниченными возможностями достаточно

проблематично регулярное посещение занятий. Именно технология дистанционного образования предоставляет возможность изменить стандарты образования для учащихся с ОВЗ [3].

В процессе обучения данной технологии лиц с отклонениями в состоянии здоровья учебный материал, который им преподают, должен быть разделен на небольшие порции. Обучаясь по современной технологии дистанционного обучения, учащийся имеет возможность самостоятельно выбирать тип заданий и способ его презентации (например, с помощью письменного текста, презентации или видеофильма).

Например, для учащихся, имеющих нарушение слуха необходимо звукоусиление, различные мультимедийные технические средства, а также технологии, компенсирующие слуховую функцию.

Обучающимся инвалидам по зрению также требуется наличие в образовательной организации специального оборудования, например, брайлевская компьютерная техника (клавиатура, компьютерная мышь и т.д.), программы - синтезаторы речи и другие программы, не требующие использования зрительной функции. Именно такие технологии помогают лицам с нарушением зрения усваивать информацию и эффективно участвовать в процессе обучения.

Наряду с духовно-нравственным воспитанием инклюзивного обучения не стоит забывать о таком немаловажном аспекте, как психолого-педагогическая поддержка. Таким образом, еще одной современной технологией в сфере инклюзивного образования является дополнительная подготовка преподавателей, ведь использование современных технологических методов обучения недостаточно для работы с лицами, имеющими ограниченные возможности. Для реализации данного аспекта необходимо профессиональное образование и повышение квалификации для преподавателей, работающих в сфере инклюзивного обучения. Именно вышеперечисленные меры будут способствовать доступности получения инвалидам и лицам с ОВЗ качественного образования и их социализации.

Также правильный подход со стороны преподавателей содействует повышению уровня самосознания и духовно-нравственного воспитания всех участников образовательного процесса [4].

Использование инновационных технологий в процессе инклюзивного образования позволяет достичь следующих результатов:

- эффективность взаимодействия всех субъектов образовательного процесса;
- совершенствование методов преподавания и коммуникаций;
- раскрытие интеллектуального потенциала каждого студента, формирование навыков самостоятельного приобретения знаний и выполнения различных видов самостоятельной деятельности.

Выводы. Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что современные образовательные организации, в сфере инклюзивного образования, становятся более инновационными, так как процесс обучения строится на основе современных педагогических идей и технологий.

Список использованных источников

1. Российские и зарубежные исследования в области инклюзивного образования / под ред. В. Рыскиной, Е. Самсоновой. – М.: Форум, 2012. – 208 с.
2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 188 с.
3. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы.
4. Проблема формирования ценностей в системе инклюзивного образования. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-traditsionnyhnravstvennyh-tsennostey-v-sisteme-inklyuzivnogo-obrazovaniya/viewer> (дата обращения 19.03.2021).

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

Ким Юлия Владимировна,
Антоненко Марина Николаевна,
Кондрашова Елена Дмитриевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологии имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Статья посвящена анализу тенденций развития российского студенческого спорта; обзор текущего состояния и перспектив развития занятий спортом в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенты, российские вузы, спорт, физическая культура, развитие, мотивация.

Актуальность. В настоящее время в РФ существует проблема развития студенческого спорта в вузах и условий для развития физической культуры у молодого поколения.

Анализ последних исследований и публикаций [1, 2] показал, что развитие спортивной науки в российских вузах направлено на преодоление депрессивной инерции путем формирования инновационных кластеров (англ. Cluster – совокупность, объединение), ориентированных на повышение интеллектуального потенциала вузов. Траектория кластерного проекта создается в контексте глобальных тенденций: постоянство развития, структура, необратимость и масштабная инвариантность процессов, которые помогают прогнозировать динамику создания кластера в стохастическом поле его возможных состояний. Ожидаемый технологический прорыв и повышение конкурентоспособности университетских исследований обусловлено капитализацией всех видов ресурсов: финансовых, человеческих, информационных, направленных на реализацию проекта. В связи с этим стратегической задачей является создание современных индустриальных парков на основе взаимодействия образовательных

учреждений высшего профессионального образования, научно-исследовательских институтов, научно-образовательных центров, проектных организаций и лабораторий, действующих при кафедрах. Очевидно, что решение проблемы, о которой шла речь выше, отвечает современным вызовам усиления конкурентных отношений, сокращения традиционных ресурсов развития и формирования единого информационного пространства. Технологическое расширение НИОКР оплачивается предпочтениями поддержки на ранних этапах исследований, трансформации идей, информатизации исследовательских проектов и ускорения внедрения инновационных продуктов в практику.

Цель и задачи исследования. Целью является углубление в тему исследования, подробный анализ поставленной в начале проблемы и систематизация данных и подведение итоговых результатов по теме исследования. Цель запуска нового проекта связана со стратегией опережающего развития за счет технического перевооружения, масштабного обновления основных фондов, структурной и технологической модернизации научных исследований вуза в целом.

Результаты исследования. В последнее время все больше затрагивается феномен студенческой спортивной культуры. В настоящее время с ростом интереса появляются различные исследования о проблемах и тенденциях развития данного направления. Значительная часть научных исследований в разных странах мира была посвящена студенческому спорту, его значению в формировании культуры личности молодого человека.

Интерес исследователей к проблеме студенческого спорта в молодежной среде вуза оправдан ужасающей статистикой относительно уровня здоровья будущих специалистов (в различных областях / сферах), падением ценности здорового образа жизни среди современной молодежи, появлением государственных требований к выполнению заказов на подготовку физически развитых и активных специалистов [3].

Активизация исследований студенческого спорта в последние годы также объясняется проведением Всемирной зимней универсиады в Казани и проведении Универсиады в Красноярске. Развитие студенческого спорта в России рассматривается как часть спорта, позволяющая создать условия для усвоения ценностей здоровья, физического воспитания и спорта среди молодых студентов, их подготовки к занятиям и занятиям физкультурой и спортом на разных уровнях. Также следует отметить важность деятельности студенческих спортивных клубов, созданных с целью вовлечения студентов в развитие физической культуры и спорта, а также популяризации вузовских спортивно-образовательных организаций. Специалисты в области физической культуры пришли к выводам, что на интерес студентов к спорту влияет мотивационно-ценностный аспект.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформировавшуюся потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, силу воли, направленную на практику и познавательную работу. Мотивация – основная составляющая эффективного выполнения любой деятельности, в том числе физической культуры и спорта [2].

Тесты и квалификационные стандарты иногда противоречат человеческим навыкам и способностям, они порой способны вызвать у студентов яркое отторжение в дальнейшем к занятию физической культурой. Внутренняя мотивация и интересы личности к отдельным видам физической и спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных навыков и умений, которые можно получить в достаточном количестве, но и от многих биологических, антропометрических, психомоторных и психологических характеристик личности, которые являются врожденными, и на них нельзя повлиять. Это важно учитывать при процессе привития интереса и любви к спорту у молодых людей.

Мотивация включает потребности человека, на которые влияет система жизненных ценностей, и входит в диапазон. Это особое состояние личности,

мотивированной на физические нагрузки с целью достижения оптимального уровня физической подготовки и работоспособности. Ценностно-мотивационный компонент отражает активное положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформировавшуюся потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, силу воли, направленную на практику и познавательную работу.

Согласно результатам исследований, необходимо реформировать и улучшить организацию физического воспитания в колледжах и университетах с целью повышения энтузиазма студентов к спорту. Организованные таким образом курсы оказывают комплексное воздействие на организм, помогают развивать физические, умственные, морально-волевые качества, выносливость, взаимовыручку, являются прекрасной заменой обычным занятиям физкультурой, стимулируют развитие спортивной культуры и активного образа жизни. Интерес к физической культуре и активному образу жизни [3].

Так же, очень важен аспект проведения мероприятий, связанных с различными направленностями физической культуры. Различные исследования показали, что мотиватором участия для студентов является оценка/зачет по физкультуре, взамен на участие в мероприятии. Сами соревнования могут проходить как на открытом воздухе, так и в закрытом пространстве. Устраивать различные физкультурные мероприятия для оттачивания навыков в различных спортивных направлениях, как правило, приводит к хорошим показателям среди студентов в отношении здоровья, как эмоционального, так и физического. Главное, правильно мотивировать студентов к участию. Нельзя принуждать их к спортивным забегам, например, без их собственного желания.

Ну и последний фактор, который бы хотелось отметить в развитии студенческого спорта российских студентов в вузах – это развитие педагогического состава. Педагог по физической культуре, тренер, должен

быть эмоционально стабилен, спокоен, быть в хорошем настроении во время занятий.

Выводы. Исследования показали, что студенты считают эмоциональное состояние преподавателя, если они его боятся или он вызывает у них неприятные эмоции / ассоциации, то студентом заниматься спортом хочется намного меньше. Так же, немаловажно преподавателю/тренеру своим личным примером показывать, что спорт играет в жизни людей большое значение. Показывать, что это здоровье духа и тела!

Развитие студенческого спорта в России обеспечивается эффективной деятельностью государственных, общественных и корпоративных организаций и управленческих структур, направленных на продвижение спортивных концепций в студенческой среде. Предоставленная информация позволяет анализировать состояние и проблемы студенческой спортивной деятельности, что необходимо для принятия эффективных управленческих решений в области развития студенческого спорта.

Список использованных источников

1. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях Российских вузов: проблемы и перспективы / А.Н. Туровский // Мир науки, культуры, образования. 2019. – № 6 (79) – С. 345-347.

2. Развитие студенческого спорта в России. [Электронный ресурс] Top-technologies – URL: <https://www.top-technologies.ru/en/article/view?id=35948> (дата обращения: 27.09.2021).

3. Student sport in a region: present condition, problems and future prospects. // [Электронный ресурс] Sciencesport – URL: <https://www.sciencesport.ru/en/journals/no-1-tom-6-2015-god/articles/student-sport-region-present-condition-problems-and-future> (дата обращения: 22.09.2021).

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

Ковалёв Артём,
Решетняк Марк

Руководители: ст. преподаватель Ямилова Елена Александровна,
ст. преподаватель Харьковский Вадим Анатольевич

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В последнее время катастрофически ухудшается здоровье молодежи в ДНР. В статье указаны причины и факторы такого явления.

Ключевые слова: спорт, здоровье, статистика, молодежь, ДНР.

Актуальность. В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям [1]. Развитие и обновление образования в ДНР стали очевидными реалиями, продиктованными влиянием, так называемой глобализации, перед натиском которой человечество, все дальше капитулирует в прошлое. К этому побуждает постоянство, с которым мы слышим и видим, как под влиянием глобализации, происходят невообразимые изменения в стандартах жизни, природе экономического роста в условиях формирования «общества знаний» и укрепления физического здоровья, в возможностях деловой активности человека через широкое внедрение во всех сферах жизни информационных и коммуникационных технологий. Знание, информация и технологические инновации становятся ведущей производительной силой, которая не может существовать без здорового образа жизни.

Цель исследования: раскрытие проблемы в развитии физической культуры и связать их с проблемами здоровья студенческой молодежи в ДНР.

Задачи: описать проблемы в области физической культуры ДНР и пути их решения.

Результаты исследования. Проблемы современного развития физического образования сегодня заключаются в организации получения студентами фундаментального физического воспитания. Основное направление на пути модернизации предмета физического воспитания в институтах и техникумах должно рассматриваться как построение системы обучения на использовании спортивных комплексов и новейшего спортивного оборудования, а главное повышение самого качества обучения при формировании физического здоровья человека.

Министерство образования ДНР прилагает много усилий по реформированию образования [2]. Но все еще остается много проблем, которые не могут ждать. Перечислим некоторые из них:

- низкая заработная плата и социальная незащищенность учителей негативно отражаются на качестве образования, не позволяют поддерживать на должном уровне квалификацию учителей;
- старые учебный материал, содержание и методы преподавания не соответствуют актуальным требованиям относительно ее качества в современном мире;
- возросшие за последние годы требования учебной программы, понижают двигательную активность студентов;
- возведение новых и реконструкция уже имеющихся современных спортивных залов и комплексов образовательной сферы требует больше инвестиций.

Даже имеющиеся ограниченные ресурсы на образование расходуются неэффективно. В образовании задействовано слишком много сил, различных субъектов, и все они имеют свои интересы. Несовершенство системы управления приводит к нехватке средств, недостаточной прозрачности их

использования. Образование до сих пор оценивается по внутренним критериям. Оценки качества здоровья молодежи получающих полноценное физическое развитие и недополучающих его, необходимые для признания роли среднего общего образования в успешной жизни человека, в современном мире, отсутствуют и не применяются ни органами управления образованием, ни министерством здравоохранения, ни обществом. Важным примером нарушения координации действий разных ведомств может служить – экономия средств. Постановления о необходимости уменьшения энергопотребления и рационализацию образовательной сети должны обеспечить повышение качества образования и эффективности использования бюджетных средств. Но, как показывает опыт, эти решения могут иметь последствия противоположные ожидаемым.

Разберем новые образовательные стандарты, которые разрабатываются и внедряются в ДНР сегодня. Термин «образовательные стандарты» [3] имеет сферу применения в ДНР и России, существенно отличающуюся от других демократических стран. У нас, как свидетельствуют словари, «основными объектами стандартизации в образовании является ее структура, содержание, объем учебного материала и уровень подготовки учащихся», а на Западе «стандарты касаются только норм обеспечения учебного процесса и параметров мест обучения», но, ни в коем случае – его содержания и результатов.

Актуальность и целесообразность тех или иных учебных предметов, сохранение объемов и количества программных часов не стали предметом широкого общественного обсуждения. Не был проведен анализ мировых тенденций роста объемов информации и знаний, который обосновывал бы целесообразность конкретных действий содержания. Независимым голосам не предоставили слова. Это априори означает, что региональные, национальные, культурные различия ситуации на рынках труда и требования к современным работникам не были учтены при подготовке этих стандартов. Сегодняшняя статистика подтверждает, что в течение последних лет катастрофически ухудшается здоровье детей подросткового и школьного возраста. Около 20-27%

детей относится к категории часто болеющих. Только такое заболевание как ожирение, ежегодно увеличивает на 1-3% количество болеющих подростков, что делает этих детей потенциально больными сердечнососудистыми заболеваниями. Дети, нуждающиеся в коррекции психики, составляют около 50%, это характеризует психическое неблагополучие современного общества. Дефицит двигательной активности и сниженный иммунитет сопровождают современного ребенка с дошкольного возраста и, к сожалению, занятия физической культурой только усугубляют это состояние. В осуществлении всестороннего развития личности, перед физическим образованием поставлены сложные задачи. Одной из задач является сохранение здоровья нации, а этому способствует правильное физическое развитие, укрепление и закаливание организма студента. Систематический врачебный контроль и контроль специально подготовленных педагогов за состоянием здоровья детей, за уровнем их физического развития, учет индивидуальных и возрастных особенностей, способствуют успешному решению задач по физ. воспитанию. Знания, связанные с формированием и совершенствованием двигательных умений, лежат в основе многих видов практической деятельности человека. Эти навыки и знания являются основой физического воспитания в учебном заведении. Рассматривая практические навыки, связанные с проявлением физических способностей человека, возникает острая необходимость в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости во время уроков физического воспитания обучающихся с первых этапов обучения и доведения этого мастерства практически до совершенства. Особое внимание необходимо уделять формированию интереса к урокам физической культуры и активному образу жизни у детей. Регулярность выполнения физических упражнений дает стойкий и стабильный результат.

Оценивая всю систему образования, можно отметить, что под видом реформирования содержания происходит много изменений, которые не имеют отношения к реальному улучшению качества образования вообще и физического образования в частности. Приведенные выше факторы развития

системы образования не были озвучены и обсуждены при подготовке новых стандартов. Не секрет, что до недавних пор попытки реформировать содержание образования в области физкультуры и спорта в ДНР и России делались психологами и педагогами-учеными, чьи средства работы базируются на представлениях 40-60-х годов прошлого столетия. В результате официально рекомендованные методики преподавания (и регламентация всего образовательного, учебно-воспитательного процесса) основываются на психологическом подходе, согласно которому делается предположение об усвоении знаний субъектом. При этом само содержание, его структура не анализируются, а как бы «выносятся за скобки». Это, в частности, приводит к тому, что под содержанием образования понимают учебный материал и методики преподавания, а не то, что стало техникой, усвоенным приемом, самой физической подготовкой. Очевидным становится, что для педагогики и образования должна быть найдена другая, чем психологическая, теоретико-методологическая основа, когда акцент переносится с психики человека и предметов на нематериальные объекты – интеллектуальные функции, техники, упражнения, способы действия и тому подобное.

Содержание образования должно определяется социально-экономическими, культурными, а не только педагогическими соображениями и факторами. В ДНР так и не было проведено обсуждения проблем содержания образования и не было выработано единой стратегии улучшения качества образования в новых условиях. К тому же много дебатов вокруг политики в образовании касались и касаются в основном экономических вопросов. Качество образования зависит от финансирования. Но в исторической перспективе финансированием нельзя компенсировать недостаток опытных специалистов, профессионалов, ученых, которые создают потенциал национальной системы образования. Сегодня в ДНР на этом месте существуют большие пробелы и происходят значительные потери из-за отсутствия спортивного образования наряду с гуманитарными и точными науками. Очередной раз делается попытка решить вопрос повышения качества

образования через введение новых стандартов. Но обходят стороной или поспешно вспоминают другие вопросы, которые тесно связаны между собой и являются составляющими единой проблемы качества образования.

Однако сегодня отмечен значительный прогресс в перспективном развитии физического образования в республике. Правительством Донецкой Народной Республики представлены масштабные социально-экономические и организационные мероприятия. Проводятся с целью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта. Главной своей задачей является поддержание физической и социальной активности, укрепление здоровья людей и улучшение демографической ситуации в республике. В соответствии с этой программой в ДНР проведено строительство и реставрация спортивных комплексов и площадок.

В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

Выводы. Развитие и обновление образования в ДНР стали очевидными реалиями, продиктованными влиянием, так называемой глобализации, перед натиском которой человечество, все дальше капитулирует в прошлое. К этому побуждает постоянство, с которым мы слышим и видим, как под влиянием глобализации, происходят невообразимые изменения в стандартах жизни, природе экономического роста в условиях формирования «общества знаний» и укрепления физического здоровья, в возможностях деловой активности человека через широкое внедрение во всех сферах жизни информационных и коммуникационных технологий. Знание, информация и технологические инновации становятся ведущей производительной силой, которая не может существовать без здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Душанин А.П. Анализ правовой базы физической культуры и спорта в России / А.П. Душанин, П.А. Виноградов // Теория и практика физ. Культуры. 2000. – № 6 – 62 с.
2. Закон «Об образовании» (принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 19 июня 2015 года; Постановление №I-233П-НС). [Электронный ресурс] – URL: <https://donnuet.education/attachments/pdf/documents/zakon-ob-obrazovanii-dnr.pdf> (дата обращения 25.11.2021).
3. Государственные образовательные стандарты. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Государственные_образовательные_стандарты (дата обращения 25.11.2021).

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Кононенко Ольга

Руководители: д-р пед. наук Мартиросова Татьяна Александровна,
ст. преподаватель Колчина Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье уделяется внимание российскому студенческому спорту и его состоянию на настоящий момент. Приводятся результаты анализа перспектив, проблем развития данного направления и описываются некоторые пути их решения.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, устойчивое развитие, проблемы развития, спортивные мероприятия.

Актуальность. Большинство молодых людей и студентов в настоящее время ведут малоподвижный образ жизни. Увеличивающиеся учебные нагрузки, сильная привязанность молодого поколения к Интернету и различной электронике, популяризация вредных привычек – все это является источниками

низкой физической активности студентов. Отсутствие спорта и физических упражнений делает организм более подверженным различным сезонным, хроническим и психологическим заболеваниям. Поэтому школьникам и студентам необходимо прививать культуру здорового образа жизни с достаточными физическими нагрузками.

Анализ последних исследований и публикаций [1, 2] показал, что активно российский студенческий спорт начал развиваться в 2013 году, после Универсиады в Казани. Однако в нашей стране все еще не существует такой отлаженной системы организации и подготовки студенческих состязаний, какая есть в западных странах и США, где студенческий спорт зародился как явление в 1843 году. Одними из причин замедленного развития данного направления в России являются нехватка необходимого спортивного инвентаря и инфраструктуры (бассейнов, стадионов; тренажеров, мячей и др.), дефицит денежных средств и низкие инвестиции, недостаточное количество квалифицированных кадров.

Цель исследования: анализ перспектив и проблем развития современного студенческого спорта в России.

Результаты исследования. Для государства очень выгодно и значимо развитие студенческого спорта, так как это, прежде всего, пропагандирует здоровый образ жизни среди молодого населения. Также студенческий спорт является источником формирования спортивного резерва для сборных команд. Но для устойчивого развития данного направления, необходимо решить несколько существующих проблем.

Первая проблема связана с нехваткой необходимого инвентаря и инфраструктуры [3]. Достаточно много университетов на территории нашей страны были построены несколько десятилетий назад, из-за чего многим спортивным объектам необходим капитальный ремонт. Мячи, гантели, спортивные снаряды, тренажеры и многое другое – все это необходимо для проведения занятий физической культурой, но, к сожалению, во многих образовательных учреждениях наблюдается недостаток данного инвентаря.

Еще одной острой проблемой является очень низкий уровень квалифицированных кадров. Один преподаватель физической культуры не сможет проводить несколько разных тренировок по нескольким разным спортивным направлениям. Эффективнее с этой задачей справятся несколько преподавателей, специализирующихся на разных видах спорта. Но мотивация молодых людей обучаться и становиться преподавателем физической культуры крайне низкая.

Несмотря на все имеющиеся преграды, многие студенты, занимающиеся спортом в течение длительного времени, не уступают по навыкам профессиональным спортсменам. Однако достижение высоких спортивных результатов требует много часов тренировок, из-за чего студенты переходят на заочную форму обучения либо просто числятся в университетах, но по факту не учатся в них. Студентам-спортсменам крайне сложно совмещать график занятий в университетах и график своих тренировок. Это является еще одной причиной замедленного развития студенческого спорта.

Следующей не маловажной проблемой является низкая популярность и известность различных спортивных мероприятий, связанных со студенческим спортом. Это происходит потому, что в нашей стране подобные мероприятия не считаются серьезными, о них мало информации, и их организацией занимаются не так серьезно, как следовало бы.

Важными факторами, которые стали движущей силой для популяризации здорового образа жизни и занятий спортом, стали пандемия коронавируса и дистанционная форма обучения в университетах. О повышении интереса к физическим нагрузкам свидетельствует увеличение числа фитнес-центров, спортивных клубов и тренажерных залов.

9 марта 2021 года был подписан приказ «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года». Главной целью программы является создание к 2024 году стабильную и устойчивую систему студенческого спорта. Среди перечня мероприятий можно выделить следующие [4]:

- Создание и обновление спортивной инфраструктуры.
- Развитие кадрового потенциала.
- Совершенствование физкультурно-спортивной работы с обучающимися.
- Совершенствование системы студенческих соревнований.

Одной из организаций, в чьи полномочия входит управление развитием студенческого спорта в нашей стране, является Российский студенческий спортивный союз. Основная цель данного союза – «содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации» [5].

Существует ряд мер, применение которых создаст в университетах отлаженную систему физического развития, а также поспособствует увеличению числа студентов, занимающихся каким-либо видом спорта [1].

1. Необходимо разделить сферы ответственности между задействованными в учебном процессе субъектами университета. Т.е., кафедра и непосредственно преподаватели должны заниматься организацией учебного процесса, спортивные клубы отвечают за создание и поддержание функционирования вузовских сборных. Центры или школы высшего спортивного мастерства, которые есть практически в каждом крупном городе, занимаются подготовкой профессиональных спортсменов.

2. Важно предоставлять одинаковые условия тренировок и занятий, как для девушек, так и для юношей. Образовательное учреждение должно содействовать исключению гендерного разделения в видах спорта.

3. У разных студентов разные физические возможности, поэтому необходимо систематизировать спортивные секции университета в зависимости от уровня нагрузки. Например, отдельные секции для студентов с ослабленным здоровьем либо каким-то серьезными заболеваниями; секции для общей физической подготовки студентов и др.

4. Единое информационное пространство в сфере физической культуры и спорта в университете ускорит решение проблем и задач, связанных с

организацией различных спортивных мероприятий. Также упростит процесс передачи информации о соревнованиях, секциях, тренерах и др.

Выводы. Сейчас большое количество студентов имеют желание заниматься спортом и физической культурой, но, к сожалению, не у всех, получается, осуществить это желание. Причин много, но основные это отсутствие времени из-за загруженности учебного графика, плохой инвентарь и нехватка квалифицированных специалистов, которые могли бы провести интересные занятия физической культурой. В нашей стране есть все ресурсы для развития такого направления как студенческий спорт, который будет интересен всем. Студенты смогут бесплатно, а главное эффективно заниматься спортом, поддерживать свое здоровье. Университеты смогут привлекать большее количество абитуриентов, ведь помимо большого списка учебных направлений у них будет такой же список спортивных секций. Государство сможет привлекать в ряды сборных команд страны профессиональных молодых спортсменов. Однако так как имеется ряд проблем, которые задерживают развитие студенческого спорта, необходимо скорейшее их решение.

Список использованных источников

1. Ващук А.О., Медведева Д.Е. Студенческий спорт: состояние, пути развития и подготовка спортивного резерва. [Электронный ресурс] – URL: https://amgpgu.ru/upload/iblock/d08/vashchuk_a_medvedeva_e_studencheskiy_sport_sostoyanie_puti_razvitiya_i_podgotovka_sportivnogo_rezer.pdf (дата обращения 10.11.2021).

2. Кузнецов Д.Л. Фнализ развития студенческого спорта в России. Сравнительный анализ студенческого спорта в России и США. [Электронный ресурс] – URL: <https://qje.su/ekonomicheskaya-teoriya/moskovskij-ekonomicheskij-zhurnal-3-2021-11/> (дата обращения 10.11.2021).

3. Проблемы развития студенческого спорта в России. [Электронный ресурс] – URL: <https://studsportclubs.ru/problems-studencheskogo-sporta-v-rossii/> (дата обращения 10.11.2021).

4. Приказ «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года». [Электронный ресурс] – URL: https://www.vgifk.ru/sites/default/files/departmentdocs/prikaz_mezhotraslevaya_programma_razvitiya_studencheskogo_sporta_do_2024_gods.pdf (дата обращения 10.11.2021).

5. Российский студенческий спортивный союз. [Электронный ресурс] – URL: <http://studsport.ru/> (дата обращения 10.11.2021).

ЗИМНИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ТУРИЗМ В ШЕРЕГЕШ

Ларионова Светлана

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Радченко Дмитрий Геннадьевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М. Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье рассматривается сложность совершенствования физического воспитания студенческой молодежи к зимним видам спорта.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье, спорт, навыки, желание, развитие, туризм.

Актуальность. В нынешнее время остро стоит проблема развития туризма и зимних видов спорта, оздоровление молодежи, в том числе студентов. Существует сложность совершенствования физического воспитания студенческой молодежи, это остается важнейшей проблемой государства. У студентов в течение года снижается уровень престижности здорового образа жизни. На первый план выходят занятия, на которых они получают большую умственную нагрузку, подработки в свободное от учебы время и не остается времени на посещение спортивных залов. Студенты, не делающие по утрам физическую зарядку, пробежку, в течение дня чувствуют себя устало, раздраженно и они не готовы к восприятию учебного материала.

Анализ литературы. Изучив материалы Бажина А.В., можно отметить, что, статистика начиная с 2012 года не утешительная по динамике заболеваемости в России, около 1519 тыс. молодых людей страдали расстройством питания, эндокринной системы и болезнями нервной системы. А на 2016 год количество заболевших возросло до 2038 тыс. человек. Анализируя физическую активность, начиная с 2013 года, можно заметить рост численности населения с 2013 года от 35315 до 46765 человек к 2016 году, занимающихся спортом в спортивных клубах и секциях. Выросли показатели по строительству спортивных сооружений с 2013 по 2016 год, построилось около 24058 сооружений. Нужно развивать туризм и спорт в целом, тогда это будет положительно сказываться на здоровье населения. Изучив статистику, поставили цель и задачи [1].

Цель исследования: познакомиться с зимними видами спорта горнолыжного курорта Шерегеш и особенностями его развития.

Задачи исследования:

- сформировать положительное отношение к занятиям зимним видом спорта у студентов;
- сформировать представление о здоровом образе жизни в студенческой среде;
- расширить представление о доступности базы отдыха Шерегеша физической подготовки для студентов.

Результаты исследования. Возьмем за пример горнолыжный курорт Шерегеш, который позволяет активизировать студентов во внеучебное время, увеличить их двигательную активность, повысить уровень работоспособности и укрепления здоровья в целом. Горнолыжный курорт расположен на юге Кемеровской области, у подножия горы Зелёная. Это центр массового притяжения людей, в том числе студентов, любителей зимнего вида спорта, он стал известен с начала 2000-х годов, хотя спортсмены катались там, еще в 1970-х годах. Необыкновенная природа вокруг, чистый воздух и пушистый снег, делает катание безопасным и исключаяющим возможность схода лавин. За

последние 10 лет не было серьезных сходов лавин, поэтому можно быть спокойными. Долгий и комфортный сезон, который начинается в ноябре и завершается в мае, так как зима у нас длится большую часть времени в году. В зимний период у большинства студентов каникулы и их можно провести с пользой для физического здоровья. У каждого человека есть огромное желание попробовать себя в этой увлекательной сфере спорта. Разместиться можно в одном из 70 отелей Шерегеш – от самых простых и до весьма комфортных номеров. Некоторые студенты предпочитают арендовать жилье в поселке, так как это доступно по деньгам. Горнолыжный курорт Шерегеш, предлагает отдых на любой вкус и качественное питание: кафе и рестораны, оздоровительные центры и спа-комплексы, катки и сноупарк – все те составляющие, которые формируют отдых и здоровье гостей Шерегеш. Одним из лучших мест горного курорта. Комплекс привлекает молодых студентов и спортсменов, для того чтобы научить их развивать свою выносливость, силу духа и способность владеть своим телом, не смотря на погодные условия и любые трудности. Для студентов этот опыт, поможет при тренировке тела и ума, выходить за рамки своих возможностей и применять приобретенные навыки в учебе. На курорте имеются различные трассы: для новичков (зеленые), трассы для опытных (синие), трассы для профессионалов (красные и черные). Эти 15 трасс общей протяженностью 35 километров для спортсменов разного уровня подготовки. Каждый из студентов может себя попробовать на этих трассах на сноуборде, лыжах, могул. Студенты, сформировавшие заинтересованность к данным видам спорта, получают здесь осознанное отношение к занятиям по физической культуре. Шерегеш – настоящая точка притяжения не только лыжников, но и фрирайдеров. Для них на просторах курорта катание вне подготовленных трасс и вдали от горнолыжной индустрии, дает возможность не бояться и бросить вызов стихии, а также раскрыть все возможности сноуборда и горных лыж. Такие люди отрабатывают свои навыки для начала на проверенных трассах курорта и, убедившись в своих возможностях, идут за новыми эмоциями, впечатлениями. На склоне горы вдали от городского смога, люди выбирают,

чтобы вдохнуть свежего воздуха, получить заряд энергии, физическую и эмоциональную разрядку. Могул – один из видов лыжного фристайла, состоит из спуска на горных лыжах (по буграм или могулам) и выполнение прыжков на трамплинах. Неважно, на чем ты едешь (сноуборд, лыжи) главное, что любой человек получит, столько эмоций и драйва при спуске с горы, что после втянется и полюбит этот вид спорта [2].

Забота о безопасности отдыхающих это самый главный приоритет для комплекса Шерегеш. Чтобы избежать несчастных случаев, были приняты меры по качественному освещению трасс и подъемников, чтобы молодые люди не оказались в темном лесу, где можно легко заблудиться. На склонах и окрестностях гор очень низкая лавинная опасность. Поисково-спасательный отряд дежурит в горнолыжный сезон. При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордиста оказать помощь пострадавшему. Студенты должны знать, что они в зоне общественного катания, где необходимо соблюдать скоростной режим, не лезть на сложные участки без необходимого опыта и обязательно нужно быть бдительными. Горные лыжи и сноуборд – это свободный спорт, где каждый может ехать, как ему нравится, при условии, что он соблюдает и соизмеряет свое катание с возможностями на склоне. Для безопасного катания необходимо качественное обмундирование. Оборудование для катания можно арендовать в любом из многочисленных пунктов проката, а получить навыки катания на лыжах или сноуборде поможет сертифицированный инструктор. Инструкторы имеют сертификат и международный стандарт ISIA, индивидуальные программы для каждого гостя, групповые занятия на любое количество дней и часов, с последующим анализом техники катания. Также каждый желающий должен иметь одежду, подходящую под мороз минус 20-35°С. Термобелье, утепленная куртка или комбинезон, варежки, обувь, термоноски, шапка, зеркальные очки. Во время катания на лыжах мы потеем, поэтому одежда намокает, и мы начинаем мерзнуть. За счет особой структуры термобелья отводится влага от кожи и обеспечивает терморегуляцию. Что позволяет поддерживать температуру тела

без переохлаждения и перегрева, тем самым спасая человека от нежелательной болезни.

Активность студентов к зимнему виду спорта можно объяснить, так же проведением Всемирной зимней универсиады в Казани и проектом проведения Универсиады в городе Красноярске (2019 г).

По результатам исследования выявили преимущества и недостатки [2, 3].

Преимущества:

- формирует интерес к занятию зимнего вида спорта;
- формирует ценность здорового образа жизни;
- формирование физически и психологически здоровых студентов;
- профилактика социально-негативных явлений в молодежной среде.

Недостатки:

- отсутствие механизмов, стимулирующих деятельность спорткомплексов, туристических баз;
- низкий уровень заинтересованности спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи;
- недостаточное совершенствование материальной базы и разнообразия спортивного инвентаря.

Выводы. В заключение хочется сказать, самое главное, на туристическом курорте Шерегеш гости знакомятся с людьми единомышленниками, общаясь с которыми, появляется интерес, и мотивация заниматься физической культурой в дружной компании. Необходимо делать презентации и выездные туры от институтов, в различные туристические курорты, тем самым показывая студентам, что можно отдыхать с пользой для себя и заниматься спортом. Реклама привлекает в социальных сетях внимание тех, кто ее увидел. У студентов появляется желание, а после и цель попробовать себя в различных сферах горного спорта.

Список использованных источников

1. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина – Современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 18-21.
2. Гаязова А.В. Проблемы студенческого спортивного движения. / А.В. Гаязова // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: Всероссийская научно-практическая конференция. Казань, 2012. – С. 48-52.
3. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. / Ю.П. Лисицин – Москва, 2002. – 520 с.

**ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ**

Макаров Александр,
Азизова Анастасия,
Таракина Елизавета

Руководитель: доцент Евсюкова Клара Михайловна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологии имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье поднимается тема заинтересованности молодёжи в занятиях физкультурой и спортом. Занятие спортом развивает личность не только в физическом плане, но и в области социализации личности. Физическая культура же в свою очередь направлена на поддержание физического здоровья.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, дисциплина, молодежь, жизнь, воспитание, саморазвитие, самопознание.

Актуальность. В современном обществе вопрос здоровья как никогда актуален, в особенности резкий упадок заметен у молодой части населения.

Причин этому может быть много, одной из них часто называют снижение уровня экологии. Главным же фактом является, что у молодого поколения другие интересы, которые могут быть связаны с различными факторами:

- 1) отсутствие прививания физического воспитания от родителей;
- 2) слабый интерес;
- 3) боязнь получения травм;
- 4) размытое представление о важности занятием физической культурой;
- 5) «перегрузка» информацией в учебном заведении.

О последнем пункте стоит поговорить более подробно, чтобы дать представление, что значит «Перегрузка информацией». Так как прогресс не стоит на месте, то и изучать приходится всё больше и больше, что для многих отбивает всяческое желание заниматься другими делами, кроме как всё заучивать.

В некоторых случаях это может оказывать негативное влияние на физическую активность человека и проблемы с психикой, что также усложняет обучение и занятие спортом [1]. Всё это может стать причиной появления болезней, ведь малоподвижный образ жизни является одним из главных триггеров развития заболеваний.

При малоподвижном образе жизни есть шанс развития следующих недугов:

- проблемы с сердцем;
- ослабление иммунитета;
- ожирение;
- снижение концентрации и внимательности;
- проблемы со сном;
- патологии костной и мышечной ткани.

Результаты исследования. Для предотвращения вышеописанных проблем молодое поколение необходимо приобщать к занятию физической культурой, так как при занятии физическими нагрузками развивается не только физическое состояние, но и происходит становление личности, что также

может повлиять на переносимость и рассудительность при принятии решений в стрессовых ситуациях на работе.

При занятии физкультурой важно то, что выполняемые упражнения не должны быть постоянными, а именно со временем должны усложняться, чтобы сформировывать привычку преодоления трудностей и формировании способа мышления [2].

На данный момент физическое воспитание молодёжи входит в общепринятую систему воспитания для прививания любви к спорту во всех его проявлениях. Эта система позволяет сформировать личность человека и его индивидуальные привычки, в том числе соблюдение здорового образа жизни.

Ещё одним фактом актуальности физической активности является изменение в профессиях, так как множество профессий сейчас предполагают выполнение рабочих операций сидя, а значит, большую часть времени на работе человек будет проводить сидя, что может привести к развитию различных болезней, описанных ранее. Также негативно влияет на здоровье и нынешняя экологическая ситуация в мире, есть риск развития разных недугов, занятие же физической культурой снижает этот риск [3].

Занятие физкультурой можно выделять как вид социальной деятельности, в процессе занятия которыми происходит удовлетворение физических и духовных потребностей организма.

Главной же задачей физической культуры считается развитие физического состояния человека и его оздоровление.

Оздоровление заключается в равномерном поддержании или развитии как физических, так и духовных форм организма.

Основные задачи оздоровления:

- поддержание иммунитета;
- развитие двигательных функций;
- укрепление здоровья;
- противостояние утомлению.

Прививать занятие физкультурой можно в любом возрасте, но самым подходящим временем является детский возраст, когда начинается формирование человека. Физкультура помогает правильно расставлять приоритеты выполнения занятий, развивает упорство и терпение, которые понадобятся в будущем.

Вытекающим фактом является, что с самого детства и вплоть до начала самостоятельной жизни нужно приучать ребёнка к занятию физической культурой. Чаще всего родители не обращают внимания на данный факт или же заставляют заниматься спортом через силу, что тоже впоследствии приведёт к отсутствию мотивации занятием физкультурой [4].

Но все же, физическая культура имеет не только положительные стороны, но и негативные, например, занятие только лишь спортом может привести к отставанию в обучении – умственном развитии, так как постоянное нахождение на соревнованиях занимает много времени. Помимо этого, такое нерациональное занятие спортом может привести к нервным расстройствам.

Также отрицательной стороной является неправильный подбор программы тренировок, что приводит к травмам как нервной системы, так и физическому здоровью.

Именно этот факт подводит к тому, что заниматься нужно не через силу и тогда это приведёт к проявлению только лишь положительных сторон.

Выводы. Подводя итоги можно сказать, что спорт имеет положительные и негативные стороны, соответственно для каждого человека нагрузка должна быть индивидуальной. Поэтому занятие спортом должно быть в меру, если человек не видит себя именно спортсменом и нужно находить к каждому человеку индивидуальный подход. Ещё одним заключающим фактом будет именно приучать, а не принуждать ребёнка заниматься физическими упражнениями, ведь полный отказ от физкультуры приведёт к трудностям в будущем.

Список использованных источников

1. Тихонов А.А. Роль физической культуры в жизни молодежи. [Электронный ресурс] – URL: <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-molodezhi-3317951.html> (дата обращения 22.11.2021).
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. – № 4. – С. 2-8.
3. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебное пособие для средних специальных учебных заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. [Электронный ресурс] – URL: https://rusneb.ru/catalog/004796_000040_TVERSRU%7C%7C%7C%7C%7COUNB%7C%7C%7C%7C%7CBIBL%7C%7C%7C112226/ (дата обращения 22.11.2021).
4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

**РЕКОНСТРУКЦИЯ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ «МЕТАЛЛУРГ»
ГОРОДА ДОНЕЦКА В СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС С ФУНКЦИЕЙ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Мищенко Елена

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Дмитрий Станиславович

**ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»
ДНР, г. Макеевка**

Аннотация. В статье рассмотрены современные проблемы эксплуатации спортивных объектов, сооружений в ДНР, выявлена актуальность и потребность молодежи в занятиях физической культурой и спортом. Научная новизна исследования заключается в разработке, реконструкции спортивной базы и ее эксплуатации.

Ключевые слова: спорт, отдых, здоровье, комплекс, база, лагерь.

Актуальность. Создание комплекса спортивного лагеря в черте города Донецка. Рекреация, оздоровления и массовое приобщение детей и молодёжи к занятиям спортом и активному отдыху, на профессиональной и любительской основе. Также, в экономических целях, использование комплекса круглогодично в качестве спортивной школы [1].

Цель и задачи исследования: организация отдыха, воспитание здорового образа жизни и оздоровления учащихся школ и молодёжи в летний период, создание условий для укрепления здоровья молодёжи.

Результаты исследования. Значение спорта для человека невозможно переоценить, каждый знает – спорт необходим для правильного и гармоничного развития людей. Помимо ряда медицинских факторов, наукой давно доказано, что дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье, ослабляет силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. В ДНР, как и во всём мире актуальна проблема «здорового образа жизни». С другой стороны, всё чаще и чаще на открытых спортивных площадках и стадионах у школ собираются социальные группы молодёжи для активного время проведения, в основном популярны такие направления как футбол, баскетбол, воркаут и лёгкая атлетика. В ряде европейских стран организация досуга молодёжи один из тех вопросов, который решается на государственном уровне. Довольно распространённым вариантом является создание кемпингов и сезонных спортивных лагерей. Функция таких учреждений состоит в массовом вовлечении населения в тот или иной спорт. Также, не редко, выбор направления занятий обусловлен историческими традициями, связанными с развитием или созданием конкретного народа своего спорта, своих игр.

Создание комплекса спортивного лагеря в черте города Донецка обусловлено благоустройством территории за счет создания объекта с функцией рекреации, восстановительно-оздоровительной и спортивной для всех возрастных групп населения.

Главной функцией объекта является подготовка юных спортсменов для участия в различных внутригосударственных и международных соревнованиях.

Функцией комплекса также является спортивно-патриотическое развитие за счет воспитания в подрастающем поколении желания проявлять инициативу в физическом развитии будущего поколения, а также заботе о старшем поколении.

Для рентабельности содержания здания данный комплекс может быть использован в качестве круглогодичной спортивной школы, который включает в себя использование территории спортивного лагеря вне сезонного времени как региональную детско-юношескую спортивную школу закрытого типа, что является интересным вариантом сплочения спортивной молодежи республики.

Плюсы создания спортивного лагеря в ДНР [2]:

1. Первый спортивный лагерь в ДНР, в черте города Донецка.
2. Многофункциональный спортивный комплекс, на базе которого возможно будет проводить масштабные спортивные соревнования.
3. Создание и подготовка сборной ДНР, для участия в международных спортивных соревнованиях.
4. Возможность привлечения неспортивной молодёжи к здоровому образу жизни.
5. Эффективное средство против пассивного время препровождения, позволяющее исключить негативные проявления антисоциальных поступков.
6. В течение учебного года студент регулярно тренируется, в конце весны показывает самые высокие результаты – это касается любого спорта. Потом наступают каникулы пассивный отдых за компьютером и т.п. к сентябрю от прежней физической формы не останется и следа. Чтобы избежать этого, необходимо участвовать в спортивных слётах и соревнованиях и в летний период. Спортивный лагерь - отличная база для этого.
7. Закаливание характера. Самостоятельность, сила воли, твёрдый характер – то чему должен научиться каждый настоящий спортсмен.
8. Возможность улучшить навыки и стать на ступень выше.
9. Победы и награды, в лагерях проводятся соревнования и спортивные слёты. Это послужит хорошим стимулом для дальнейшего развития в спорте.

В рамках исследования проведён социологический опрос студентов архитектурного факультета 2-го, 3-го и 4-го курсов. Цель, которого состояла в том, чтобы выяснить актуальность предлагаемого спортивного комплекса, а также узнать мысли «исследуемой возрастной категории» по этому вопросу. И определить интересующие спортивные направления. Результаты социологического опроса показали: 70,5% – студентов заинтересованы в посещении подобного спортивного комплекса в летнее время или в рамках республиканских спортивных соревнований; 11% – затруднились ответить; 18,5% – считают не целесообразным создание такого рода комплекса, за малым количеством его использования и высокими бюджетными затратами. Также студентам был задан вопрос о том, какими видами спорта они бы предпочли заниматься в спортивном лагере:

- волейбол;
- футбол;
- баскетбол;
- теннис \ бадминтон;
- велоспорт;
- атлетика;
- плавание;
- спортивная гребля, байдарки (выбор обусловлен местонахождением).

Преимущество командных видов спорта. Приведем несколько примеров психофизических факторов, тренировок по выбранным видам спорта, которые помогут [3]:

- всем известно, что спорт дисциплинирует, а дисциплина нужна и в работе, и в обучении;
- сплачивает коллектив;
- создает непринужденную, дружественную обстановку;
- стимулирование детей и молодёжи к командной деятельности;

- улучшение коммуникаций как отдельно каждого игрока, так и всей команды в целом;
- позволяет наладить взаимодействие и взаимопонимание;
- стимулирует обучающихся к здоровому, спортивному образу жизни;
- способствует приятному время препровождению, отдыху;
- любой деятельности присуща цель, если человек добивается цели в спорте, то и в учебе он так же будет к этому стремиться;
- спортивные соревнования требуют наличие команд, что позволяет сплотить коллектив, а, как известно команда один из самых эффективных способов организации совместной деятельности студентов.

Выработанное умение работать в сплоченном коллективе с течением времени обязательно будет перенесено на учебные процессы деятельности учебного заведения. А в условиях спортивной конкуренции формирование знаний, умений и навыков игры в волейбол станет весомым стимулом для развития и физической, и психологической формы всей команды.

Выводы. Формирование и развитие спортивной инфраструктуры в ДНР позволит организовать сложную, комплексную работу: рационализировать использование действующего спортивного сооружения, увеличить интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. В то же время на государственном уровне должна быть реализована программа по подготовке проектов восстановления стадионов, спортивных комплексов и иных объектов инфраструктуры в рамках государственного партнерства с одновременным созданием условий для привлечения дополнительных денежных средств в сферу физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. ГОСТ Р52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные» / ВНИИФК. // Стандартиформ, 2020. – 5 с.

2. Емельянова И.А., Шабайдаш А.А. – МГСН 1.01-99 «Рекомендации по проектированию детско-юношеских спортивных школ развивающихся и нетрадиционных видов спорта» / МНИИП. // Москомархитектура, 2004. – 23 с.

3. Емельянова И.А., Шабайдаш А.А. – МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений» / МНИИП. // Москомархитектура, 1997. – 50 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Носкова Виолетта

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. Рассмотрена важность мотивационного компонента на уроках физической культуры. Предложены основные подходы к переосмыслению содержания физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: мотивация, спорт, физическое воспитание.

Актуальность: Одна из важнейших проблем сегодня – это, конечно, развитие студенческого спорта. Особая значимость этого направления очевидна как для формирования резерва спортивных достижений, так и для пропаганды спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни среди молодежи. Приоритеты развития студенческого спорта также должны быть обозначены в государственной стратегии развития физической культуры.

Главный из них – значительное увеличение числа обучающихся, регулярно занимающихся спортом, с 35% в 2018 году до 60% в 2020 году. За этими цифрами, как мы все понимаем, стоит наше будущее: здоровые и сильные поколения молодых граждан нашей республики. Мы знаем, что в

студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений и интересов [1].

Очевидно, что увлечение физической культурой и активный образ жизни снова становятся правилом воспитания молодежи, модным направлением. Следует отметить, что существуют объективные проблемы, которые в настоящее время не позволяют студенческому спортивному движению стать основой в формировании здорового образа жизни молодежи и развитию спорта в Донецкой Народной Республике:

- Несовершенство нормативно-правовой базы развития студенческого спорта, включая вопросы его планового бюджетного финансирования, статуса и деятельности спортивных клубов.

- Отсутствие нормативно-финансового механизма для оптимизации процесса физического воспитания и спорта в системе Минобрнауки ДНР.

- Отсутствие в Минобрнауки ДНР профильного структурного подразделения по физической культуре в образовательных учреждениях.

- Слабая мотивация в образовательных учреждениях к развитию студенческого спорта, деятельности спортивного клуба и участию обучающихся в спортивных мероприятиях.

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

- Нет четкого регламента присвоения спортивных званий по итогам соревнований среди студентов.

- Отсутствие правового статуса студенческих сборных команд, что создает значительные трудности образовательным учреждениям (организациям) при командировании обучающихся для участия в российских и международных студенческих спортивных соревнованиях.

Таким образом, можно попытаться сформулировать основные современные тенденции развития студенческого спорта в мире [2].

1. Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях.

2. Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, а в ряде стран определяющим звеном национальной системы образования.

3. Высокий социальный статус национальных студенческих спортивных организаций, их тесное сотрудничество, урегулированное законодательством, с Министерством молодежи, спорта и туризма, а также с Министерством науки и образования. Четкое разграничение сфер влияния и ответственности.

4. Наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

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

6. Эффективная система организации студенческих соревнований в стране, подготовки и участия спортсменов в международных соревнованиях.

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

8. Активная международная деятельность, направленная на укрепление авторитета республики посредством организации международных мероприятий различной направленности (соревнований, конференций, фестивалей). Также стоит отметить:

- Необходимость создания студенческих лиг с единой концепцией (деление на дивизионы, создание единого информационного пространства (интернет-технологий, социальные сети).

- Мотивация руководства образовательного учреждения (развитие спорта – престиж для образовательного учреждения (организации)).

- Поднять мотивацию руководства образовательного учреждения на республиканском уровне посредством присвоения, обучающимся спортивных званий за победу на студенческих соревнованиях.

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

- Индивидуальный подход к развитию студенческого спорта в регионах.

- Создание сети студенческих спортивных медиацентров.

Исследование позволяет сделать вывод о необходимости создания основ государственной политики в области студенческого спорта путем определения уровней компетенции республиканского правительства, муниципалитета и непосредственно академии. Необходимо создать систему в академии, при которой развивался бы студенческий спорт, добиваться результатов, и, конечно, от СМИ тоже зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью должны рассматриваться, как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

Выводы. Конечно, физическое воспитание – это вид обучения, конкретным содержанием которого является двигательная тренировка, воспитание физических характеристик, овладение специальными знаниями о физическом воспитании и формирование осознанной потребности в физическом воспитании. Спорт участвует в формировании первоначального представления: о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются важнейшие ценности современного общества, такие как: равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Список использованных источников

1. Изотов Е.А. Современные проблемы спорта в вузах. [Электронный ресурс] – URL: <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-i-pedagogiki-v-sovremennykh-usloviyakh-sbornik-nauchnykh-trudov-po-ito/sektsiya-7-pedagogika-vysshey-professionalnoy-shkoly/sovremennye-problemy-sporta-v-vuzakh/> (дата обращения 06.11.2021).
2. Современные тенденции развития студенческого спорта в мире. [Электронный ресурс] – URL: <https://infourok.ru/sovremennye-tendencii-razvitiya-studencheskogo-sporta-v-mire-5193959.html> (дата обращения 06.11.2021).

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ. МОТИВАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Образцова Валерия
Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Наталья Сергеевна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной статье изложены основные понятия, относительно мотивации со стороны спортивной психологии. Было проведено их структурирование и обобщение для более полного понимания темы.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, спортсмены, проблемы, мотивация, желания, потребности.

Актуальность. Начиная обсуждение указанной проблемы, правильнее было бы вникнуть в суть её названия по частям. Спортивной деятельностью человека можно было бы назвать деятельность человека, связанную, прежде всего со спортом непосредственно – в качестве спортсмена, а также тренера, спортивного психолога, врача.

В данной статье следует остановиться на спортивной деятельности человека, занимающегося спортом в качестве спортсмена, причём не в периоде онтогенеза, а в конкретном периоде жизни. Правильнее было бы выбрать конкретный период в жизни спортсмена, имеющего конкретную подготовку, в конкретном виде спорта и конкретные спортивные цели. Тогда становится понятней разница в мотивационных подходах к одной и той же проблеме разных людей одного уровня. Но, видимо, придется выходить за обозначенные рамки, рассматривая более широкие понятия.

Под термином «мотивация» в данном случае будет пониматься комплекс психологических, эмоциональных, моральных, материальных стимулов, сочетание которых является гибким и служит для достижения более высоких целей. Соответственно, сужая понятие мотивации до уровня

мотивации спортивной деятельности (то, что и изучается направлением «психология спорта»), необходимо рассматривать его в контексте возможных взаимосвязей с достижением более высоких спортивных результатов [1].

Не вдаваясь в подробности различных классификаций мотивации, в том числе спортивной деятельности, будем рассматривать это словосочетание с точки зрения побуждения занятий спортом и принятия мер к повышению этой самой мотивации (психологическое консультирование спортсменов).

Анализ литературы. За время существования в рамках направления «спортивная психология» проблема мотивации была изучена достаточно широко, были разработаны подходы к классификации мотивации спортсмена, а также обозначены функции и выделены задачи спортивной мотивации.

Цель исследования. Выявить основные проблемы, которые влияют на мотивацию в спорте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать виды мотивации.
2. Раскрыть основное понятие спортивная психология.
3. Определить основные функции мотивации.

Результаты исследования. Прежде чем начать работу с мотивацией спортсмена, спортивный психолог определяет тип мотивации. Следует отличать мотивацию спортивной деятельности по периодам занятия спортом:

- начальную, когда требуется сделать первые (иногда – самые трудные) шаги;
- циклическую, когда для достижения каждого результата, каждой вершины в процессе спортивной деятельности приходится сделать усилие над собой;
- завершающую, когда для достижения главной цели требуется совершить сверхусилие и превзойти самого себя для завоевания главного трофея жизни.

Можно предположить, что, рассматривая составляющие части мотивации, а именно: потребности спорта, мотивы как факторы регулирования, и цели, которые необходимо не только поставить, но и достигнуть, необходимо перечислить основные функции мотивации. К ним следует отнести:

- функции запуска спортивной деятельности;
- функции поддержания тонуса активности;
- регулирующие функции;

Задачами мотивации могут стать:

- удовлетворение потребностей и желаний;
- нахождение мотивов, как направляющих регуляторов;
- достижение поэтапных целей.

Рассматривая мотивацию в спортивной психологии как одну из необходимых частей успешности того или иного спортсмена, видимо, следует присмотреться к индивидуальному сочетанию его мотивов, являющихся составляющими этой мотивации. Нет необходимости приводить классифицирующие признаки мотивов и рассматривать различия в подходах к классификациям мотивов у различных авторов.

В такой отрасли как «спортивная психология» термины «цель», «мотив» и «мотивация» звучат особенно часто. Как они соотносятся между собой?

Попробуем расставить акценты на понятиях из цепочки «мотивы – цели – мотивация» на примере образного примера. Предположим, человек, стоя на точке А, знает, что ему надо двигаться на север, по компасу он определяет направление и идет обычным шагом с целью попасть в точку В.

С определенной степенью достоверности можно сказать, что, когда речь идет о первом шаге, о скорости движения, об экономии энергии (чтобы хватило сил), об ускорении на последних шагах перед целью – можно вспомнить мотивацию. Если же говорить о выборе направления, определении траектории пути, длине шага, дополнительном питании на маршруте,

промежуточных бонусах, надо подразумевать комплекс мотивов. А вот когда приходится отвечать на вопрос о том, на какое расстояние передвигаться, на какую высоту подняться и где находится предел желаний и мечтаний – можно сказать, что там и находится цель [2].

Таким образом, при произношении слова «цель» в рамках направления «спортивная психология» следует вспомнить вопросы: что, какое, на каком расстоянии. При слове «мотив» – где, как, куда, что для этого надо, что за это будет, каким образом, когда, как я при этом выгляжу, победить – не победить, а не лучше ли избежать поражения?

Тогда как слово «мотивация» ассоциируется с вопросами: как начать, как добраться вовремя, успею ли, хватит ли сил, чтобы не упасть, зачем, почему, что и как я могу применить, чтобы успеть?

Примитивизм перечисленных вопросов не отражает истинного спектра личностных характеристик человека, но означает, что мотивация подразумевает мобилизацию жизненных сил и возможностей для достижения поставленной цели (или поставленных целей) и поддержания устойчивого или нарастающего желания их достижения с помощью определенных мотивов или побуждающих факторов, причем – определенным способом.

Хотелось бы разделить мотивационный фон по следующим признакам:

- наличие страха и борьба с ним (экстремальные виды, технические, скоростные виды и т. д.);
- наличие непосредственного партнера и борьба с ним (единоборства, командные, игровые виды);
- отсутствие непосредственного партнера и отсутствие угрожающих обстоятельств, но борьба только с самим собой (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание и т. д.).

Кроме того, появилось понимание того, что последствия мотивационного проявления у спортсменов могут быть различными [3]:

- получение удовлетворения от преодоления себя на тренировках и занятиях;

- получение удовольствия от самопреодоления;
- преодоление себя волевым способом без всякого удовлетворения и без удовольствия.

Интересной кажется мысль о том, что подтверждается многими авторами в своих работах в области «спортивная психология», а именно: мотивы, побуждающие к занятиям спортом, могут быть внутренними (то есть исходящими из самого себя) и внешними (то есть – извне).

Хотелось бы выразить предположение о том, что выбор спорта для людей примерно одинаково мотивированных (чисто теоретически) вероятнее всего связан с проявлением индивидуальных качеств и, соответственно, поведением, которое позволяет нам различать «индивидуалистов» и «коллективистов». Поэтому здесь наблюдается различное сочетание мотивов с преобладанием соответствующих названию.

Выводы. Мы выяснили, что существуют различия в мотивированности начинающих спортсменов по первичным побуждающим стимулам, связанным с личностными особенностями и комплексами человека. Со всем этим приходится иметь дело тренеру, который (волей-неволей) становится психологом, а также консультирующему спортивному психологу, который есть не в каждой команде. Эффективное психологическое консультирование спортсменов позволяет успешно решать практически любые проблемы, которые связаны со спортивной мотивацией.

Список использованных источников

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. / А. Анастаси, С. Урбина – СПб.: Питер, 2002. – 688 с.
2. Барабанов А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов, А.П. Горячев, В.С. Никитин // Теория и практика физической культуры. 2006. – № 5. – С. 28-29.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – М.: Медицина, 2000. – 268 с.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО СРЕДИ СТУДЕНТОВ В РОССИИ

Орлова Светлана Евгеньевна,
Антоненко Марина Николаевна,
Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологии имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Сосновоборск***

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

Ключевые слова: волонтерство, студенты, развитие.

Актуальность. Развитие и привлечение студентов в спортивную среду.

Анализ последних исследований и публикаций [1] 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.

Цель и задачи исследования заключается 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.

Результат 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 питания 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 г. Красноярске» в ходе подготовки и проведения Зимней Универсиады 2019 [4].

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 [1]. 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.

Чемпионат 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 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-контроле и помощи для болельщиков. 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 сберечь 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 волонтерство важно и для организации спортивных событий, и для улучшения программ гражданского участия разных социальных групп населения в решении острых проблем общества. Улучшение мер поддержки волонтерам, и разработка компетентной системы

мотивирования будут способствовать росту спортивного волонтерство, 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. Статья О.В. Шиняева «Спортивное волонтерское движение в современной России». [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterskoe-dvizhenie-v-sovremennoy-rossii> (дата обращения 10.03.2021).

2. О студенческом Штабе Универсиады ФГАО ВПО «Сибирский федеральный университет». Положение от 09.09.2014 / Р.Г. Шорохов. 2014. – 4 с.

3. Официальный сайт XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года в г. Красноярске. [Электронный ресурс] – URL: <http://krsk2019.ru>. (дата обращения 10.03.2021).

4. Свинкина М.Ю. «Олимпийские и паралимпийские игры как фактор развития волонтерского движения». [Электронный ресурс] – URL: https://knowledge.allbest.ru/sociology/2c0b65625a2ad79b5d53a88521306c37_0.html (дата обращения 10.03.2021).

5. Савельева Т.В. «Развитие добровольческого движения в студенческой среде». [Электронный ресурс] – URL: <https://studbooks.net/689074/sotsiologiya/zaklyuchenie> (дата обращения 10.03.2021).

О ЗНАЧИМОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ЮРИСПРУДЕНЦИИ

Патана Анастасия

Руководитель: преподаватель Шейкова Марина Ивановна

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной статье автором рассматривается значимость и необходимость дисциплины «Прикладная физическая культура» для профессиональной подготовки студентов, получающих высшее образование по юридическим специальностям.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, юрист, студент, юриспруденция, профессиональные компетенции, психофизические качества.

Актуальность. В настоящее время Донецкая Народная Республика проходит этап государственного строительства, закрепления основ демократии в структуре государственного строя. Данное обстоятельство обуславливает необходимость в большом числе высококвалифицированных специалистов в сфере юриспруденции. В то же время, исключительным условием для успешной юридической деятельности является физическое здоровье юриста.

Исходя из вышеперечисленного, можно сказать, что значимость и актуальность целенаправленного применения средств и методов физической культуры для обеспечения подготовки студентов к профессиональной деятельности, успешного освоения профессиональных навыков и умений, а также для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения. Данная тенденция имеет отображение и в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация «бакалавр»), утвержденном приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 297 от 4 апреля 2016 года. В соответствии с указанным нормативным актом выпускник, который освоил программу

бакалавриата, должен обладать такой общекультурной компетенцией, как способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [1].

Анализ литературы. Вопрос о всесторонней профессиональной подготовке студентов юридических специальностей изучался такими учеными и специалистами, как З.З. Бережнова, Д.Н. Верзилин, А.В. Деманов, В.И. Ильинич, И.В. Лазарев, Ю.В. Муханов, В.П. Чергинец, К.Д. Чермит.

Цель исследования состоит в выяснении значимости занятий по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся высших учебных заведений юридического профиля.

Результаты исследования. Деятельность специалиста сферы юриспруденции является многоаспектной. Сущность их профессии состоит не только в выполнении каких-либо специфических видов юридических работ. Представители данной ниши должны обладать определенными ценностными ориентациями, придерживаться специальных этических норм, иметь высокоразвитые коммуникативные и организаторские навыки. Успешно овладеть вышеперечисленными компетенциями можно только при условии наличия высокого уровня физического и психического здоровья, чему способствуют регулярные занятия спортом [2].

Учебная деятельность студентов ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» относится к сфере сложной интеллектуальной работы с определенной долей средств специальной физической подготовки, характеризующейся значительным напряжением анализаторных систем, большой нервно-эмоциональной нагрузкой и развитием социально-психологических качеств.

Внешние факторы, которые сопровождают учебный процесс, изменяют физическое состояние студентов в худшую сторону. Так, однообразная поза, в которой обучающийся находится большую часть дня, способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная подвижность способствует ухудшению подвижности в наиболее

крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Также ухудшается глубина дыхания, что приводит к снижению поступления кислорода к внутренним органам, и что является критическим – к головному мозгу. Бесперывная нагрузка зрительного анализатора приводит к нарушению функции зрения.

Учебная деятельность студентов связана и с постоянными нервно-эмоциональными нагрузками, которые способствуют усилению общего утомления. Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» должна выполнять две важные цели:

- во-первых, сглаживать отрицательное влияние неблагоприятных факторов учебной деятельности;
- во-вторых, развивать профессионально-значимые качества студентов [3].

Стоит отметить, что физкультурно-спортивная деятельность, предполагаемая программой учебной дисциплины «Прикладная физическая культура», является одним из эффективных механизмов слияния личного интереса самого обучающегося и интересов всего общества, рассчитывающего на высокий уровень подготовки специалистов сферы юриспруденции, а также способствует повышению работоспособности студентов в процессе обучения.

Важным критерием для оценки эффективности физического воспитания студентов является динамика уровня их физической подготовленности. Данный показатель выясняется путем систематического выполнения одних и тех же контрольных нормативов.

Обучающиеся юридических вузов, выполняя упражнения, предусмотренные учебным планом по дисциплине, способствуют развитию тех психофизических качеств, которые будут востребованы в профессиональной деятельности. Так, играя в настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол, студенты развивают свою внимательность и сосредоточенность. Выполняемые акробатические и гимнастические упражнения способствует выработке поведения в экстремальных ситуациях с высоким уровнем эмоционального

напряжения. Беговые упражнения и лыжные тренировки развивают выносливость [4].

Ряд российских и зарубежных ученых акцентировали внимание в своих трудах на исключительных возможностях, которые предоставляет физическая культура для развития познавательных процессов, совершенствования навыков оперативного отбора, анализа, синтеза информации, повышения скорости переработки информации. А.Ц. Пуни считает, что занятия спортом способствуют совершенствованию следующих качеств воли: настойчивость, решительность, самообладание. В.Г. Норакидзе говорил же о том, что качества воли, формируемые во время спортивных занятий и становящиеся чертами характера, могут быть перенесены и на профессиональную деятельность человека [5]. П.А. Рудика считал, что «эмоциональный тонус» спортивной деятельности позволяет совершенствовать личностные качества человека на фоне стенических и астенических эмоций. В процессе спортивной деятельности могут возникать взаимоотношения между людьми: доброжелательные либо враждебные, партнерские или же основанные на конкуренции, возникшие на почве решения какой-либо проблемы, либо же, наоборот – на ее основе. Таким образом, акцентируя внимания обучающихся не только на двигательных упражнениях, но и на взаимоотношениях, которые возникают в процессе их выполнения, можно существенно развить навыки межличностного общения, коммуникации [5].

Выводы. На основании вышеизложенного представляется возможным сделать следующее заключение. Физическая подготовка является неотъемлемым средством личностного развития, как студентов юридических вузов, так и практикующих специалистов сферы юриспруденции. Кроме того, для современного рынка труда свойственная тенденция, в соответствии с которой потенциальный работник-специалист в сфере юриспруденции должен обладать высоким уровнем физической подготовки. Данное обстоятельство обусловлено тем, что физическое воспитание представляет собой эффективный инструмент нравственно-волевого воспитания, что является первостепенным

профессиональным качеством состоявшегося специалиста юридической отрасли, а также – это нравственно-волевая тренировка, которая постоянно держит специалиста в тонусе.

Список использованных источников

1. Приказ Министерства образования Донецкой Народной республики № 297 от 04.04.2016 г. «Об утверждении Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (квалификация «бакалавр»)». [Электронный ресурс] – URL: <https://gisnra-dnr.ru/nra/0018-297-20160404/> (дата обращения 25.11.2021).

2. Муханов Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов органов внутренних дел / Ю.В. Муханов, В.А. Золотенко // Вестн. С.-Петерб. ун-та МВД России, 2011. – № 50. – С. 119-122.

3. Чергинец В.П. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности юристов / В.П. Чергинец // Сибирский юридический вестник. 2004. – №1. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskikh-uprazhneniy-v-sovershenstvovanii-lichnostnyh-kachestv-obespechivayuschih-effektivnost-professionalnoy> (дата обращения 25.11.2021).

4. Шкерина К.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К.С. Шкерина, В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. – Т. 1, – № 3. – С. 87-90.

5. Набиева С.К. Влияние политики на спорт высших достижений / С.К. Набиева, И.В. Мартыненко // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов регион. науч.-практ. конф. факультета ЗВСиЕд. УралГУФК / под ред. Р.Х. Аминова, А.А. Афанасьева, И.В. Мартыненко. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 132-135.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Пирогова Юлия

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Наталья Алексеевна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы ценностного отношения обучающейся молодежи Донецкой Народной Республики к физической культуре и спорту. Предложен ряд решений поставленных задач.

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

Актуальность. Физическое воспитание студенческой молодежи представляет неотъемлемый компонент здорового образа жизни населения и развития массового спорта. Оно строится на широкой взаимосвязи учебных и внеучебных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [1, 2]. Образовательные учреждения осуществляют физическое воспитание студентов через соответствующие кафедры путем реализации учебных программ, системы зачетов, выполнения обязательных для всех нормативов и требований.

Несмотря на сложную политическую и нестабильную экономическую ситуацию, сложившуюся в последние годы, все чаще возникает необходимость формирования у молодых людей устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, акцентируя внимание на значимости физической культуры и спорта в их повседневной жизни.

На сегодняшний день все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья обучающейся молодежи. Рассматривая показания современных исследований, очевиден тот факт, что высокий процент обучающихся относится к специальной медицинской группе, что говорит о достаточно низком уровне здоровья. Это ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества, поэтому

необходимо всесторонне рассматривать данную проблему и искать новые пути ее решения.

Анализ литературы. Проблемы развития физической культуры и спорта обучающейся молодежи в теоретическом аспекте нашли свое отражение в исследованиях отечественных и зарубежных авторов: Е.Г. Ермаковой, В.Е. Горшкова, П.П. Мельникова и др.

Цель и задачи исследования. Проанализировать актуальные проблемы и определить значимость физической культуры и спорта для обучающейся молодежи в современных условиях.

Результаты исследования. Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего образования – чрезвычайно актуальная проблема, связанная с сохранением и укреплением здоровья будущих специалистов и руководителей, а также повышением интеллектуального, научного потенциала Донецкой Народной Республики. Поэтому во время обучения молодым людям очень важно уделять особое внимание физическому воспитанию и спорту.

Закон ДНР «Об образовании» дает большие возможности для понимания значимости физической культуры студентов и помогает увидеть в новом свете воспитательные, образовательные, оздоровительные и другие функции. Данный закон позиционирует физическую культуру студентов как отдельный, самостоятельный сегмент деятельности в социальном пространстве, учитывая её образовательные приоритеты [3].

Практика показывает, что образ жизни студента (если он систематически и целенаправленно не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном и половом созревании и в целом на здоровье. А ведь так просто и доступно избежать этого, если включить в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности, которая является ведущим врожденным фактором физического и психического развития человека, а,

следовательно, и его здоровья. Чтобы понять это, обозначим функции двигательной активности.

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. Она выполняет, по крайней мере, десять ключевых функций организма: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую [4].

Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности [5].

С целью выявления отношения обучающейся молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями, был проведен анонимный опрос студентов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», в котором приняло участие 57 респондентов (независимо от пола, курса обучения и направления подготовки).

Рассмотрим факторы, влияющие на ценностное отношение обучающейся молодежи Донецкой Народной Республики к физической культуре и спорту:

1. Отсутствие знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.

2. Слабо развитая материально-спортивная база в образовательных учреждениях.

3. Недостаток средств для посещения коммерческих спортивных клубов.

4. Нехватка времени в связи с большой загруженностью выполнения заданий по профильным дисциплинам.

5. Усталость и плохое самочувствие.

Необходимо отметить, что проведенное исследование показало, что большая часть студентов понимают значимость физической культуры для своего здоровья и физического развития, при этом отмечается недостаточный уровень мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Поэтому для решения обозначенных проблем и привлечения обучающейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на наш взгляд, необходимо:

1. Проведение просветительской работы и поддержание непрерывной информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни и увеличению физической активности.

2. Улучшение материально-технической базы образовательных учреждений и ее доступность для студентов в учебное и внеучебное время.

3. Рассмотрение вопроса о заключении договоров с коммерческими клубами по снижению стоимости абонементов для студентов.

4. Регулярное проведение дней здоровья в течение учебного года и физкультурно-оздоровительных форумов в период летних каникул (с выездом в туристические зоны региона).

Выводы. На понимание обучающимися образовательных учреждений значимости физической культуры и спорта влияет множество факторов. Приведенные в статье материалы показывают лишь малую часть проблем, которые на сегодня очень актуальны. Для молодежи важно осознать, что физическая культура является одним из важных компонентов повседневной жизни и служит определенным фактором становления активной жизненной позиции.

Список использованных источников

1. Хузина Г.К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г.К. Хузина, А.Ф. Гареева // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12

октября 2020 г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. [Электронный ресурс] – URL: [https:// apni.ru/article /1277-rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya](https://apni.ru/article/1277-rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya) (дата обращения 20.11.2021).

2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). / П.П. Мельников – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

3. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. – № 5-1. [Электронный ресурс] – URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta](https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta) (дата обращения: 21.11.2021).

4. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. – Малаховка: МОГИФК, 2006. – 68 с.

5. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. 2018. – № 46 (232). – С. 412-415. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru /archive/232/53860/> (дата обращения: 21.11.2021).

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В РЕГИОНАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Поляков Даниил

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье на сегодняшний день острой проблемой страны являются дети и молодежь, теряющие нравственные ориентиры. Детско-юношеский туризм является важным социально-экономическим фактором процветания государства, так как направлен на развитие подрастающего поколения и заботу о нем, продуцируя духовные и физические

человеческие качества, воспитывая бережливое отношение к природе, взаимоуважение, взаимопонимание между людьми.

Ключевые слова: дети, молодёжь, туризм, общество, здоровье, детско-юношеский туризм, негативные факторы, лагерь.

Актуальность. Физическое и душевное здоровье населения – чрезвычайно важный элемент экономической, политической жизни общества; значимый компонент мировоззренческой и идеологической жизненных позиций, поведения людей. В здоровом обществе процветают все сферы жизнедеятельности: культура, образование, наука, здравоохранение и т.д. В ментальности здоровой нации превалирует оптимизм, активность, вера в благоприятные перспективы. Нарушения же в общественном здоровье провоцируют пессимизм и безысходность, деструктивно воздействующие на дух народа. Проявляется и множество других негативных факторов.

Туризм – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания. Детско-юношеский туризм является важным социально-экономическим фактором процветания государства, так как направлен на развитие подрастающего поколения и заботу о нем, продуцируя духовные и физические человеческие качества, воспитывая бережливое отношение к природе, взаимоуважение, взаимопонимание между людьми.

Анализ литературы. Анализируя современное состояние детско-юношеского туризма в Российской Федерации, следует отметить, что в настоящее время в законодательстве такое понятие отсутствует, что приводит к различным подходам к его толкованию. Посредством детско-юношеского туризма решаются такие комплексные государственные задачи:

- патриотическое воспитание подрастающего поколения и формирование гражданской идентичности;
- физическое развитие обучающихся;
- организация летнего отдыха и оздоровления детей;
- дополнительное образование детей.

Реализация вышеуказанных задач крайне важна, так как в 90-е гг. XX века на этапе становления новой российской государственности вопросы воспитания, формирования и развития личности отошли на второй план, и в качестве главной цели определялось не формирование человека-созидателя, а формирование человека-потребителя. Согласно основам культурной политики, Российское государство впервые после советской эпохи официально приняло на себя обязательства по воспитанию гражданина. А культурная политика, соответственно, провозглашена важнейшим инструментом такого воспитания. В качестве одной из фундаментальных основ развития личности ребенка выступает формирование ценностного отношения к историческому прошлому своей страны и осознание своей личной ответственности за её будущее.

Исторически детский туризм развивался в России не столько как самостоятельная сфера деятельности, а в первую очередь как форма организации деятельности для решения широкого спектра задач в области культуры, образования, спорта. Соединение различных форм детского туризма (походной, краеведческо-исследовательской, экскурсионной) позволяет наиболее полно решать задачи воспитания подрастающего поколения. На сегодняшний день в России количество профильных организаций дополнительного образования детей составляет более 200, а общее количество занимающихся в системе дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности – около 400 тысяч. Будущее детского экскурсионного туризма заключается в дальнейшей его интеграции в образовательный процесс. Посещение объектов культурного и природного наследия должно являться не самоцелью, а средством достижения образовательных результатов. В связи с этим на государственном уровне

необходимо преодолеть ряд системных проблем, связанных с нормативно-правовым регулированием детского туризма.

Результаты исследования. Так, большинство экспертов в области детского туризма считают, что ключевыми инфраструктурными факторами при реализации туристско-краеведческой деятельности со студентами остаются, в том числе, вопросы организации логистики и обеспечения физиологических потребностей в пути и во время проведения мероприятий.

В настоящее время, благодаря деятельности созданного 4 ноября 2014 г. Координационного совета по развитию детского туризма, организована работа по пересмотру ряда нормативно-правовых документов, оказывающих негативное влияние на развитие детского туризма. Специалисты Минобразования РФ, Госкомспорта РФ, Министерство социального страхования Российской Федерации [1] отчетливо понимают необходимость формирования оптимальных условий функционирования учреждений детского, подросткового и молодежного отдыха, оздоровления и туризма с целью наиболее полного удовлетворения экскурсионно-познавательных, досуговых, спортивно-туристских и потребностей различных категорий населения, и в первую очередь детей и учащейся молодежи. Осознана эта проблема и законодателями, всей вертикалью государственной исполнительной власти.

На протяжении последних восьми лет в России прирост числа детей, отдохнувших летом по различным программам, в основном достигается благодаря развитию образовательной инфраструктуры. Уровень развития туризма в стране тесно связан с общим уровнем и состоянием развития экономики. В экономически высокоразвитой стране сформирована инфраструктура туризма (транспорт, средства размещения и питания, современные технологии и т.п.). Высокий уровень благосостояния населения порождает и высокий платежеспособный спрос на туристские услуги. Все это способствует развитию туризма. Поскольку детский туризм является одной из составляющих туризма в целом, то все проблемы, которые возникают при его развитии, связаны с теми же факторами, которые препятствуют развитию

туризма в целом, хотя, безусловно, имеются и чисто специфические моменты, присущие только детскому туризму.

Одной из важных проблем функционирования российских детских лагерей является связь. В отличие от заграничных предприятий, где все возникающие вопросы можно легко решить по телефону, в российских лагерях это вызывает большие затруднения, поскольку они располагаются, как правило, в сельской местности и, чтобы позвонить, нередко нужно ехать в областной центр. Как считают в компании «Ост-Вест», именно из-за данной проблемы всего 15% детских туров, реализуемых этой компанией, приходится на отечественные лагеря и Крым. В то время как Болгарию, Словению, Венгрию предпочитают около 80% клиентов. Второй проблемой является отсутствие законодательства, регулирующего эту сферу бизнеса. Ситуация значительно изменилась с принятием соответствующего закона в 1998 г. Был принят Закон «О внесении дополнений и изменений в Закон Российской Федерации об основных гарантиях прав ребенка», в котором были введены поправки, предусматривающие государственную защиту лагерей, финансирование из федерального бюджета отдыха и оздоровления детей и ряд других положений. На сегодняшний день на рынке детского туризма работает довольно значительное число туристских фирм, организующих летний детский отдых, как в России, так и за рубежом. Наиболее глубокой специализацией и наработанными программами отличаются компании, уже не первый год работающие на рынке детского туризма («Согласие», «Ост-Вест», «Спектрум», «Апрель», «Спутник» и другие)

Сочи – как один из самых привлекательных курортов юга России, собирал и собирает на отдых юных туристов из разных уголков страны. Туристские и климатические возможности города-курорта позволяют развивать детский туризм круглый год. Детско-юношеский туризм предусматривает детальное изучение базы, поэтому в работе дана подробная характеристика географического положения, инфраструктуры региона, а также рекреационных

и туристских возможностей. Особое место занимает государственная политика в области оздоровления, отдыха и занятости подрастающего поколения.

Самый известный детский лагерь «Артек» [2] начал свое существование в 1925 году, как Всесоюзный санаторий для пионеров и школьников. Финансирование Фонда социального страхования РФ имеет одну главную отличительную особенность: выделяемые денежные ассигнования всегда остаются в пределах Российской Федерации, т.е. оплачиваются путевки только в собственные здравницы и лагеря. А это говорит о том, что наибольшим спросом пользуется внутренний туризм и, в основном, морские курорты Краснодарского края.

Алтайский край имеет уникальные ресурсы как для развития туризма в целом, так и детского, и молодежного туризма в частности. Благоприятные условия климата, несложный рельеф низкогорных хребтов Алтайского края, изобилие уникальных памятников природы, богатое культурно-историческое наследие позволяет развивать многочисленные направления в детско-юношеском туризме. Это различные виды спортивного туризма, краеведческие экспедиции, передвижные и стационарные детские лагеря, а также санаторно-курортное лечение [3].

В настоящее время многие туристские предприятия специализируются на приеме детских групп, приезжающих на отдых, существуют и специализированные детские турбазы различного уровня комфорта, летние детские палаточные лагеря в районе нижней Катуни. Все больше туристических предприятий создают условия для отдыха на Алтае с детьми.

Выводы. На настоящее время в индустрии детского туризма существует немало проблем, требующих решения, но, тем не менее, этот вид туризма является одним из самых устойчивых сегментов туррынка. При правильной политике государства, частных структур и инвесторов у этой сферы есть все предпосылки для дальнейшего роста и развития. Тем более что исторический опыт развития именно детского туризма в дореволюционной России и

Советском Союзе является уникальным и достойным изучения и совершенствования.

Список использованных источников

1. В.И. Омельченко Современное состояние и перспективы развития детско-юношеского туризма в Российской Федерации / В.И. Омельченко. [Электронный ресурс] – URL: <https://tour-vestnik.ru/v-i-omelchenko-sovremennoye-sostoyaniye-i-perspektivy-razvitiya-detsko-yunosheskogo-turizma-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения 22.11.2021).

2. Развитие детско-юношеского туризма на территории Большого Сочи. [Электронный ресурс] – URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65625b3ad68b4d53b89421216c26_0.html (дата обращения 22.11.2021).

3. Управление Алтайского края по развитию туризма и курортной деятельности. [Электронный ресурс] – URL: <https://tourism.alregn.ru/pages/detskiy-turizm> (дата обращения 22.11.2021).

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

Райц Юлия

Руководитель: тренер-преподаватель Мунгалов Андрей Юрьевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Содержание работы определяет перспективы развития студенческого спорта, а также проблемы для поддержания спортивных навыков молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, проблема, возможность, мотивация, желания, популяризация спорта.

Актуальность. Состояние здоровья молодого поколения – это важнейший показатель каждого общества и государства, так как это

неотъемлемая часть физического и морального состояния человека, благодаря которому можно отследить благополучие страны, именно поэтому нужно более, активно развивать физическую культуру и спорт у студенческой молодежи нашей страны. А для этого мы рассмотрим все проблемы и перспективы, с которыми может столкнуться человек на этом пути.

Анализ литературы. Похожая литература содержит работы о целях образования, которая предполагает личностное развитие молодежи в процессе обучения.

Цель и задачи исследования. На примере проблем и перспектив развития студенческого спорта рассмотреть приоритетные задачи, развитие и поддержание спортивных навыков.

Результаты исследования. Для того чтобы определить проблемы и перспективы развития спорта среди студентов в РФ и в городе Красноярске, составить рекомендации, которые необходимы для успешного выполнения поставленных перед нами целей и задач, нужно выявить основные законодательные и организационные проблемы в развитии спорта среди студентов, возможные перспективы и выгоды для студентов и ВУЗов при успешном развитии спорта среди студентов.

Существует несколько основных проблем, таких как:

- а) ухудшение здоровья населения страны;
- б) ухудшение физической подготовки населения страны;
- в) отсутствие необходимой эффективной системы детско-юношеского спорта;
- г) отставание от ведущих стран в научно-техническом оснащении и усилении конкуренции среди них.

Развитие студенческого спорта, его важность и необходимость нужно рассматривать с точки зрения социальной значимости. Принцип, который существует в РФ, ставит важной целью популяризацию здорового образа жизни среди студентов и молодежи.

Так как в возрасте 16-25 лет происходит физическое развитие у парней и девушек. Исходя из этого, можно прийти к выводу, что спорт необходим социуму в наше время. Даже когда идет формирование учебного плана, можно рассмотреть «многогранную направленность» популяризации спортивных мероприятий среди студентов, и спорт в данном случае должен не препятствовать учебному процессу и быть с ним в симбиозе. Далекое не всем студентам легко структурировать свой распорядок дня так, чтобы оставалось время на учебу, на спорт и, конечно же, на самостоятельную работу дома и отдых.

В наше время увеличивается число различных проектов, и университеты стараются взаимодействовать с различными спортивными командами, устраивая множество спортивных мероприятий. Много ВУЗов нашей стране страдают от нехватки спортивной инфраструктуры: залы, бассейны, стадионы, площадки. Однако в некоторых учебных заведениях организация спортивной деятельности была неплоха, но в большинстве случаев это маленький процент от всех учебных заведений страны и скорее всего это будут спортивные ВУЗы. К тому же только хорошо обеспеченные учебные заведения могут позволить себе хорошую спортивную инфраструктуру. А почему ВУЗы должны финансировать спортивную деятельность, ведь основной и главной задачей ВУЗа есть и будет организация и выход высококвалифицированных специалистов, а не профессиональных спортсменов? Приведем цитату исполнительного директора ассоциации студенческого баскетбола Сергея Крюкова, который не остается позади проблемы развития спорта в нашей стране: «Спорт – это не только явление физической активности, это значительно больше! Имидж вуза! Одна из лучших пиар технологий! Помимо имиджа, университет создает вузовскую культуру, а далее именно эти ребята будут ассоциироваться с символом вуза и продвигать локальный патриотизм.

Развитие спорта показывает разностороннюю направленность деятельности университета и повышает его социальный статус. Это означает, что университет тратит средства на развитие личностных качеств студентов,

популяризацию здорового образа жизни среди молодежи. Это повышает конкурентоспособность университета в привлечении студентов, как в пределах России, так и за рубежом. Ну и скажу тривиальную вещь – это пропаганда здорового образа жизни» [1]. С этими словами невозможно не согласиться. Ведь актуальный и продвинутый уровень спорта, показывает достижения не только ВУЗа, но так, же это лицо государства, с помощью спорта можно показать себя на мировой арене как здоровых людей, готовых пропагандировать долголетие и качество жизни, исходя из этого, растет и репутация в других странах. Среди абитуриентов ВУЗы, у которых имеется в распоряжении множество спортивных мест, и удобное распределение времени, вызывают наибольший интерес для поступления. В большинстве таких случаев, ВУЗы становятся приоритетнее других, так как располагают большим рейтингом. Ни для кого не секрет, что спорт это один из самых популярных зрелищных и массовых мероприятий, которые пользуются большим успехом, а не только способ реализации спортсменов.

Молодежное движение в студенческом спорте и не только, может набрать довольно обширную аудиторию. Повея анкетирование среди студентов, мы проанализировали, как студенты относятся к спортивным мероприятиям и пришли к выводу, что:

а) студенты, имеющие мотивацию и интерес для занятия физической культурой, получают от этого положительные эмоции и не хотели, прекращать занятия спортом;

б) студенты, имеющие мотивацию и интерес для занятия физической культурой, не могут им заниматься по причине неуспеваемости в учебе и невозможности совмещения;

в) студентам скучно заниматься спортом: не приносит удовольствия, лень.

Хочется отметить ещё раз, что по сей день, учебный график не совсем хорошо спроектирован на совместимые занятия учебной и спортивной деятельностью, выкладываясь и там, и там на все 100 процентов. К тому же часто преподаватели говорят, что место, где учатся студенты, это высшее учебное

заведение, где студенты получают знания, и в нем не место занятиям спортом. Также нередко, вместо того чтобы идти навстречу студентам, занимающимся спортом, наоборот относятся к ним предвзято. Нужно взять во внимание важный фактор: студенческий спорт – это продукт, имеющий возможность заинтересовать огромную аудиторию граждан – от обычного зрителя до популярных организаций.

Студенческий спорт несет огромный потенциал к большому спросу, изобилию возможностей и многочисленным перспективам. И если в РФ и в Красноярске в развитии спортивных движений среди молодежи виден интерес и преимущественно положительную динамику, то исследование показывает, что развитие и организация студенческого спорта в нашей ситуации сталкивается с многочисленными проблемами. Но разрешение этой ситуации, может спровоцировать рост кадров и выход на мировой уровень в достижениях спорта [2].

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что проблемы, которые связаны с развитием студенческого спорта в РФ, необходимо преодолевать. Имеют место быть проблемы в реализации спорта студенческой молодежи, уже на уровне ВУЗов нашей страны, а также речь идет о невозможности структурированного расписания занятий, чтобы они не мешали основному роду деятельности в университете, так же тормозит развитие спорта нехватка различного оборудования и помещений в пределах ВУЗа. Если говорить о мероприятиях, проводимых для заинтересованности молодежи в спортивном аспекте, то чаще всего они не вызывают желания и мотивации для участия в них.

Списки использованных источников

1. Ильин С.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта / С.Н. Ильин // сборник "Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования". 2019. – С. 80-82.

2. Корчагина Е.В. Олимпийские игры как инструмент формирования имиджа страны / Е.В. Корчагин, А.В. Варнаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. – № 5 (70). – С. 189-202.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Савельева Анна,
Погибельская Юлия

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок Александр Евгеньевич

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В представленной работе проводится анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассматриваются различные пути повышения мотивации к данным занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, мотив, студенты, спорт.

Актуальность. Во времена постоянного развития информационных технологий, перманентного стремления студентов к научной деятельности, возможности в которой теперь, как никогда, широки, мотивация к занятиям физической культурой, а уж тем более, профессиональным спортом, неуклонно падает. Несмотря на благие намерения обучающихся развивать свои навыки и реализовывать собственный потенциал в науке, все больше страдает сфера физического воспитания молодых людей. Это влияет, в первую очередь, на здоровье студентов. В представленной статье рассматриваются различные методы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов с целью приобщения их к здоровому образу жизни.

Анализ литературы. На данный момент, учеными мало изучен механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций молодежи. Используемые методики повышения мотивации недостаточно

исследованы, систематизированы и не дают должного, желаемого результата. Проблемой изучения мотивов занятий физическими упражнениями и спортом занимались А.Ц. Пуни, Ю.В. Палайма, В.А. Соколов и др.

К **целям** данного исследования относятся, в первую очередь: изучение существующей литературы, связанной с мотивацией студентов к физической активности и спорту, выявление методов мотивации обучающихся к физическим занятиям.

Задачи исследования:

- установить технологию развития мотивационных основ к занятиям физической культуры;
- выявить самые важные психологические аспекты для занятия физической культурой;
- определить основные направления мотивации занятий физической культурой у студентов.

Результаты исследования. Во всех учебных заведениях спорт считается обязательной частью, следовательно, интегрирован в учебную программу учащихся. «Физическая культура» как дисциплина в высших учебных заведениях должна выполнять: воспитательные, социальные, развивающие и образовательные функции. Осуществление данных функций может быть осуществимо посредством решения следующих задач:

- приобрести навык творческого использования возможностей физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных задач;
- обучение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов;
- формирование у студентов понимания значимости физической активности в жизни [1].

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация, поскольку человек по своей природе склонен выполнять лишь те действия, в которых видит потенциальные выгоды [2]. Мотивация, в научной литературе – это процесс формирования и обоснования намерения индивида что-либо сделать для удовлетворения потребностей. Мотивацией к физической активности является особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3]. Формирование интереса к активным занятиям физической культурой и спортом является длительным, комплексным, многоступенчатым процессом: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков, до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий профессиональным спортом. Мотив является источником обоснованности действия индивида. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени, исходя из потенциальных выгод. По большей мере, именно мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре у представителей молодежи, формирование потребности в ней, систему интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

В связи с этим, особое поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах, приобретает особое значение. В ходе исследования выявлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности личности, так и ее внутренняя позиция. Физическая активность во многом обусловлена тем, что индивид предполагает, что получит удовольствие от процесса [3].

Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов станет эффективнее, если:

– в высших учебных заведениях будет активнее проводиться секционная работа по различным видам спорта;

– в высших учебных заведениях будут введены занятия по интересам, в частности, занятия нетрадиционными видами оздоровительной тренировки (например, фитнес).

В результате анализа выявлено, что одним из факторов отсутствия интереса у студентов к физической активности и спорту в целом, является монотонность занятий и ведение их строго по учебным программам, не позволяя внести разнообразие в виде дополнительных секционных занятий. Ряд авторов считает, что наибольший ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, предполагающий постановку в приоритет внешних показателей студента, характеризующихся контрольными нормативами образовательной программы. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало, а именно, человеческую личность.

Поскольку у каждого человека есть свой идеал, при помощи метода «подражание», можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Подводя итоги исследовательской работы, было выявлено, что для того, чтобы повысить мотивацию у студентов следует внести разнообразие в учебные и секционные занятия; следует исключить монотонность занятий, необходимо активно использовать игровые и соревновательные методы, активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой.

Выводы. В ходе проведенного исследования были выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

Абсолютное большинство студентов считает привлекательной физическую активность лишь с точки зрения потенциального получения здорового и эстетически красивого тела, это и является основным мотивом для спорта и физической активности у молодых людей.

Благодаря включению в программу высших учебных заведений занятий по разнообразным, нестандартным видам спорта, использованию различных фитнес-направлений, игрового, а также соревновательного метода мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом может быть повышена в долгосрочной перспективе. Посредством использования активных методов обучения на теоретических занятиях формируется познавательный интерес студентов к физическим занятиям.

Список использованных источников

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беяничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6-9.

2. Сибагатуллин А.Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А.Р. Сибагатуллин, С.В. Севедин // Актуальные исследования, 2020. – №18 (21). – С. 115-117. [Электронный ресурс] – URL: <https://apni.ru/article /1182-motivatsiya-studencheskoj-molodezhi-k-zanyat> (дата обращения: 30.11.2021).

3. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе /Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Тихонов Никита

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина Ольга Владимировна

**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск**

Аннотация. В данной статье анализируются методы развития мотивации к занятиям физической культурой, а также спортом у студенческой молодежи, ибо спорт занимает первенствующее место в воспитании личности человека и улучшении здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, мотивация.

Актуальность. В любой период времени проблемы, связанные с развитием здорового образа жизни, сбережением и улучшением здоровья людей, остаются значимыми и актуальными в современное время. Опираясь на данную проблему можно утверждать, что мотивация к занятию спортом играет одну из важных ролей в наше время.

Анализ литературы. Проблемы, связанные с занятиями физической культурой и спортом, интересуют многих людей. Более значимый вклад в исследование данной проблемы внесли Беляничева В.В., Ильин Е.П., Кузина В.В. и многие другие авторы. Рассматривая работы данных людей нельзя получить целостного представления о спорте и физической культуре. Однако можно выделить одну из главных проблем, которая представлена в виде мотивации студентов к занятиям спортом в ВУЗах.

Целью и задачами исследования являются теоретическая разработка, изучение способов и методов мотивации студентов к формированию здорового образа жизни.

Результаты исследования. К сожалению, на сегодняшний день, по статистике здоровье студенческой молодежи ухудшается по различным причинам, главными из которых являются экологические и социальные

проблемы. Данная статистка подтверждается тем, что все большее количество молодых людей обращаются в здравоохранительные учреждения с различными заболеваниями, которые вынуждают отстраниться от занятий физической культурой и спортом.

На первых этапах обучения в ВУЗах студенческая молодежь легко приобретает расстройство различных функций организма, это связано с тем, что студенты могут столкнуться с различными видами проблем, например, адаптации к новому обществу или затруднений в учебе. Также одной из главных проблем является та, что двигательная нагрузка на организм студента снижается, что в следствии влечет за собой ряд проблем со здоровьем. Единственным решением со стороны ВУЗов для борьбы с данными проблемами выступают занятия физкультурой и спортом, которые являются неоспоримой и неотъемлемой частью обучения. Но не все студенты понимают пользу данных занятий, поэтому стоит сформировать ряд мотиваций. Мотивация является стремлением к действию, это психическая адаптация личности человека. Однако множество людей способны заставить себя заниматься физкультурой и даже простыми физическими упражнениями. Существует некая потребность в движении, сохранении, улучшении своего здоровья – данные потребности представляют собой мотивационные основы занятий спортом. Поэтому стоит задать студентам интерес к занятиям спортом, сформировать потребность в регулярных занятиях и самосовершенствовании для улучшения здоровья и развития умственной работоспособности [1].

К важным критериям формирования мотивации к занятиям спортом можно также отнести правильный план занятий. Занятия должны отличаться в разрезе различных упражнений. То есть нужно учитывать способность каждого студента к занятиям различных видов упражнений или различных видов спорта, опираясь на физическое состояние здоровья. Мотивации посещения занятий студентов в ВУЗах можно поделить на 2 группы. К первой группе относятся студенты, которые занимаются спортом ради своего удовольствия и улучшения своего физического здоровья, укрепления и заинтересованности в

общении со своими сверстниками. Ко второй группе относятся студенты, которые посещают занятия во избежание неприятностей и получения зачета. Для того чтобы более достоверно и подробно изучить какой из типов мотивации к занятиям спортом присущи большинству студентов, было проведено исследование походу которого был проведен опрос студентов Инженерно-экономического факультета (объем выборки – 100 студентов, из которых 50 девушек и 50 юношей).

В ходе опроса был задан один из таких вопросов: «Для каких целей вы занимаетесь спортом?». Естественно были получены различные ответы, но в большей степени преобладали следующие: «Иметь красивое тело», «Получить зачет», «Поддерживать свое физическое здоровье». Меньшее число студентов дали такие ответы – «Похудеть» и «Просто развеяться». Так же задавался вопрос «Подходят ли вам такие занятия физической культурой», на который 79% студентов ответили положительно, однако данная категория студентов хотела бы внести изменения в занятия спортом, неудовлетворенны, причинами выступали травмы и неспособность к физическим упражнениям по состоянию здоровья. Далее был задан вопрос: «Какие изменения вы бы хотели внести в данные занятия», на этот вопрос практически все студенты ответили, что хотели бы внести разнообразие в виде соревновательных игр, дополнить занятия различными фитнес упражнениями (категория девушек) и занятия в тренажерных залах (категория юношей). Так же стоит использовать индивидуальный подход к каждому студенту по поводу физической способности, а также опираться на один из типов мотивов:

1. Оздоровительный – данный тип мотива сохраняет и укрепляет здоровье человека, так как физические упражнения положительно влияют на организм.

2. Соревновательный (конкурентный) – этот тип мотива дает возможность человеку получить удовольствие от своих полученных положительных результатов, что в конечном итоге позволяет усовершенствовать свои спортивные навыки.

3. Коммуникативный мотив – данный тип мотивации является неотъемлемой частью занятий физической культурой, так как во время занятий строится общение как между студентом и преподавателем, так и между студентами.

4. Административный – занятия физкультурой обязательны в ВУЗах любой страны. Студенты получают свои контрольные результаты в виде зачета, что и является одной из главных мотиваций занятий спортом.

5. Эстетический мотив – внешний вид для студенческой молодежи является одним из главных мотивов для занятий спортом. Так как большинство из опрошенных студентов хотят выглядеть красивее, лучше и производить хорошее впечатление на своих сверстников.

6. Психологический – данный тип мотивации позволяет какой-то степени отвлечься от проблем, нейтрализуются феномен отрицательные эмоции, то есть занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние студента.

7. Воспитательный мотив позволяет развивать навыки самоподготовки и самоконтроля [2].

Выводы. Исходя из проведенного исследования, можно сказать, что большая часть студенческой молодежи имеет свой идеал. Поэтому с помощью методики «подражания» можно привлечь студентов к усовершенствованию своего физического здоровья и к мотивации занятий спортом выяснили, что ВУзам стоит обращать внимание на просьбы студентов разнообразить данную дисциплину различными направлениями в спорте для улучшения их психологического, физического и умственного развития.

Список использованных источников

1. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово, 2005. – 234 с.

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

ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА (ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ)

Томилин Евгений

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

***ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»
Российская Федерация, г. Сочи***

Аннотация. Анализированы результаты Всероссийской научно-практической конференции «Молодежь науке-12». Изложены проблемы и пути их решения, с учетом современных подходов (в условиях тенденций, обусловленных современными вызовами) и дистанционных технологий.

Ключевые слова: Всероссийская конференция, научные исследования, физическая культура, спорт, туризм, «COVID-19».

Актуальность. 15-17 апреля 2021 года на факультете туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь науке-12. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья, при сохранении мер защиты против коронавируса. Особую ценность представляли публикации с исследованиями различных аспектов физической культуры, спорта и туризма в условиях коронавируса «COVID-19», а также использования цифровизации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов [1].

Цель исследования. Обобщение современного опыта исследований по обеспечению физической культуры, спорта и туризма, в условиях тенденций, обусловленных современными вызовами.

Анализ литературы. Н.М. Ахтемзянова (СурГУ, г. Сургут) провела «Сравнительный анализ показателей состояния организма студенток до и в период пандемии». Эксперимент проведен на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в феврале-марте 2019 г. (1 гр.) и феврале-марте 2021 г. (2 гр.). Объем выборки составил 145 студенток 2 курса, неспортивных направлений подготовки, выбравших спортивную специализацию – фитнес тренинг. Занятия проводились с марта 2020 г. по январь 2021 г. перерыв в учебных занятиях. Выявлено, что показатели состояния организма студенток в двух группах находятся в пределах нормы. Однако у студенток 2 гр. произошли снижения гипоксических возможностей организма, силовых показателей, так же ЧСС в покое в сравнении с предыдущими годами.

А.С. Логинова, Е.И. Ткаченко и Е.И. Теплухин (СГУГиТ, г. Новосибирск) изучали «Влияние пандемии и дистанционного обучения на физическую подготовку обучающихся». Занятия физической культурой до и во время пандемии, как считают сами студенты поспособствовали для предупреждения заболеваемости и выработке иммунитета. Помимо прочих рекомендаций врачей, обучающимся рекомендуется больше времени уделять спорту и физической активности в период дистанционного обучения, карантина.

На основе исследования разработана краткая методика занятий спортом для обучающихся в период самоизоляции, которая доступна каждому в любом месте и в любое время.

А.А. Лашук, К.Г. Томилин, В.Г. Максименко (СГУ, г. Сочи) представили «Оздоровительные дыхательные методики студентов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту». По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) на

первом месте среди заболеваний россиян выделяются болезни органов дыхания (грипп, пневмония, острые респираторные инфекции верхних и нижних дыхательных путей и др.), которые в отдельные годы достигают до 50% от всех заболеваний.

Результаты исследования. В Сочинском государственном университете на уроках физической культуры проведено тестирование групп студенток 1–4-го курса в возрасте 17–22 лет. Каждая испытуемая выполняла пробу Штанге и пробу Генчи (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе). Показано, что по мере обучения в вузе показатели Штанге и Генчи имеют тенденцию к снижению. Использование комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) в период карантина при коронавирусе, на протяжении 1–2 месяцев приводило к улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня.

М.А. Угаркина, Я.А. Кульков, А.А. Скороходов (СПбПУ, Санкт-Петербург) давали рекомендации «Физическая культура со студентами в период пандемии». Часть образовательных учреждений вели наработки дистанционного формата обучения для осуществления образовательной деятельности до наступления карантина. Были разработаны алгоритмы и платформы. Однако были выявлены и определенные проблемы, связанные с техническими и психологическими проблемами, как у студентов, так и у преподавателей. Наиболее остро данные проблемы коснулись такого предмета, как физкультура.

В период пандемии большое значение для любого человека является профилактика здоровья. Самый лучший способ подготовить организм к любым эпидемиям – укрепить здоровье и иммунную систему. Лучше всего это делать при помощи занятий физкультурой и спортом. В дополнение необходимо правильно питаться и соблюдать элементарные меры личной гигиены.

И.С. Ушаков, Ю.Р. Нигматулина, А.А. Скороходов (СПбПУ, Санкт-

Петербург) изучали «Аспекты организации дистанционного обучения со студентами в период пандемии». Сотрудничество – важный элемент онлайн и открытого образования. Обучение с помощью современных технологий является сложным процессом, который стоит рассматривать с разных точек зрения (технических платформ, учебного дизайна и доставки контента). В этом процессе принимают участие IT-компании, образовательные компании, образовательные заведения, преподаватели, студенты и администраторы. Чтобы заставить всю систему работать быстро и качественно требуется конструктивное сотрудничество между различными сторонами, как на региональном, так и на международном уровне.

А.Б. Самара и Т.В. Лепилина (СИБГУ, г. Красноярск) сделали «Обзор Интернет приложений по развитию общей выносливости в условиях дистанционного обучения». На помощь студентам разработаны общедоступные несложные мобильные приложения:

1. «Тренировки на выносливость – Mr. Stamina». Основано на использовании упражнения берпи – это плиометрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания.

2. «Аэробика и кардио-тренировки дома для выносливости».

3. «ММА тренировки и упражнения в спартанской системе».

Приложения позволяют студентам самостоятельно выбрать наиболее понравившееся интернет приложение для выполнения физической нагрузки, воспитания общей выносливости, повышения двигательной активности в условиях дистанционного обучения, также для занятий в режиме свободного времени.

И.О. Болдырева (НГПУ г. Новосибирск), О.С. Колмакова (Ассоциация операторов в области ФКиС Новосибирской области) освещали «Проблемы и перспективы подготовки квалифицированных кадров в сфере фитнес-индустрии». Создание системы подготовки специалистов в сфере фитнеса на основе утвержденного профессионального стандарта является актуальной и значимой задачей, решение которой будет способствовать успешному

развитию фитнеса в РФ. Последовательность формирования и реализации такой системы на факультете физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет», при активном участии «Ассоциации операторов в области физической культуры и спорта Новосибирской области», включает ряд реализуемых нами в настоящее время шагов: от определения цели дополнительных профессиональных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации до системы оценивания уровня формируемых компетенций через формы ее построения и содержания с ориентиром на будущую федеральную процедуру независимой оценки квалификации.

Б.М. Краило и Л.Г. Пащенко (НВГУ, г. Нижневартовск) представили работу «К вопросу о цифровизации внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов». Проведенное анкетирование показало, что 81% опрошенных хотели бы своевременно получать информацию о всех проводимых физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых в университете. Показана необходимость и своевременность внедрения цифровых технологий в практику работы спортивного клуба при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, что позволит повысить интерес студенческой молодежи к ним и увеличить число участников соревнований.

С.А. Сложеникин (КГУФКСТ, г. Краснодар) разработал «Онлайн-тренировки в сфере оздоровительного фитнеса с юношами 18-20 лет». Обоснована возможность использования электронных ресурсов при организации фитнес услуг в удаленном режиме (на примере оздоровительной деятельности по функциональному тренингу с юношами 18-20 лет). Представлены электронные ресурсы, которые используются при организации онлайн-тренировок в сфере оздоровительного фитнеса с юношами 18-20 лет. Разработан дистанционный онлайн-курс по функциональному тренингу,

включающий теоретический материал, программу физических упражнений, практические рекомендации, видеозаписи по каждому занятию, материалы для индивидуальных тренировок.

А.А. Цветова и К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представили работу «Повышение оздоровительной эффективности пешеходного туризма» (Проект: «Целебные ключи России»). Предложен инновационный проект, основанный на использовании пирамидальных конструкций для обеззараживания воды, получаемой из вытекающих из-под земли источников.

Показана большая эффективность комплексных воздействий на человека. По 64 ГРВ-показателям произошли достоверные улучшения ($p < 0,05$), по 20 показателям наблюдалась тенденция к улучшению ($p > 0,05$). Показана высокая оздоровительная эффективность воды, прошедшей обработку в пирамиде, путем повышения энергетического статуса организма человека и животных и улучшения работы всех энергозависимых процессов. Восстановления биоэнергетических показателей митохондрий (скорости образования АТФ).

Э.К. Мухамеджанов (ННПЦФК, г. Алматы, Казахстан) и А.Е. Айтынова (КазНУ им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан) на пленарном и секционном заседаниях представляли «Лактан – специализированный продукт для повышения устойчивости к гипоксической гипоксии». Механизм влияния продукта «Лактан» основан на активации метаболических систем по его утилизации, за счет содержания в нем Л-молочной кислоты.

Выводы. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне (при выполнении мер защиты против коронавируса). Интересные иногородние доклады и публикации по проблемам организации учебного процесса в период пандемии, а также цифровизации внеучебной физкультурно-спортивной и туристской деятельности студентов.

Список использованных источников

1. Молодежь науке-ХII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15-17 апреля 2021 г. / отв. ред. канд. тех. наук, доцент Л.Н. Приходько. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2021. – 1210 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

Цыглимова Дарья

Руководитель: доцент Трифоненкова Татьяна Анатольевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Статья посвящена актуальным проблемам студенческого спорта в системе работы вузов. В работе проанализированы состояние развития студенческого спорта на современном этапе, определены основные проблемы.

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

Актуальность данной темы заключается в повышенном интересе к развитию студенческого спорта в вузах. В настоящее время опубликовано множество исследований и научных статей, в которых исследователи анализируют проблемы и перспективы данного спорта.

Повышенный интерес исследователей к проблеме студенческого спорта в вузах объясняют множеством факторов, наиболее значимы из них – пугающая статистика относительно уровня здоровья будущих специалистов, падение ценности здорового образа жизни у современной молодежи,

появлении государственных требований по выполнению социального заказа в подготовке физически развитых и активных специалистов [1-6].

Анализ литературы. С.В. Лапочкин вследствие изучения отечественной и зарубежной литературы в своих исследованиях пишет о том, что «средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, а также формировать здоровый морально-психологический климат в обществе» [4]. Анализируя труды В.И. Дубровского и Ю.П. Лисицина можно сделать вывод, что в отличие от других активных форм досуга спортивная деятельность включает в себя множество важнейших составляющих: психоэмоциональную, интеллектуальную и физическую. Физическая деятельность, доминирующая составляющая и сильнейшее средство воздействия на развивающийся организм студента.

Исследователи пришли к выводу, что существенную роль в приобщении молодежи к спорту в вузах играет мотив, который вызывает чувство удовлетворения от занятия спортом, стремление проявить себя смелым и решительным в сложных спортивных ситуациях; а также эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений, а также стремление доказать своё мастерство, добиться конкретных результатов, стать физически сильным, крепким и здоровым [3, 6].

В настоящее время многими исследователями выявлено падение уровня развития и низкий уровень реализации студенческого спорта в вузах. Эту ситуацию объясняют рядом причин, среди которых наиболее значимы:

- отсутствие стимулирующих механизмов деятельности преподавателей физической культуры;
- низкий уровень мотивации администрации вузов в развитии студенческого спорта и участия, обучающихся в спортивных клубах и соревнованиях;

- низкий уровень заинтересованности и ответственности большинства региональных спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи;
- отсутствие целенаправленной пропаганды физической культуры и спорта.

На основе анализа нормативных документов, регламентирующих развитие спорта в вузах, а также учета изложенных выше проблем можно сделать вывод о том, что создание в вузе современной и эффективной структуры управления физической культурой и спортом необходимо осуществлять с учетом следующих принципиальных положений ее функционирования:

- гармоничное сочетание учебной и внеучебной (массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной) работы;
- финансово-экономическая и хозяйственная самостоятельность в соответствии с уставами вузов и действующим законодательством.

Цель исследования. Провести анализ проблем студенческого спорта и причин снижения физической активности среди студентов.

Задачи исследования:

1. Анализ основных причин, способствующих снижению интереса студентов к систематическим занятиям спортом и физической культурой.
2. Дать рекомендации, способствующие повышению интереса студентов к занятиям спортом и физической культурой.

Результаты исследования. Среди студентов красноярских вузов был проведен опрос о том, почему студенты не занимаются спортом, участие в опросе приняли 100 человек (рис. 1).

На вопрос о том, почему студенты не занимаются спортом, были получены следующие ответы: на первом месте, как и предполагалось – нехватка времени (50%), на втором – состояние здоровья (25%), на третьем – наличие вредных привычек (15%), на четвертом – лень (по 10%).

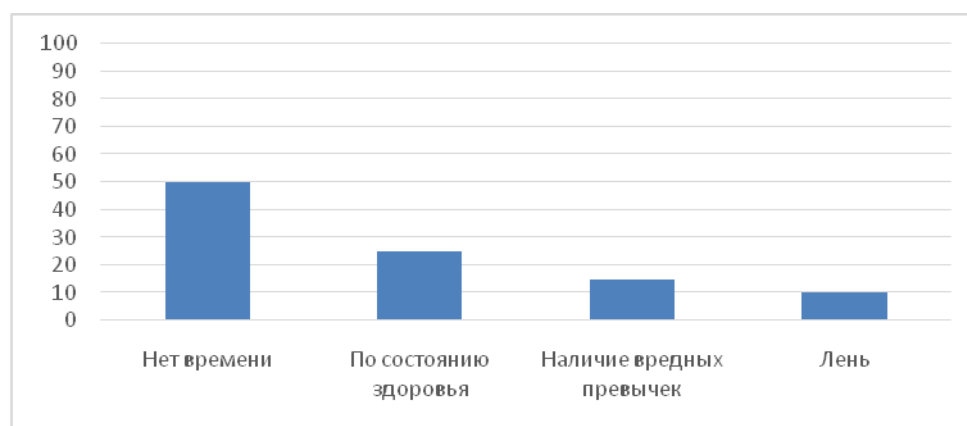


Рисунок 1. Результаты опроса.

Результаты опроса показывают, что на сегодняшний день необходим поиск путей оптимизации и совершенствования студенческого спорта в вузах с целью мотивации и поощрения студентов к занятиям физической культурой. Развитие спорта в вузах возможно путем организации в вузах факультативных занятий с различными практическими компонентами физической культуры и реализацией базового компонента, направленного на улучшение личной физической культуры.

В заключении отметим тот факт, что действующая система физического воспитания в вузах является пока несовершенной, так как она не выполняет в полной мере свою главную задачу – подготовку студентов к полноценной жизнедеятельности и надлежащему выполнению своих профессиональных обязанностей.

Выводы. Решение проблемы активизации и позитивного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузах, возможно, решить путём спортизации физического воспитания. Основными путями этого являются:

- возможность выбора вида спорта и занятие им в учебном процессе;
- создание спортивных секций по видам спорта;
- развитие студенческого спортивного движения в целом;
- совершенствование материальной базы и разнообразие спортивного инвентаря, соответствие его современным требованиям;

- учет последних достижений педагогики, валеологии, медицины и других наук относительно вопросов физического развития молодежи;
- привлечения спонсоров в лице крупного и малого бизнеса;
- разработка спортивного информационного ресурса для организации взаимодействия студенческих спортивных организаций с вузами для оказания консультационной, методической поддержки и обмена опытом и т.д.;
- мотивирование студентов к систематическим занятиям спортом путем участия их в спортивных акциях города, соревнованиях разного уровня.

Список использованных источников

1. Гаязова А.В. Проблемы студенческого спортивного движения. / А.В. Гаязова // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: Всероссийская научно-практическая конференция. Казань, 2012. – С. 48-52.

2. Долгова Н.А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта в Украине. / Н.А. Долгова // Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки. 2013. – № 20 (163). – С. 195-200.

3. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни: учеб. для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры / В. И. Дубровский. – М.: Флинта: Retorika - А. – 436 с.

4. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде. / С.В. Лапочкин // Вестник Кемеровского государственного университета. 2013. – № 2. – С. 107-110.

5. Лапочкин С.В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры в молодежной среде посредством исследования спортивного наследия универсиад. / С.В. Лапочкин // Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. – Т. 15, – № 2. – С. 49-56.

6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 246 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО СЕКТОРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Чемарева Валерия,

Павлова Снежана,

Пономаренко Владислава

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые проблемы развития и распространения спортивного сектора среди молодёжи. Также выявлены способы популяризации спорта и спортивного образа жизни среди данной группы населения.

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

Актуальность. Актуальность проблемы вовлечения молодых людей в активную спортивную и физкультурную деятельность неоднократно подчёркивалась на всех уровнях. Физическое воспитание и физические упражнения являются важной частью здорового образа жизни в целом. Забота о своем теле – неотъемлемая черта современного человека. Физическая культура и спортивные возможности для физического развития являются важным фактором в укреплении здоровья, профилактике многих заболеваний, продлении здорового долголетия и организации активного отдыха. Также формирование гармоничной личности невозможно без регулярных физических упражнений.

Анализ литературы. Анализ учебных, публицистических материалов многих авторов раскрыл существующие проблемы разной направленности в развитии и функционировании спортивного сектора в современных условиях.

Цель исследования: определить и проанализировать проблемы, которые препятствуют улучшению физического воспитания и занятий спортом.

Задачами исследования являются следующие пункты:

1) выявить актуализацию распространения физического сектора в современных условиях;

2) определить экономические, социальные, культурные проблемы развития физической культуры и спорта среди людей;

3) сделать заключения касательно значимости уровня развития спорта и физического состояния в обществе.

Результаты исследования. Занятия физкультурой – это система специальных упражнений и занятий спортом, направленных на развитие собственных физических и умственных сил. Они основаны на научных данных о физических и умственных способностях организма и на специальных материально-технических средствах для облегчения их проявления и развития.

Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сил и нравственного духа человека. В системе целостного развития личности спорт составляет важную основу для полноценной жизни: активной работы, семейной жизни, организованного отдыха и изобилия творческого саморазвития. В современном мире с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютеров, технических устройств), двигательная активность людей резко снизилась по сравнению с предыдущими десятилетиями. Напрямую страдают не только люди среднего и пожилого возраста, но и молодое поколение. Это в конечном итоге приводит к снижению работоспособности человека, а также к различным типам заболеваний.

Физическая активность приносит выносливость, решимость, волю к победе и, конечно же, делает организм здоровым, сильным и подвижным, т.е.

укрепляет организм [1]. Физические упражнения входят в жизнь человека с самого раннего возраста. Они выполняют ряд важных функций: стимулирование развития, воспитание, укрепление здоровья, общая культурная деятельность, они гармонично развивают организм и поддерживают отличную физическую форму в течение многих лет.

Физическое воспитание является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой набор ценностей, знаний и норм, используемых обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Спорт и здоровый образ жизни в последнее время стали самой популярной и актуальной темой. Спорт – это ключ к благополучию и здоровью. Не только профессиональные спортсмены могут заниматься спортом, но и обычные люди, особенно с широким спектром спортивных товаров и оборудования на современном рынке [2].

В России в 1990-2000-х годах спорту уделялось мало внимания из-за сложной экономической ситуации в стране в то время. Тем не менее, с конца 2000-х годов тема спорта снова стала популярной. В эти годы были разработаны и приняты программы развития спорта в России, были выделены средства на строительство спортивных сооружений по всей стране. Кроме того, государство было серьёзно заинтересовано в подготовке спортсменов во всех видах спорта. Огромные современные спортивные комплексы привлекли внимание горожан. Люди стали чаще ходить в спортзал и заботиться о своем здоровье и питании. Массовое спортивное обучение относится к социальной сфере общества. Оно основано на социальных потребностях в физическом совершенствовании людей, формировании двигательных навыков и способностей, улучшении здоровья, реабилитации и рациональном отдыхе. Эти потребности диктуют необходимость особого социального института – физической культуры [3]. Потребность и стремление людей удовлетворять социальные потребности в физической культуре являются одной из основных движущих сил, определяющих массовый характер физической культуры.

Развитие массовой физической культуры считается важной частью нравственного воспитания, важным фактором формирования досуга, нормой здорового образа жизни и, в конечном счёте, отвлечением от вредных привычек (курение табака, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания). Реализация программ по улучшению физкультуры и спорта в любой стране требует от правительства определённых затрат: трудовых, материальных, финансовых и т. д. Наиболее важными из этих проблем являются экономические проблемы, поскольку бюджет страны ограничен и не всегда хватает денег на социальную политику, ведь развитие спорта является частью социальной политики [4].

Таким образом, мы можем выделить основные экономические проблемы развития спорта:

1. Не хватает финансовых средств на строительство спортивных объектов в регионах страны. Регионы меньше участвуют в спортивных мероприятиях, поэтому в этих регионах достаточно мало денег на спорт, что негативно влияет на здоровье населения в этих регионах;

2. Высокая стоимость инновационного спортивного оборудования. Эта проблема возникает из-за того, что страна не может позволить себе полностью задействовать все инновационные спортивные ресурсы для всех комплексов страны [5].

Также ключевыми социальными проблемами в развитии спорта являются:

– Слабая подготовка спортсменов в общеобразовательных учреждениях, включая дополнительные внеклассные секции. Из-за ряда проблем (низкая оплата труда, отсутствие социальных пособий) спорт в общеобразовательных учреждениях до сих пор должным образом не подчёркивается, желание детей заниматься определённым видом спорта не поощряется и не развивается [6];

– Не хватает высококвалифицированного персонала (тренеров высшего уровня). Из-за этой проблемы спортсмены теряют шанс развиваться и достигать профессионального уровня.

Социокультурные факторы также включают социальное сознание, менталитет, моральные нормы, художественные взгляды и предпочтения, религиозные убеждения, науку и искусство.

Поэтому главной задачей является изучение социокультурных факторов как основных компонентов общественного развития и участия населения в регулярной физической активности. Влияние социокультурных факторов заключается в формировании ценностного отношения различных групп населения к физической культурной деятельности, рационализации этой деятельности и придании ей организационного и административного характера [7].

Механизм формирования ценности в значительной степени определяется уровнем общественного мнения о пользе физической культуры и спорта, пропагандой, рекламой, качеством физического воспитания и физической подготовки. Особое значение политическая деятельность государства занимает в повышении значимости физической культуры, формировании у подрастающего поколения осмысленного отношения к здоровому образу жизни и общему здоровью нации.

Результаты научных исследований, подтверждающие эффективность физических упражнений для здоровья учащихся, их физического состояния и физической формы, также могут способствовать позитивному отношению к занятиям физкультурой. Социокультурные факторы определяют направление движения в развитии физической культуры, придают ей целесообразность, наполняют ее духовностью, идеологией и ценностным значением.

Выводы. Таким образом, социальные и экономические проблемы спорта очень остро стоят в современном мире. Решение этих проблем означает качественную подготовку спортсменов и населения государства, что повысит уровень здоровья граждан в целом.

Список использованных источников

1. Акмен Г.П. Социально-экономические проблемы в области физической культуры и спорта и градостроительные меры по их устранению / Г.П. Акмен,

С.В. Янченко, В.В. Вольский // Молодой ученый. 2017. – № 21 (155). – С. 183-185.

2. Актуальные проблемы развития индустрии гостеприимства, туризма и спорта: сборник статей / Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2018. – С. 214.

3. Каракаева Д.Т. Проблемы и основные тенденции развития физической культуры и спорта / Д.Т. Каракаева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 23-24 января 2018 года). – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 183-184.

4. Брагунец М.С. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в студенческой среде / М.С. Брагунец // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 23-24 января 2018 года). – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 166-168.

5. Сафроненко Н.А. Устойчивое развитие в контексте проблем физической культуры и спорта / Н.А. Сафроненко // Гуманитарное знание: сборник научных статей (Санкт-Петербург, 03 марта 2018 года) / ответственный редактор В.А. Золотухин. – Санкт-Петербург: Центр научно-информационных технологий «Астерион», 2018. – С. 60-63.

6. Тхапшокова З.М. Проблемы развития здоровья молодого поколения средствами физической культуры и спорта / З.М. Тхапшокова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова (Белгород, 01-20 мая 2017 года). – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 7444-7447.

7. Глушенко Е.А. Проблемы формирования досуга молодежи и развитие личности через спорт / Е.А. Глушенко // Вестник современных исследований. 2018. – № 5.3 (20). – С. 164-166.

ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ СПОКОН-АНИМЕ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЯПОНИИ И ВО ВСЕМ МИРЕ

Шафикова Елизавета

Руководитель: доцент Лепилина Татьяна Викторовна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Определены особенности, выявлены истоки, причины возникновения и популярности жанра спокон-аниме в японской мультипликации. Представлены лучшие аниме сериалы, спокон-аниме и манги, сыгравшие большое значение для популяризации физической культуры в Японии и во всем мире.

Ключевые слова: манга, спокон-аниме, интерес, мотивация, значение, спорт, физическая культура, популяризация.

Актуальность. На сегодняшний день, чтение манги и просмотр аниме, являются одними из самых популярных видов досуга у школьников и молодых людей не только в Японии, но и во всем мире.

Аниме – японская мультипликация, отличается характерной манерой отрисовки персонажей и фонов, рассчитана на подростковую и взрослую аудитории, за счёт этого имеет высокую популярность в мире [1]. Манга – японские комиксы. Свою нишу в этом виде досуга нашли спорт и физическая культура, создав новый жанр и породив множество различных и занимательных произведений для зрителей всех возрастов. А появление этого жанра тесно связано с историческими событиями, происходившими в Японии во второй половине 20-го века.

Цель и задачи исследования. Выявить истоки и причины возникновения жанра в японском аниме, определить значение спокон-аниме и манги для популяризации физической культуры и спорта в Японии и во всем мире. Представить наиболее популярные в мире спокон-аниме и манги, сыгравшие большую роль в повышении интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом людей разных возрастов во всем мире.

Результаты исследования. Точкой отсчета можно считать октябрь 1964 года, тогда происходили весьма значимые события не только для истории манги, но и для истории Японии [3]. Главным событием того года являлись XVIII летние Олимпийские игры, проводившиеся в Токио. Они имели идеологическое, культурное и национальное значение для страны, имевшей на тот момент статус «проигравшей». В это же время набирали популярность еженедельные журналы, печатавшие манги - японские комиксы. Слияние двух этих тенденций привело к возникновению абсолютно нового жанра – спокона (иногда называется супо-коном, сокр. От スポーツ [супо:цу] «спорт» + 根性 [кондзё:] «сила воли», «мужество») [4]. Прототипом спокона можно называть манги Такамори Асао, известного под псевдонимами Икки Кадзивара и Такамори Асаки. Его манги *Kyojinno Hoshi* («Звезда Кёдзина», 1966-1971г.г.) (рис. 1) и *Ashitano Joe* («Завтрашний Джо», 1967-1971 г.г.).

Первым спокон-аниме считается «*MachGoGoGo*» («Спиди-гонщик»), выпущено в 1967 году по мотивам одноименной манги, печатавшейся с 1966 по 1968 годы [4]. С 1968 по 1970 печаталась манга *Attack № 1* («Лучшая подача»), которая позже получила аниме-адаптацию и несколько анимационных фильмов. Серил способствовал росту интереса к волейболу в Японии, а известная итальянская волейболистка, Франческа Пиччинини, начала заниматься волейболом благодаря этому сериалу [6].

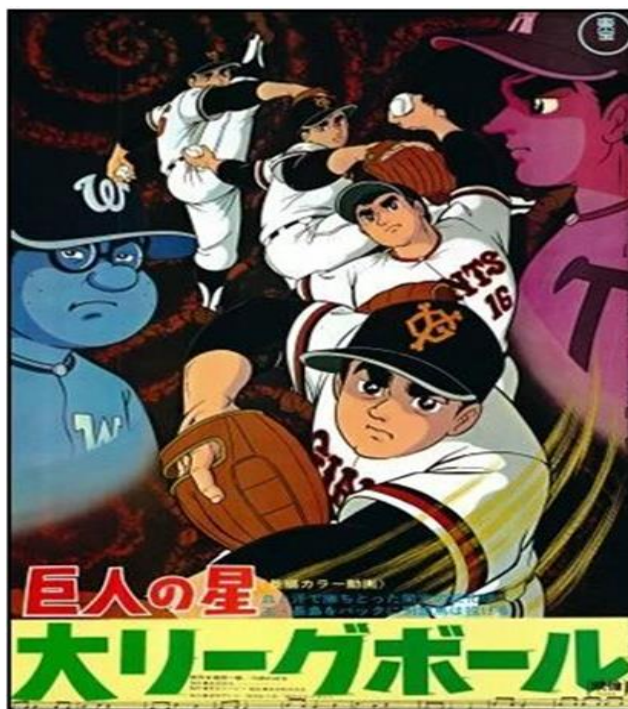


Рисунок 1. Обложка одного из томов манги "Звезда Кёдзина".

Это было первое спортивное аниме, созданное специально для женской аудитории, которое в последующем породило жанр сёдзё-спокона. Под термином «сёдзё-спокона» понимается смесь двух жаров, собственно, самого спокона, и сёдзё, отличительной особенностью которого является ориентированность на целевую аудиторию девочек от 12 до 18 лет. В центре сюжета находятся девочки или девушки и процесс их формирования как личности. Таким образом, у спокона начинают появляться новые жанровые ответвления.

В 1977 году вышел аниме-сериал Attack on Tomorrow («Будущее под нападением»), появление которого было связано со спортивными достижениями Японцев [7]. В 60-х и 70-х годах женская сборная по волейболу становилась многократным чемпионом Олимпийских игр (1964, 1976), Чемпионом мира (1962, 1967, 1974). Поэтому аниме-сериал Attack on Tomorrow, вся тематика волейбола была востребована в тот временной период (рис.2).

Ключевой особенностью манги о боксе и софтболе SlowStep («Медленным шагом») Мицуру Адати является то, что здесь впервые в истории

жанра антигерой искореняет свои негативные черты при помощи любви к спорту.



Рисунок 2. Постер к аниме "Будущее под нападением".

В 1993 году в Японии появляется профессиональная футбольная лига, что также было отражено в мангах Aoki Densetsu Shoot (1987-2003г.г.), Ganbare, Kickers! (1985-1989г.г.). С 1990 по 1996 в Японии выходила манга о баскетболе SlamDunk («Слэм-данк»), по мотивам которой было создано одноименное аниме, которое пользовалось большой популярностью в странах Азии, Европе и самой Японии, а в 2010 году «Слэм-данк» был награжден премией Баскетбольной ассоциации Японии за популяризацию этого вида спорта [9].

Одним из наиболее популярных проектов в жанре спокон является манга Haikyuu!! (Волейбол, 2012-2020г.г.). На май 2020 года было издано 38 млн. копий этой манги, а аниме-адаптация имеет высокие рейтинги и попадает в лидеры поисковых запросов среди аниме как в Японии, так и во всем мире [8]. Спокон оформился как самостоятельный жанр благодаря некоторым особенностям, которые отличают его от других жанров аниме и манги.

В настоящий момент эта манга остается одной из лучших манг всех времен (рис. 3).

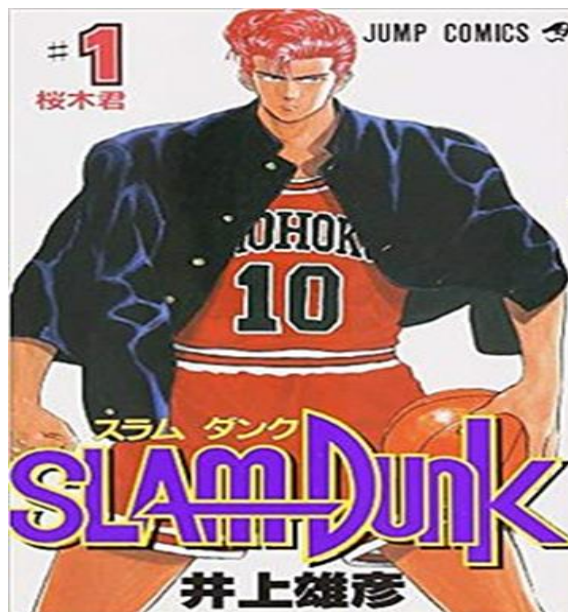


Рисунок 3. Обложка первого тома манги "Слэм-данк".

В первую очередь, в центре сюжета манги оказывается юноша или девушка, который(-ая) приходит в спорт по тем или иным причинам. Например, в споконе «Завтрашний Джо» главный герой находится в состоянии низкого социального положения. Он сбегает из детского дома, бродит по трущобам Токио, а затем и вовсе оказывается в тюрьме. Там знакомится с одним из заключенных, который раньше подавал большие надежды в боксе, и между ними завязывается соперничество [5]. Манга рассказывает о спортивных достижениях молодых людей, о трудностях, которые им приходится преодолевать для достижения определенных результатов. Кульминационным моментом, как правило, является участие в Мировых, национальных и других важных чемпионатах, и соревнованиях.

В жанре спокона существуют гендерные различия. Так, в сёдзё-споконе («спокон для девочек») довольно много внимания уделяется романтическим отношениям главной героини и ее эмоциональным переживаниям, в то время как в сёнен-споконе («спокон для мальчиков») делается упор на юмор и грандиозные спортивные достижения, хотя романтические отношения там тоже могут присутствовать [4].

Одним из наиболее важных приемов жанра является мотивация [3]. Эта особенность опять же вытекает из истории. На олимпиаде 1964 года, в финале

соревнований по дзюдо, Акио Каминага проигрывает Антону Гесинку. Японец проигрывает голландцу в традиционном японском виде спорта. Тогда японцы обратили внимание на физиологическую составляющую, которая позже станет одной из основных особенностей спокона. Главный герой, зачастую, не в полной мере соответствует физическим требованиям, которые нужны для профессиональной карьеры в каком-либо виде спорта. Тем не менее, он, в конечном счете, приобретает спортивные достижения, становится выдающимся спортсменом благодаря своей выдержке, стремлению к успеху и невероятному количеству проделанной работы. Западные спортсмены же изначально «выигрывают» у японских, так как имеют врожденные преимущества в физическом развитии.

Выводы. Анализируя популярность той или иной манги можно сделать вывод, какой вид спорта был или является популярным в Японии в какой-либо временной период. Чаще всего в манге находили отражение баскетбол, волейбол, единоборства, плавание, софтбол и др. В настоящее время жанр спокона остается актуальным, в частности потому, что авторы используют универсальный язык, понятный многим читателям и зрителям во всем мире. Каждый человек переживал горечь поражений, преодолевал самого себя и прилагал огромное количество усилий, как физических, так и моральных, для достижения своей цели. Это, по сути, и есть спорт. Добавить сюда хорошо прописанных персонажей, интригующий сюжет, и получится продукт, вызывающий интерес у современного поколения во всем мире.

Список использованных источников

1. Аниме. – [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B5> (дата обращения 2.11.21).
2. Иванов Б.А. Ведение в японскую анимацию / Б.А.Иванов. – 2 изд., Москва: Эйзенштейновский центр исследований кинокультуры, 2002. – 336 с.

3. Почему всем нужно смотреть аниме про спорт. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.buro247.kz/culture/pochemu-vsem-nuzhno-smotret-anime-pro-sport.html> (дата обращения: 04.11.21).

4. Спокон. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD> (дата обращения 02.11.21).

5. Ashitano Joe. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Ashita_no_Joe (дата обращения 04.11.21).

6. AttackNo 1. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Attack_No._1 (дата обращения 05.11.21).

7. Attack on Tomorrow. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Attack_on_Tomorrow (дата обращения 05.11.21).

8. Haikyuu!! [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Haikyuu!!> (дата обращения 05.11.21).

9. SlamDunk. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Slam_Dunk (дата обращения 05.11.21).

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Шашкова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В данной работе рассматриваются проблемы и перспективы развития сферы активного туризма на территории Донецкой Народной Республики. Исследованы статистические данные развития туристических услуг Донецкой Народной Республики. Разработан потенциально новый проект, который поспособствует развитию туристических услуг в ДНР.

Ключевые слова: активный туризм, перспективы развития, проблемы развития, студенческая молодёжь, Донецкая Народная Республика.

Актуальность. В последние годы активный туризм набирает обороты среди студенческой молодёжи. Молодое поколение всё больше выезжают на горнолыжные курорты, на подходящие места для скайдайвинга и прочих видов спорта, которые относятся к активному туризму. Чаще всего они выбирают территорию Российской Федерации. Донецкая Народная Республика не менее подходящая территория для подобного вида отдыха.

Актуальность данной темы заключается в том, что развитие активного туризма на территориях Республики способствует благополучию всего региона, так как улучшится инфраструктура, тем самым и качество жизни населения, а территория станет привлекательной для молодого поколения не только нашего края, но и для жителей Российской Федерации.

В представленной работе рассматриваются вопросы территориального планирования в сфере туризма, на примере отдельно взятой территории. Исследована возможность создания туристического проекта «Эко-отель «Hobbite-House» на территории, прилегающей к посёлку городского типа Зуевка в Донецкой Народной Республике, ядром которого должны послужить уже существующие здесь рекреационные зоны, такие, как Зуевский скалодром, Зуевский дельтадром, каскады водопадов, река Крынка и пр. Разработана принципиально новая модель туристического эко-проекта Донецкого региона.

Цель исследования заключается в определении перспективных направлений развития активных видов туризма на территории Донецкой Народной Республики.

Исходя из поставленной цели, нами обозначены следующие **задачи:**

1. Провести анализ проблем, препятствующих развитию активного туризма в Донецкой Народной Республике.
2. Рассмотреть перспективы развития активных видов туризма на территории Республики.

3. Разработать туристический проект, направленный на развитие активного туризма в пределах Донецкой Народной Республики.

Результаты исследования. При анализе проблем, которые препятствуют развитию активного туризма в Донецкой Народной Республике, мы отмечаем наиболее важные, а именно:

1. Дороговизна туристских продуктов. Молодёжь принято рассматривать как представителей группы с низким доходом, поэтому необходимо создавать более дешёвые услуги, либо предоставлять скидки на уже имеющиеся предложения с учётом дохода молодёжи. Для этого необходимо снизить затраты на транспортные услуги, услуги ЖКХ, продукты питания и аренду жилых помещений, которые, в большинстве своем, и обуславливают дороговизну путешествий.

2. Отсутствие туристических предложений для молодого поколения. Это обуславливается, в первую очередь, отсутствием надлежащего уровня материальной базы, который включает не только прокат снаряжения, но и доступные и бюджетные услуги по размещению, питанию и услуг транспорта. Из-за отсутствия экономически обоснованных туристических предложений для молодежи развивается самодельный туризм, который не всегда правильно организовывается, а в некоторых случаях может нанести вред здоровью.

3. Проблема паспортов. Паспорт гражданина ДНР и ЛНР позволяет человеку выезжать только на территорию Российской Федерации. В то время как для жителей ДНР и ЛНР, получивших российские паспорта, открываются новые возможности – они, имея заграничный паспорт, могут посетить более 80 стран с безвизовым режимом или упрощённым въездом для граждан Российской Федерации. Следует отметить, что для посещения европейских стран придется собирать пакет документов и оформлять визу.

Перейдем к рассмотрению перспектив развития активных видов туризма на территории Республики:

1. Привлекательность региона для создания туристских ресурсов.

2. Донецкая Народная Республика – Республика молодого поколения. Следовательно, большое количество молодёжи будет благоприятно влиять на развитие данного вида туризма, а своим творческим подходом привлекать жителей Российской Федерации.

Перейдем к разработке туристического проекта, который направлен на развитие активного туризма в пределах Донецкой Народной Республики:

– Отрасль реализации проекта: гостиничный эко-бизнес, активный туризм.

– Идея проекта: создания эко-отеля на территории пгт. Зуевка; создание условий для активного туризма.

Факторы успеха проекта: уникальные климатические особенности расположения посёлка, его ландшафт; сформировавшийся растущий спрос на услуги активного и экологически чистого туризма; повышенный спрос на увеличение количества курортных зон эко-отдыха, в том числе и «маршрутов выходного дня».

В пределах Республики большое количество территории, которая отлично подойдет для создания благоприятных условий развития активного туризма среди молодёжи (Харцызск, Зуевка, Торез, «Донецкий кряж» и т.д.). Рассмотрим проект в пределах пгт. Зуевка.

Посёлок Зуевка обладает целым рядом уникальных особенностей: обилие в окрестностях Зуевки водного ресурса уникальное сочетание степного ландшафта, воды и выхода скалистых пород делает местный ландшафт привлекательным; Зуевка находится в менее чем часовой доступности от двух крупных агломераций Донбасса (Донецко-Макеевской и Горловско-Енакиевской), что дает возможность использовать проект как «курорт выходного дня»; местоположение относительно других туристических объектов, таких как Саур-Могила, ландшафтные парки: «Хомутовская степь», «Донецкий кряж» и других, делает его привлекательным с точки зрения использования базы для организации экскурсий. Программа реализации проекта рассчитана на три месяца.

Однако ввиду проведения земляных и ландшафтных работ срок реализации зависит от времени начала финансирования. В случае самых неблагоприятных условий (начала финансирования в конце года), срок реализации может увеличиться до шести месяцев ввиду невозможности начала земляных работ в зимний период (см. табл. 1).

Таблица 1.

Расчетные данные для реализации проекта «Эко-отель «Hobbite-House».

Статья расходов	Сумма, руб.
Труба Гофрированная (10 шт)	50.000
Услуги автокрана (8 час/3 сут)	25.000
Грунт с доставкой (10 тонн)	15.000
Лист ОСБ (10шт)	50.000
Бетон (3 куб/м)	10.000
Окна + двери (заказ)	25.000
Ремонт (внутренний) + мебель	500.000
Обустройство мансарды и ремонт фасада	150.000
Благоустройство земельного участка и ландшафтные работы	100.000
Хозяйственный инвентарь	50.000
Бытовая техника	500.000
Посуда, постельное белье	60.000
Провод электричества, водоснабжения	110.000
Аренда земли	
ВСЕГО за 1 экодом	1.645.000
ВСЕГО за 5 экодомов	8.225.000

Прогнозные данные основаны на опыте компании по эксплуатации объектов гостиничного сервиса на описываемой территории. В прогнозе указаны только основные виды дохода (предоставление гостиничных номеров для проживания) и наиболее востребованные услуги (предоставление беседок и мангальной зоны для сторонних посетителей) в качестве дополнительного дохода. Другие дополнительные доходы в данном прогнозе не рассматриваются ввиду отсутствия достаточной статистики (см. табл. 2).

Прогнозные периоды, используемые в таблице: «Высокий сезон», 5 месяцев (май-сентябрь); «Низкий сезон», 5 месяцев (октябрь-февраль); «Подготовительный период», 2 месяца (март-апрель) в расчётах отдельно не учитывался, а входил в общую смету расходов.

При расчётах бралась 70%-ная заполняемость доходного фонда. Величина мелких эксплуатационных расходов (в таблице – «мелкие расходы») взята как 5% от общих эксплуатационных расходов. Налоговая нагрузка – 6%, (ФЛП).

Таблица 2.

Прогнозные данные доходов и расходов проекта «Эко-отель «Hobbite-House».

	Высокий сезон, руб.	Низкий сезон, руб.	Всего за год, руб.
Доходы.			
Основной доход	1 178 100	90 000	1 268 100
Дополнительный доход	229 500		229 500
ИТОГО			1 497 600
С учётом заполняемости			1 048 320
Расходы.			
Эксплуатационные расходы:			
Коммунальные платежи	15 000	8 400	23 400
Газ	4 000	500	4 500
Транспортные услуги	12 500		12 500
Текущий ремонт	5 000		5 000
Мелкие расходы			2 270
ИТОГО			47 670
ФОТ с начислениями	92 500	42 000	134 500
Всего операционных расходов			182 170
Операционная прибыль			866 150
Налоги			62 899
Чистая прибыль			803 251

Новизной данной модели является акцент на взаимодействие не только с непосредственными – поставщиками и потребителями продукции кластерной группы, но и с иными группами республиканского и городского развития (местным населением, органами государственной власти в регионе, органами местного самоуправления и промышленными предприятиями).

Основной целью создания проекта является развитие активного туризма в ДНР. В итоге, можно прийти к таким выводам, что проект: располагает качественными базовыми ключевыми ресурсами для развития активного туризма; опирается на существующий стабильный уровень спроса, на продукт и является конкурентоспособным, а также привлекательным для молодёжи Донецкой Народной Республики.

Выводы. В своей работе нами рассмотрены проблемы и перспективы развития активного туризма на территории Донецкой Народной Республики; разработан потенциально новый проект, который способствует развитию туристических услуг на территории Донецкой Народной Республики. Проведенный анализ процесса формирования регионального туристского проекта на исследуемой территории позволяет утверждать, что территория будущего туристско-рекреационного кластера – объективно существующее образование, успешно используемое жителями близлежащих населённых пунктов и городов. Нужно отметить, что до известных событий 2014 года местное население предпочитало для массового отдыха другие, хотя и очевидно более удалённые, рекреационные и курортные локации Донецкой области: побережье Азовского моря, Святогорье и т.д. Зуевка была и остаётся пока широко известным местом преимущественно активного и даже экстремального туризма и отдыха в узких кругах альпинистов, дельтапланеристов и байдарочников.

Таким образом, развитие сферы туризма является одним из важных направлений эффективного использования ресурсного потенциала, позволяет увеличить прирост населения. Приоритетным на территории Донецкой Народной Республики является развитие активного туризма, который позволит сформировать положительный туристский имидж.

Список используемых источников

1. Овчаренко Л.А. Государственная молодежная политика в туристско-рекреационной сфере / Л.А. Овчаренко // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы междунар. науч.- практ. конф., 6-7 июня 2017 г., г. Донецк / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». Секция 6: Вектор развития государственной молодежной политики в условиях современных вызовов. – Донецк: ДонАУиГС, 2017. – С. 94-96.

2. Овчаренко Л.А. Туристско-рекреационная отрасль экономики ДНР в ускоренном социально-экономическом развитии региона / Л.А. Овчаренко // Управление в XXI веке: сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции (НИУ «БелГУ», 1 ноября 2017 года) / отв. ред. В.М. Захаров. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – С. 292-297.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Щитовская Татьяна

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

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Актуальность. За последние годы в мире постоянно возрастает значение туризма, что связано с его большим влиянием на экономику страны, региона. Развитие туризма играет важную роль в решении социальных проблем, способствует повышению уровня образования, совершенствованию системы медицинского обслуживания, внедрению новых средств распространения информации. Однако многие проблемы в туризме, возникающие в процессе его развития, тесно связаны с воздействием тех или иных региональных факторов и условий.

В целом развитие туризма обусловлено социально-экономическими процессами, протекающими на территории различных регионов в тесной взаимосвязи с природно-экологическими условиями. Так как Донецкий регион богат природной красотой, историческими памятниками культуры и народными традициями, в последние годы очевидна возрастающая значимость туризма в Донецкой Народной Республике, включая развитие ее социально-экономического статуса.

Анализ литературы. Вопросы перспективы развития туризма в России и в Донецкой Народной Республике рассматривали в своих трудах Голикова О.М.

[1], Помелова Е.В. [2], Карпова Ю.И. [3], Кулюшина Н.Е. [4], Древицкая И.Ю. [5] и это не случайно, так как развитие туризма в России является важным фактором для становления рассматриваемой индустрии в нашей республике.

На данный момент уже общеизвестно, что РФ и ДНР имеют не только тесные экономические связи, но и общетуристические перспективы.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является выявление перспектив развития туризма в Донецкой Народной Республике.

Основные задачи следующие: провести анализ литературных источников о развитии туризма в других регионах; выделить мероприятия, которые применимы к Донецкому региону; провести исследования о возможных инициативах, связанных с развитием туризма и их поддержки молодежью ДНР.

Результаты исследования. Туризм в современном мире рассматривается как социально-экономическое явление, оказывающее прямое и опосредованное влияние на развитие всей связанной с ним инфраструктуры. Современный туризм базируется на высоком уровне развития транспорта, социальной сферы и сферы услуг, что, в конечном счете, превращает его в высокодоходную отрасль экономики. В то же время туризм на международном уровне признан наиболее перспективной сферой деятельности, имеющей большое значение не только в плане экономического роста, валютных поступлений и увеличения занятости, но также для экологического, культурного и социального сознания, укрепления мира и признания международного сотрудничества [1, 2].

Кроме того, функционирование самого регионального туристского комплекса может приносить в бюджет немалый доход. Сфера туризма, являясь комплексной, оказывает стимулирующее воздействие на развитие сопутствующих туризму сфер экономической деятельности, таких как транспорт, связь, торговля, производство сувенирной продукции, сфера услуг, общественное питание, сельское хозяйство, строительство и является одним из движущих факторов социально-экономического развития регионов [3, 4].

К сожалению, в ДНР туризм развивается неравномерно и регулирование туризма и туристской деятельности законодательно закрепляется только в

последнее время, хотя данная отрасль требует надежного правового регулирования [5].

Сегодня мы с уверенностью можем сказать о том, что в туризме, точнее в обслуживании клиентов, участвует множество различных организаций, предприятий, фирм. Возникновение туристского бизнеса обусловлено интенсивным развитием региональных и международных туристских обменов, сильной разобщенностью потребителя и производителя туристских услуг (гостиницы, рестораны и пр.) как во времени (заблаговременное комплектование и продажа туров), так и в пространстве (разные страны, даже континенты путешествий).

Туристская индустрия ДНР, естественно, имеет свои недостатки. К наиболее значимым, требующим пристального внимания и серьезного подхода к их решению, относят следующие проблемы:

- недостаточное развитие туристской инфраструктуры и отсутствие, за редким исключением, практики создания субъектами ДНР благоприятных условий для инвестиций при строительстве средств размещения и иных объектов туристского использования;

- проблема транспорта в обеспечении развития туризма в республике. Это относится к авиа, железнодорожному транспорту, водному и автосообщению, строительству автомобильных дорог.

На сохранение положительных тенденций в развитии отечественного туризма влияет множество факторов:

- ДНР обладает богатым, существенным и значимым, в том числе на мировом уровне, культурным наследием, способным в полной мере удовлетворить интересы и потребности людей при посещении нашей территории;

- учитывая сложности посещения наиболее популярных зарубежных курортов, повышается спрос со стороны наших граждан на отечественные турпродукты и услуги.

Донецкая Народная Республика обладает достаточным ресурсным потенциалом для развития туристической отрасли. На территории ДНР находится более тысячи культурно-исторических объектов, которые представляют собой уникальную ценность для народа Республики и являются неотъемлемой частью всемирного культурного наследия. Вышеизложенное доказывает, что перспективы для развития туризма в Донецкой Народной Республике есть и их необходимо использовать, в том числе для привлечения иностранных туристов. Отмечается, что иностранцы проявляют интерес к жизни Республики в условиях военных действий, а также экономической блокады. Многие иностранные граждане хотят знать, насколько достоверно им транслируют информацию СМИ. В подтверждение вышеуказанного, можно добавить, что в июне 2018 года Республику посетила организованная группа туристов из Китая и Канады, а в октябре прошлого года – туристы из Таиланда [2, 5].

Природа ДНР представлена разнообразными рекреационными зонами, а историческое прошлое способствовало образованию уникальных заповедных объектов, расположенных на ее территории. Так, сегодня здесь насчитывается 42 объекта природно-заповедного фонда. Благоприятной основой для развития туризма являются поликультурные традиции жителей республики. В Донецкой Народной Республике насчитывается более 1000 культурно-исторических объектов, которые представляют собой уникальную ценность для населения и являются неотъемлемой частью всемирного культурного наследия. На территории ДНР находятся такие уникальные места как: Республиканский ландшафтный парк «Донецкий кряж»; биосферная особо охраняемая природная территория республиканского значения «Хомутовская Степь – Меотида»; Республиканский ландшафтный парк «Зуевский».

Рациональное и эффективное использование территорий парков даст возможность влиять на процессы развития как внутреннего, так и въездного туризма путем создания условий для формирования соответствующей

инфраструктуры, обеспечения высокого уровня обслуживания, активизации предпринимательской активности местного населения.

По состоянию на начало 2020 года на территории республики зарегистрировано около 70 турагентств, которые в основном работают по въездному туризму с потребителями туруслуг в направлениях, которые не требуют оформления виз.

Въездной туризм пока представлен незначительными въездными потоками по линии военно-патриотического туризма. Примером развития въездного туризма является организация экскурсий корпорации туризма и путешествий «Дон Авиа» для туристов Ростовской области под названием «Донецк непокоренный», «Война и мир» с посещением Саур-могилы, Донбасс Арены и других достопримечательностей республики.

Большая часть турагентств сотрудничает с сетью турагентств Российской Федерации «Розовый слон», которая является лидером продаж туров на юге Российской Федерации по всем направлениям. Взаимодействие сети туристических агентств «Розовый слон» с турагентами региона осуществляется как на основе договора франчайзинга, так и через центр бронирования по независимой программе развития. В первую очередь на государственном уровне должна быть разработана программа по развитию въездного туризма.

Важным шагом в развитии сферы туризма в ДНР является создание Министерством молодежи, спорта и туризма рабочей группы по формированию предложений развития внутреннего и въездного туризма, в состав которой вошли представители министерств, ведомств, бизнес-структур, организаций высшего образования.

В настоящее время проводится работа над совершенствованием законопроекта «Об основах туристской деятельности ДНР», решаются вопросы, касающиеся легализации компаний, предоставляющих туристические услуги на территории региона. Турагентства на территории региона работают сейчас в условиях ограниченного нормативно-правового обеспечения,

отсутствия страховой защиты как туристов, так и имущественных интересов турпредприятий.

Выводы:

1. Несмотря на небольшой промежуток времени существования ДНР, в Республике уже накоплен положительный опыт развития социального туризма. Однако на пути дальнейшего развития стоит еще ряд преград, которые необходимо устранить.

2. На территории Донецкого региона находится значительное количество объектов культурно-исторического наследия, весь этот туристический потенциал может быть использован для реализации программы социально-направленного туризма.

3. Необходимо использовать и загружать объекты туризма в регионе – демократичные по ценовой политике туристские базы и кемпинги, гостиницы и предприятия питания, детские оздоровительные лагеря и палаточные городки, транспортную сеть, которые компенсируют недогрузку возрастанием цен. Развитая современная туристская инфраструктура в регионе, доступная для местного населения, может служить показателем уровня жизни населения данного региона. Для более эффективного развития данного направления туризма нужна более действенная поддержка государства. При этом ускорить решение многих социальных проблем может окончание военно-политического противостояния.

Список использованных источников

1. Голикова О.М. Особенности организации оздоровительного детского туризма в российских условиях / О.М. Голикова // Сервис в России и за рубежом. 2012. – № 8 (35). – С. 10-19.

2. Помелова Е.В. Въездной туризм и его влияние на социальноэкономическое развитие региона ДОНБАССА. [Электронный ресурс] – URL: [https://www.dissercat.com/content/vezdnoi-turizm-i-ego-vliyanie-na-sotsialno -ekonomicheskoe-razvitie-regiona](https://www.dissercat.com/content/vezdnoi-turizm-i-ego-vliyanie-na-sotsialno-ekonomicheskoe-razvitie-regiona) (дата обращения 22.11.2021).

3. Карпова Ю.И. Перспективы развития социального туризма в России / Ю.И. Карпова, Т.А. Волкова // Международный журнал экспериментального образования. 2015. – № 11. – С. 676-679.

4. Кулюшина Н.Е. Организационно-экономический механизм поддержки социального туризма / Н.Е. Кулюшина, Р.М. Лигидов // Фундаментальные исследования. 2015. – № 12. – С. 591-594. [Электронный ресурс] – URL: http://elibrary_25098279_80021035.pdf (дата обращения 22.11.2021).

5. Древицкая И.Ю. Развитие туризма как фактор формирования позитивного имиджа Донбасса / И.Ю. Древицкая, Я.С. Клейнер // Современные проблемы сервиса и туризма. 2017. – № 1, Том 11. – С. 97-104.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Юнг Валерия Александровна,
Антоненко Марина Николаевна,
Мунгалов Андрей Юрьевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологии имени академика М.Ф.Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье представлена психологическая подготовка в спорте. Модель технологии реализации психологической подготовки. Олимпийская классификация видов спорта.

Ключевые слова: психология, подготовка, спорт.

Актуальность. В последнее время в Российской Федерации остро стоит вопрос о спортивной подготовке спортсменов и их психологического состояния.

Анализ последних исследований и публикаций [2, 3] показал, что психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, которые используются с целью развития и совершенствования у спортсменов свойств личности, психологических состояний, качеств, требуемых для эффективного выполнения тренировочной деятельности,

подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Существует два вида психологической подготовки: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка характеризуется формированием, а также развитием универсальных свойств личности и психических качеств. К данной психологической подготовке относятся: подготовка к длительному тренировочному процессу, волевая и мотивационная подготовка, самовоспитание, развитие координации движений, взаимная коррекция.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, которые помогают добиться успеха в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Например, к определенному соревнованию, к этапу тренировки, конкретному сопернику, к освоению определенных навыков.

Цель и задачи исследования. Для того чтобы определить особенности психологической подготовки людей в различных видах спорта, нужно разделить их на группы по определенным признакам. В данный момент существует более 200 видов спорта, отличительными признаками которых служат правила проведения соревнований, особый состав соревновательных действий, а также предмет состязаний и способы ведения спортивной борьбы. К вашему вниманию представлена олимпийская классификация видов спорта [1]:

1. Циклические дисциплины. К ним можно отнести беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный спорт, конькобежный спорт и пр.

2. Скоростно-силовые дисциплины. Это легкоатлетические виды спорта, метание, спринт в различных видах спорта.

3. Сложно-координационные виды спорта. К ним можно отнести спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и пр.

4. Единоборства. Это греко-римская борьба, самбо, дзюдо, бокс и пр.

5. Спортивные игры. Это волейбол, хоккей, футбол и другие виды командных игр.

6. Многоборье. Это лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье (семиборье), современное пятиборье и пр.

По результатам исследований рассмотрены особенности психологической подготовки в скоростно-силовой дисциплине на примере легкой атлетики. Первой психологической подготовкой является воспитание морально-волевых качеств. Практической базой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются систематическое приучение к неотъемлемому осуществлению тренировочной программы, а также соревновательных установок; регулярное дополнение дополнительных трудностей; обширное применение соревновательного метода, а также формирование в ходе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Второй психологической подготовкой можно назвать совершенствование специфических психических возможностей. Здесь могут быть применены вербальные воздействия тренера – это разъяснение, убеждение, одобрение, похвала, с помощью которых уменьшается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность в собственных силах, уменьшается излишнее ощущение ответственности за выступление [2].

Особенности психологической подготовке в спортивных играх. Особенностью спортивных игр является то, что это командный вид, поэтому здесь важно единство, а также слаженность действий игроков. Не смотря на хорошую психологическую подготовку отдельных игроков, шанс выиграть очень низок, так как нет командного духа. Из этого следует что, в данном виде спорта, необходимо уделять внимание не только психологической подготовке отдельных игроков, но и психологической подготовке команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование успехов и провалов, физиологическая напряженность, воздействие зрителей на игроков требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. Игроки могут допускать двигательные ошибки. В связи с этим психологическая подготовка в

спортивных играх обязана предусматривать эффективные средства для уменьшения эмоционального возбуждения [4].

Также к вашему вниманию представлена модель технологии пошаговой реализации психологической подготовки, которая включает в себя [3]:

1) осуществление психодиагностики для оценки отличительных черт спортсмена;

2) формирование стратегии использования психологических воздействий на спортсмена в зависимости от этапа подготовки, а также стандартных прогнозируемых ситуаций подготовки;

3) использование индивидуализированных техник развития оптимального боевого состояния и готовности спортсмена к главным или основным соревнованиям;

4) подготовка спортсменов к основным психотехникам саморегуляции;

5) применение средств и методов психологического экспресс контроля над состоянием спортсменов в процессе подготовки, а также участия в соревнованиях;

б) выработку индивидуализированной модели психологической подготовки для каждого конкретного спортсмена.

Есть определенная психологическая подготовка у единоборцев перед соревнованиями, она состоит из четырех этапов.

Первый этап – это ранняя психологическая подготовка, которая происходит примерно за месяц до соревнований или до жеребьевки.

Вторым этапом является психологическая подготовка к бою, от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка.

Третий этап – это психологическое воздействие на спортсмена и активная саморегуляция его эмоций во время турнира.

И четвертый этап – это психологическое воздействие после окончания соревнований, он зависит от результатов выступления.

Выводы. Психологическая подготовка помогает формировать психологическое состояние, которое способствует, во-первых, наибольшему

применению физической и технической подготовленности, во-вторых, дает возможность противостоять предсоревновательным и соревновательным отвлекающим факторам таким как: неуверенность в своих силах, скованность, страх перед возможным поражением.

Список использованных источников

1. Классификация видов спорта. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.goprotect.ru/blog/klassifikaciya-vidov-sporta> (дата обращения 03.10.2021).
2. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова – Красноярск – Лесосибирск, 2018. – С. 67-68.
3. Лукин Ю.Л. Психология физической культуры и спорта / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова, – Красноярск – Лесосибирск, 2018. – С. 70-71.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов – Москва, 2010. – С. 49.

Раздел 2

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ПРОБЛЕМА ВИЧ В БЕЛАРУСИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ГРАЖДАН

Абраев Алексей

Руководитель: ст. преподаватель Кудинович Александр Владимирович

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В Республике Беларусь существует проблема с ВИЧ заболеваниями. Данная проблема относительно новая для Беларуси, но уже поразившая десятки тысяч человек. Данная болезнь оказывает влияние не только на физическое здоровье граждан, но и на психологическое, тем самым оказывая влияние на физическое здоровье человека.

Ключевые слова: ВИЧ, здоровье, инфицирование, влияние, психологическое, физическое здоровье.

Актуальность данной темы заключается в быстрых темпах распространения данного заболевания, которое оказывает отрицательное влияние на физическое и психологическое здоровье граждан.

Цель исследования. Рассмотреть данную проблему в информационных источниках.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные и другие источники по данной работе.
2. Рассмотреть законы, которые регулируются данной проблемой.

Результаты исследования. По статистическим данным реальное количество белорусских граждан, инфицированных ВИЧ, составляет в настоящее время около 13 000-17 000 человек.

При сохранении имеющихся тенденций развития эпидемического процесса с вероятностью безошибочного прогноза 95%, можно полагать, что прогнозируемый уровень распространенности ВИЧ-инфекции среди женщин фертильного возраста в 2010 году достигнет 215,0 случаев на 100 000 женщин (5 760 человек) [3].

Общий показатель инфицированности населения республики в возрасте 15-49 лет составит 460,0 на 100 000 населения этой возрастной группы (24 550 человек). Более тысячей белорусов с ВИЧ находятся в колониях [3, 6].

Эпидемия ВИЧ/СПИД существенно влияет на рождаемость, так как приводит к повышению смертности. От СПИДа в репродуктивном возрасте и уменьшению численности населения этого возраста. Снижается рождаемость в целом, из-за отказа ВИЧ-инфицированных от рождения детей. Увеличивается уровня детской смертности от ВИЧ-инфицированных матерей [1, 2, 4].

В настоящее время в республике более 30% ВИЧ-инфицированных – женщины в репродуктивном возрасте. Их численность имеет тенденцию к увеличению в силу все большего распространения ВИЧ-инфекции половым путем. Можно прогнозировать рост числа ВИЧ-инфицированных женщин в репродуктивном возрасте в силу наличия следующих факторов: увеличения в структуре причин инфицирования полового пути заражения; более высокой вероятности заражения ВИЧ-инфекцией женщин, чем мужчин, при сексуальных контактах; увеличение числа наркопотребителей [5, 6].

Высокий уровень распространения ВИЧ среди женского населения может стать причиной таких негативных демографических явлений в обществе, как: увеличение смертности женщин в репродуктивном возрасте; снижение рождаемости; снижение средней продолжительности жизни у женщин; увеличение числа детей-сирот [5, 6].

Последствия указанных демографических явлений таковы: снижение численности женщин трудоспособного возраста; уменьшение численности занятых женщин; увеличение расходов государства на лечение ВИЧ-инфицированных детей и содержание сирот; усугубление кризиса семьи.

Через несколько лет, по окончании бессимптомного периода, среди ВИЧ-инфицированных ожидается увеличение уровня смертности от СПИДа у мужчин (а их сейчас большинство среди инфицированных), что вызовет: уменьшение численности мужчин репродуктивного возраста, снижение числа потенциальных отцов; рост диспропорции половой структуры, превышение числа женщин над мужчинами в репродуктивном возрасте и, как следствие, нарушение процессов брачности, падение ее уровня (как фактической, так и юридической) [2, 3].

Таким образом, распространение ВИЧ-инфекции существенно повлияет на целый комплекс социальных вопросов.

Демографические аспекты проблемы будут выражены в снижении качества населения, т.е. ухудшении характеристик его здоровья и уменьшении продолжительности жизни, а также в увеличении смертности в молодом возрасте. В дальнейшем падении рождаемости, усугублении процесса старения, уменьшении численности населения и трудовых ресурсов, ярко выраженном суженном воспроизводстве населения и в итоге в депопуляции населения, т.е. необратимых негативных последствиях в процессах воспроизводства.

ВИЧ инфекция имеет определенные группы, которые наиболее подвержены риску заражения – это уязвимые группы.

Вот их список:

1. Потребители инъекционных наркотиков.
2. Мужчины, имеющие половые контакты с мужчинами.
3. Женщины, работающие в сфере сексуального обслуживания.
4. ВИЧ-инфицированные женщины и дети.

Все эти группы наиболее подвержены риску заражения ВИЧ [4].

СПИД является не только медицинской проблемой, так как ведет к различным социальным последствиям, создает проблемы как для самих ВИЧ-инфицированных, так и для их родных, близких, для всех людей, которые так или иначе связаны с ними.

ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в помощи и поддержке. Они имеют специфические потребности, нуждаются в особом медицинском обеспечении, поскольку иммунная система их ослабевает и здоровье ухудшается.

Также они могут столкнуться с особыми психологическими препятствиями в плане использования своего права на охрану здоровья. Некоторые могут бояться того, что сотрудники медицинских учреждений раскроют их ВИЧ-статус, хотя законодательством гарантируется конфиденциальность. Некоторым очень трудно смириться с тем, что они подверглись заражению.

Кроме того, само общество не готово принять наличие ВИЧ-инфицированных как факт. Как известно из мирового опыта, довольно часто ВИЧ-инфицированные или те, чьи родственники больны или умерли от этого заболевания, подвергаются дискриминации не только со стороны посторонних людей, но и со стороны друзей и родственников. Поэтому отдельным направлением профилактической работы по проблеме ВИЧ/СПИД должно стать формирование терпимого отношения общества в целом к инфицированным ВИЧ, больным СПИД и их родственникам.

В Конституции Республики Беларусь, указывается, что человек, его жизнь и здоровье признаются наивысшими социальными ценностями, гарантировала в статьях 45, 46, 47 все перечисленные права. Людям, живущим с ВИЧ/СПИД, гарантированы права, предусмотренные Конституцией [7].

Социальные отношения, связанные с проблемой ВИЧ/СПИД, регулируются отдельными статьями Закона Республики Беларусь «О здравоохранении», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О государственных пособиях семьям, воспитывающих детей», «О донорстве крови и её компонентов», Уголовным кодексом Республики Беларусь и нормативными документами Совета Министров, различных Министерств (здравоохранения, труда, образования) и ведомств [7].

Предупреждение лиц о наличии у них венерических заболеваний или вируса иммунодефицита человека. Лица, в отношении которых получены данные о наличии венерических заболеваний или заражении вирусом иммунодефицита человека предупреждаются органами и учреждениями здравоохранения в письменной форме о наличии у них таких заболеваний. Даются рекомендации о необходимости соблюдения мер предосторожности по нераспространению этих заболеваний. В нашей стране предусмотрена уголовная ответственность в соответствии с действующим законодательством за заведомое оставление в опасность заражения или заражение другого лица (ст. 47 закон «О здравоохранении») [7].

Ответственность за нарушение законодательства предусмотрена рядом статей Уголовного Кодекса Республики Беларусь [7]:

– заведомое поставление другого лица в опасность заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией) наказывается штрафом или лишением свободы на срок до 3 лет (ст. 157 УК РБ);

– заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни – наказывается лишением свободы сроком от 2 до 7 лет, а аналогичное действие в отношении 2 или более лиц, либо заведомо несовершеннолетнего, либо с прямым умыслом – наказывается лишением свободы на срок от 5 до 12 лет (ст. 157 УК РБ);

– ненадлежащее использование профессиональных обязанностей медицинским работником, повлекшее по неосторожности заражение ВИЧ-инфекцией наказывается лишением либо ограничением свободы сроком до 5 лет с лишением права занимать определенные должности (162 УК РБ);

– медицинские работники несут ответственность за разглашение врачебной тайны в отношении ВИЧ инфицированных и больных СПИД пациентов в виде лишения права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью, или арестом на срок до 6 месяцев, или ограничением свободы до 3 лет (ст. 178 УК РБ).

Выводы:

1. В Республике Беларусь существует проблема с ВИЧ заболеваниями.
2. По статистическим данным реальное количество белорусских граждан, инфицированных ВИЧ, составляет в настоящее время около 13 000–17 000 человек.
3. Общий показатель инфицированности населения республики в возрасте 15-49 лет составит 460,0 на 100 000 населения этой возрастной группы

Список использованных источников

1. Инновационные подходы в профилактике ВИЧ-инфекции: Пакет справочных материалов. – Минск, 2006. – 129 с.
2. Мелешко Л.А. Профилактика ВИЧ-инфекции среди населения Республики Беларусь: информационно-просветительские материалы для кураторов проблемы ВИЧ/СПИД организаций / Л.А. Мелешко. – Минск: Геопринт, 2007. – 99 с.
3. Более тысячи белорусов с ВИЧ находятся в колониях. [Электронный ресурс] – URL: [news-tut-by-https://news.tut.by/society/632415.html/](https://news.tut.by/society/632415.html) (дата обращения 14.03.2021).
4. Пособие «Вместе против СПИД», Республиканский центр профилактики СПИД, Министерство образования, ЮНИСЕФ. – Минск, 2003 г. – 227 с.
5. Психологические аспекты ВИЧ/СПИД. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.aids.by/> (дата обращения 15.03.2021).
6. Сборник методических материалов по организации и проведению мероприятий в рамках Всемирной кампании против СПИДа. – Минск: ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». 2009. – 55 с.
7. Уголовный кодекс Республики Беларусь: Принят Палатой представителей 2 июня 1999 г.: Одобр. Советом Респ. 24 июня 1999 г.: В ред. Закона Республики Беларусь от 20.07.2006 г. // Консультант плюс: Беларусь.

[Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – 125 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ МОЛОДЁЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

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»,
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье нами проанализировано состояние здоровья и физической подготовленности первокурсников ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», изучены последствия ограничения двигательной активности обучающихся. Нами определены задачи лечебной физкультуры и выявлены характерные особенности современных методик ЛФК.

Ключевые слова: лечебная физкультура, средства, методы, реабилитация, молодёжь.

Актуальность. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного человека. Они способствуют воспитанию социально-активной молодежи, развитию двигательных и интеллектуальных способностей, сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни. Разработка современных социально-педагогических и оздоровительно-профилактических программ и технологий, которые способствуют укреплению и поддержанию здоровья молодежи и ликвидации барьеров, препятствующих использованию молодыми людьми потенциальных возможностей своего организма, является важнейшей задачей профилактической медицины и современной оздоровительной педагогики.

Анализ литературы. В современных исследованиях многих авторов, таких как: А.Д. Новиков, Л.П. Матвеева, В.И. Романенко, Е.О. Котов, А.В. Драчук и др. делается акцент на угрожающее состояние здоровья студенческой молодежи, что ухудшается по мере обучения, особенно на последнем курсе. Ряд авторов: Бондарь И.Р., Котов Е.О. и др. в своих работах отмечают низкий уровень физической подготовленности студентов. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в последние годы отмечается рост количества молодёжи, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья (И.Г. Белавина, П.В. Бундзен, И.В. Ильина и др.).

Цель исследования – изучение роли лечебной физической культуры в жизни молодёжи с ослабленным здоровьем.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние здоровья студенческой молодежи ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».
2. Изучить последствия ограничения двигательной активности.
3. Определить, какие задачи решает лечебная физкультура.
4. Выявить характерные особенности методик лечебной физической культуры.

Результаты исследования. В настоящее время обучающиеся высших учебных учреждений и организаций практически не занимаются укреплением своего здоровья, но вместе с тем понимают, что высокий уровень здоровья делает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, и ставят здоровье в системе ценностей на второе место после образования. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки.

По результатам ежегодного медицинского контроля, проводимого в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», увеличивается число обучающихся, отнесенных

по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это происходит из-за того, что молодые люди с детства пренебрежительно относятся к своему здоровью. Также следует отметить, что вредные привычки и плохие экологические условия сильно усугубляют ситуацию. Так ежегодно в учебное учреждение поступают более 30% выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эта категория молодёжи имеет значительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической и функциональной подготовленности. По многим физическим показателям здоровья нынешняя молодежь уступает своим сверстникам предыдущих лет.

При оценке физического и функционального состояния (самочувствия) у юношей и девушек 17-18 лет (поступивших в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» на 1 сентября 2021 года) в группе «здоровых» оказалось 31%, с удовлетворительным состоянием здоровья – 51%, а лиц, нуждающихся в постоянном медицинском контроле – 18% (Рис. 1).



Рисунок 3. Физическое состояние поступивших в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

При оценке физической подготовленности первокурсников (бег 1000 м, бег 60 м, гибкость, пресс за 30 с, сгибание, разгибание рук, прыжок в длину с

места, челночный бег 4 x 9 м) более 50% показали результаты ниже среднего (Рис. 2).



Рисунок 4. Показатели физической подготовленности обучающихся первого курса.

Рост числа студентов, направляемых для занятий физической культурой в специальные медицинские группы, определяет складывающуюся тенденцию к расширению средств и методов лечебно-профилактического характера для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности занимающихся в этих группах, предупреждения последствий патологического процесса.

Именно эти задачи и решает лечебная физическая культура (далее – ЛФК). Лечебная физическая культура играет не только профилактическую, но и воспитательную роль. Применение ЛФК воспитывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы [1].

Наиболее характерной особенностью метода ЛФК является использование физических упражнений, которые вовлекают в ответную реакцию все структуры организма и избирательно влияют на его разные функции. Регулярная дозированная тренировка физическими упражнениями стимулирует, тренирует и приспособливает отдельные системы и весь

организм занимающихся к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводит к функциональной адаптации занимающегося. В данном случае ЛФК можно рассматривать как метод функциональной терапии. ЛФК применяется также как метод поддерживающей и восстановительной терапии. Одной из характерных особенностей ЛФК является процесс дозированной тренировки занимающихся физическими упражнениями. Такая тренировка пронизывает весь ход лечебного применения физических упражнений, усиливая терапевтический эффект [2].

К ЛФК относятся следующие методы лечения:

- метод профилактики;
- метод медицинской реабилитации.

Эти методы основаны на использовании лечебной гимнастики, состоящей из методически разработанных физических упражнений. К видам ЛФК относятся общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка в ЛФК направлена на укрепление и восстановление организма в целом, а специальные тренировки назначаются в лечебных учреждениях для устранения нарушений в функционировании определенных органов или систем в организме в процессе прохождения курса ЛФК.

Задача специальных тренировок – избирательное воздействие на ту или иную часть организма. Например, упражнения для туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека. В то же время для студента, имеющего заболевание позвоночника (сколиоз, остеохондроз и др.), эти физические упражнения способствуют решению следующих проблем: увеличению подвижности позвоночника и укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника и др.

Таким образом, следует сделать вывод что, эти упражнения для одного человека могут быть общеразвивающими, для другого – специальными [2].

По анатомическому принципу упражнения ЛФК представляют собой гимнастику для конкретных мышечных групп, например, физкультура для мышц ног, рук, шеи, спины и т. п.

По степени активности в лечебной физкультуре выделяют активную и пассивную. В процессе активного ЛФК, упражнения выполняются полностью самим больным. В случае если упражнения выполняются больным с нарушением двигательных функций организма с помощью здоровой конечности или с помощью методиста, то имеет место пассивная лечебная физкультура.

Для того что бы достичь определенных результатов в лечебной физкультуре применяются определенные упражнения, нацеленные на восстановление функций той или иной части организма (например, для укрепления мышц спины лечебная гимнастика включает в себя системный комплекс физических упражнений, в положении стоя, сидя и лежа). В результате успешного прохождения курса ЛФК организм занимающегося адаптируется к возрастающим нагрузкам и корректирует вызванные заболеванием нарушения [1].

Следует отметить положительное влияния физических упражнений на организм:

- выравнивается течение основных нервных процессов;
- повышается возбудимость при возросших тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении.

Физическая тренировка оказывает стимулирующее влияние на обмен веществ. Имеются также указания на способность физических упражнений стимулировать функции эндокринных желез (гипофиз, эпифиз, надпочечники, щитовидная железа и др.), которые с помощью выделяемых ими гормонов во взаимодействии с нервной системой регулируют все функции организма. Регулярные физические упражнения повышают свойства организма и устойчивость к заболеваниям [3].

Укрепление здоровья студентов, а также профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни на сегодняшний день являются важными задачами, которые решаются с помощью лечебной физической культуры. Однако отрицательным моментом является то, что средства и методы ЛФК пока что не стали полноправной составной частью физического воспитания в специальных медицинских группах.

Государство должно играть непосредственную роль во внедрении средств и методов ЛФК в практику занятий со специальными медицинскими группами. Так как физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека.

Выводы. Подводя итоги, следует сказать, что занятия ЛФК имеют большое значение для студентов, относящихся к специальной медицинской группе, позволяя им улучшить уровень своего здоровья. ЛФК воспитывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, а также прививает ему гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма, позволяет повысить работоспособность, успеваемость, качество жизни, так как здоровье – основа благополучия человека в современном мире.

Список использованных источников

1. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова // – СПб: СПбГУИТМО, 2018. – 96 с.

2. Алиев М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. / М.Н. Алиев, В.П. Аксенов // – Тула, 2019. – 189 с.

3. Жданова Л.А. Образ жизни и здоровье студентов. / Л.А. Жданова, В.Ю. Шевельев // Материалы Всероссийской научной конференции (Москва, 21-23 ноября 2015 г.). – М., 2015. – 65 с.

МОТИВАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Белявская Арина

Руководитель: доцент Федотенко Галина Владимировна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. С взгляда студентов сформирован мотивационный источник непосещаемости занятий по физической культуре, предложен путь выработки сознательной мотивации для студентов при формировании потребности освоения программы по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: опрос, исследования, мотивации, новые требования, непосещаемость, нестандартные средства физической культуры.

Актуальность. Физическая культура опосредованно и прямо захватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей достигать гармонии знаний, развиваться в единстве с культурой общества, и творческого действия, чувств и общения, духовного и физического, разрешать противоречия между производством и природой, также отдыхом и трудом, и физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, то есть создает ей психический комфорт. Физическая культура в вузе является неотъемлемой и важнейшей и частью учебного процесса. Физкультура – это более чем полезное занятие, поэтому вечно прикрывающиеся справками о плохом самочувствии школьники и студенты, в первую очередь, вредят самому себе, то есть своему здоровью. Но если ограничения по здоровью все же являются невыдуманными, то с такими людьми будут заниматься в рамках специальных программ, позволяющих восстановить здоровье организма [1]. Формирование здоровых молодых людей – это наиболее важная задача, которая стоит перед вузами страны, которая отражается в учебных программах вузов и в образовательных стандартах. Физическая культура охватывает и ориентацию личности, и достижения гармонии знаний и творческого действия, чувств и

общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт [2, 3]. Изменению и подвергаются экономические и социальные условия, ставятся новые задачи по выполнению программы по физической культуре для студентов.

Цель исследования: выявить степень мотивированности студентов к занятиям физической культурой и определить основные методы их мотивации.

Задачи исследования:

1. Определить ценность занятий физической культурой в жизни современного студента.
2. Выявить факторы, воздействующие на мотивацию студентов и основные мотивы к занятиям спортом.
3. Провести анкетирование среди студентов СибГУ им. М.Ф. Решетнёва и сделать соответствующие выводы по результатам исследования.

Материалы и методы: изучение научных источников, анкетирование студентов.

Результаты исследования. Новые условия предписывают новые подходы к освоению студентами программы по физической культуре. Известны проблематичные места на кафедрах физической культуры вузов. Ключевой из них является низкая посещаемость данных занятий, что в окончательном результате отрицательно воздействует на общую картину в процессе поддержания здоровья студенчества и выполнению программы по физической культуре для студентов. Нами были предприняты попытки обнаружить главные фактора данного явления. Были созданы три рабочие группы, с целью выполнения изучения среди студенчества. Ключевым вопросом стал вопрос о причине уклонения активно посещать занятия по физической культуре. Были изучены около 200 студентов. Следует отметить, что анкетирование как вид социологического опроса, представляется довольно экономичным, верным и

оперативным методом, который обладает широкими возможностями [4]. Основным превосходством анкетирования является многочисленное достижение представительской картины об исследуемом предмете.

По результатам проведенных исследований, выявлено, что основным моментом уклонения осмысленно посещать занятия является недостаток мотивации. Студент в основной своей массе не понимает, почему ему это надо. Какова ключевая цель данных занятий. Элементарное разъяснение для студента, что это должно по программе, не является стимулирующим. В современных условиях имеются более сильные раздражающие факторы, которые всецело уничтожают подобный слабый посыл, задевающий физической культуры. А раз нет разумного объяснения, то нет и действий. При современной материально-технической основе университетов это крупное упущение. Нынешние оздоровительные комплексы, основывающиеся на коммерческую основу, просто прикрывают пробел в этом направлении, предлагая студентов ясную и четкую альтернативу [5].

Вторым фактором, отвергающим учащегося от занятий по физической культуре, является тот факт, что преподаватели не показывают свой профессионализм в полной мере, показывают бесчувствие к студенту. Приходя на занятия, студент встречается с тем, что занятия проводят на низком профессиональном уровне. Студенту скучно так заниматься. Мир давно ушел далеко вперед. И такие ретрограды активизируют недовольство у студента. Иным нервирующим моментом для учащегося является нехватка у преподавателя профессиональных знаний в предоставленной области, что, вызывает у обучаемого не уважения и не желания прийти к нему на занятия снова.

Следующей возмутительнейшей причиной, вызывающей неготовность посещать занятия, является прямолинейная дерзость и хамство некоторых преподавателей, что является непозволительным в высшей школе, но, как показал опрос студенчества, встречается среди некоторых преподавателей. Таким образом, учитывая проведенные исследования и опираясь на

собственный опыт, возможно, рекомендовать следующие шаги по повышению значительности выполнения программы по физической культуре в вузе. Основным является – пояснить студенту, почему ему надо изучить программу по физической культуре. Создание мотивации, возможно, вести по таким направлениям, как формирование оздоровительного мотива, возможность поддержания своего самочувствия и профилактика заболеваний. Полезное влияние на организм физических упражнений общеизвестно давным-давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его возможно анализировать по двум взаимозависимым направлениям: установление здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

Следующим направлением может стать установление двигательного мотива, когда выполнение особых физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата больше увеличивает результативность релаксации, чем пассивный отдых, и наслаждение от самого процесса занятий физическими упражнениями. Можно попробовать выработать соревновательный и конкурентный мотив у учащихся. Этот вариант мотивации базируется на стремлении человека повысить личные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции основывались на духе соперничества, на конкурентном духе взаимоотношений. Рвение достигнуть определенного спортивного уровня, преодолеть в состязаниях конкурента – является одним из мощных регуляторов и важной мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Главным мотивом может стать эстетичный мотив. Мотивация учащихся к занятиям физическими упражнениями заключается и в совершенствовании внешнего вида и впечатления, вырабатываемого на окружающих. Установление коммуникативного мотива значит, что совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению коммуникации между общественными и половыми группами. Воздействуя на тенденции студентов познать способности своего организма, возможно, выработать познавательно-

развивающий мотив. Такой тип мотивации заключается в желании всячески использовать физические возможности своего организма, повысить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность. Занятия физической культурой и спортом приносят безграничные способности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через постижение больших ресурсов своего организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем внутреннем развитии. В этом может выразиться творческий мотив. Установление психологического мотива может означать, что занятия физическими упражнениями позитивно воздействуют на психическое состояние студенчества: снятие эмоционального напряжения; приобретение уверенности в себе; предостережение развития напряженных состояний; снятие интеллектуального напряжения; восстановление психической работоспособности; абстракция от досадных мыслей. Некоторые виды физических упражнений остаются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Занятия физической культурой и спортом вырабатывают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют формированию морально-волевых качеств, а также воспитанию гражданственности и патриотизма. Вот что такое воспитательный мотив, один из значимых, перекликающийся со всеми вышеперечисленными.

Важен для студентов и статус. Увеличение индивидуального статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического влияния на другую личность, а также повышение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, сумеет активизировать роль молодежи в физкультурно-спортивной деятельности. Пропаганду здорового образа жизни необходимо вести всеми доступными средствами, которых в вузах предостаточно. Главным инструментом является вузовское телевидение. Современное телевидение позитивно воздействует на социальную действительность студентов, увеличивает уровень их политической грамотности,

обучает быть трудолюбивыми и усидчивыми. Несмотря на тот факт, что современное телевидение является подвластным от рыночной экономики, оно находит возможности осуществлять свои воспитательные и образовательные функции, оживляя такие ценности, как сопереживание, добро, патриотизм, взаимопомощь, влечение к образованию. Это находит отклик на тематике передач. Как отметило большинство респондентов, телевидение на сегодняшнем шаге призывает крупное количество жанров, где студент может выбрать для себя занимательнейшие программы по истории, искусству, достижениям науки.

Образуя программы, оповещающие студента, пропагандирующие среди студента, как сам физкультурно-оздоровительный комплекс, так и оздоровительные программы кафедры физического воспитания, поднимается всеобщее представление и мотивация к выполнению данной программы. Обязательное роль телевидения в съемках общеуниверситетских мероприятий с обязательным рекламированием, как этого мероприятия, так и его участников, рассказ о лучших, в привлекательной форме, послужит решающим факторам в работе со студентом.

Вторым компонентом создания мотивации для студентов, помимо телевидения, представляются социальные сети. Сильный потенциал социальных сетей ныне никто не отрицает. Создание увлекательного приложения, в котором студент сможет приобрести абсолютную и подробную информацию о спортивной жизни вуза, распространение здорового образа жизни в легкой, сегодняшней и доступной форме, позволит решить вопрос мотивации.

Распространение увлекательных и необычных конфигураций и средств физической культуры является жизненной задачей. Плавательный бассейн, если верно организовать работу по мотивации студента, обладает большой эмоционально-оздоровительный потенциал [6]. При правильной рекламе может стать притягательным центром для студента. Огромный потенциал скрывает в себе фитнес-зал, где средствами танца, возможно, изменить программу

физической культуры. И, конечно, собственное участие руководства университета в спортивных мероприятиях, дает здоровый толчок для возникновения мощной мотивации у студента в освоении программы. Иные препятствия, обнаруженные в ходе опроса, устраняются типовыми методами методической и воспитательной работами руководства кафедры.

Выводы. Таким образом, работа по выполнению программы физической культуры в вузе достижима при условии верной организации работы по пропаганде здорового образа жизни и выработывании справедливой мотивации среди студентов с поддержкою новых технологий пропаганды.

Список использованных источников

1. Ефимова Д.М. Исследование ценностей и потребительских предпочтений молодежи / Д.М. Ефимова [и др.] // Маркетинг МВА. Маркетинговое управление предприятием. – 2016. – Т. 7. – № 2. – 289 с.
2. Скоробогатых И.И. Маркетинговые исследования. / И.И. Скоробогатых [и др.]. – М., 2006. – С. 5-6.
3. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 316 с.
4. Нечаев А.П. Психология физической культуры. – М.: ИНФРАМ, 2004. – С. 42-46.
5. Титовский А.В. Бильярд как инновационное направление учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Вып. 4. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. – С. 91-96.
6. Точигин М.Ю. Оздоровительное воздействие и функциональные возможности плавания в физическом воспитании студентов / М.Ю. Точигин, Т.Н. Шутова – Гуманитарное образование в экономическом вузе: матер. IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – М., 2016. – 572 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА И ХОДЬБЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Бублей Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Екатерина Владимировна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. Авторами рассмотрены положительное влияние на здоровье студенческой молодежи бега и оздоровительной ходьбы. Выделены направления выбора дозировки нагрузок при использовании бега. Определены основные виды мотивации личности к занятиям оздоровительным бегом и ходьбой. Предложены рекомендации ведущих специалистов в области физической культуры и спорта на предмет использования бега и ходьбы для физического самосовершенствования студенческой молодежи.

Ключевые слова: бег, оздоровительная ходьба, виды оздоровительной ходьбы, состояние здоровья, скорость, мотивация.

Актуальность. Студенты – особая социальная группа, установки которой связаны с обучением в учреждениях высшего профессионального образования и желанием получить знания, необходимые для освоения будущей профессии. Обучение, работоспособность, а, следовательно, и успешность студентов связаны со здоровьем, которое, в свою очередь, обуславливается их образом жизни и ее качеством. Недостаточная двигательная активность в данный период развития приводит к выраженной детренированности некоторых систем организма и может стать причиной снижения сопротивляемости к заболеваниям и ухудшению физического состояния организма. Повысить двигательную активность студенческой молодежи возможно при использовании средств бега и оздоровительной ходьбы, как на занятиях физической культуры, так и во внеаудиторное время.

В условиях постоянно изменяющихся климатических, технологических, социально-экономических и психологических переменных, когда состояние молодежи ухудшается все больше, бег и оздоровительная ходьба имеют не только профилактический, но и лечебный характер. Они положительно влияют на физическое и психическое состояние человека.

Анализ литературы. Некоторыми учеными и практиками зафиксировано, что с развитием новейших технологий и переходом на дистанционную форму обучения в связи с особой ситуацией не только в Донецкой Народной Республике, но и во всем мире, большинство студентов работают за компьютером, что со временем начинает формировать малоподвижный образ жизни. Это способствует развитию многих осложнений, а именно возникновению разного рода болезней [1].

Цель исследования: провести теоретический анализ оздоровительного эффекта бега и ходьбы.

Цель исследования определила его **задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Рассмотреть научно-теоретические предпосылки для определения влияния бега и оздоровительной ходьбы на здоровье студентов.
3. Проанализировать классификации основных видов оздоровительной ходьбы и бега.
4. Выделить основные виды мотивации людей к бегу и ходьбе.

Результаты исследования. Ходьба – это доступное упражнение, во время которого одновременно привлечена большая часть мышц организма человека. Прежде, чем начать заниматься оздоровительной ходьбой и/или бегом, студенту следует помнить, он не должен нервничать по поводу того, как и каким способом нужно идти. Ходьба является неотъемлемой частью жизни, у каждого человека существует потребность в движении, которую это упражнение удовлетворяет. Для людей зрелого возраста этот вид двигательной

активности является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, тренировки дыхательной системы.

Некоторые ученые отмечают, что ходьба и бег приносят пользу только в случае осознанного их выполнения, а также при положительном отношении человека к данным видам упражнений. Для начала надо следить за осанкой: расправить плечи, шагать бодро и упруго, получая удовольствие от движений, и когда ходьба станет легкой, можно переходить к бегу [2]. Выделяют различные классификации ходьбы.

Обычная ходьба положительно влияет на обмен веществ, работу сердца, улучшает кровообращение и вентиляцию легких и является доступным средством укрепления здоровья человека.

Ускоренная ходьба развивает мышцы и вырабатывает волевые качества, она выполняется частыми и мелкими шагами. Такой вид ходьбы рекомендован людям с противопоказаниями к бегу, например, при реабилитации после перенесенного инфаркта.

Дозированная или оздоровительная ходьба применяется для профилактики и лечения многих заболеваний, она не требует большого расхода энергии, как, к примеру, бег. Регулярные занятия дозированной ходьбой повышают работоспособность. Со временем можно начать практиковать и оздоровительный бег. Следует учитывать, что во время занятий оздоровительной ходьбой восхождение должно быть равномерным. Анализируя рекомендации ученых и практиков, можно отметить, что начинать нужно с дистанции 1-2 км, добавляя в день 250-500 м, таким образом, можно довести общую протяженность маршрута до 10 км и более. Рекомендованный темп – 1 км за 12-20 мин, длина шага – 50-70 см. Оздоровительной ходьбой рекомендуется заниматься ежедневно по 30-45 мин. Начинать занятия с четырех раз в неделю. Не рекомендуется заниматься этим упражнением перед сном [3].

Существуют различные виды ходьбы для различных мышц тела, которые корректируют фигуру и улучшают осанку. *Умеренная ходьба с пятки на носок*

выполняется медленно и продуманно, нога должна быть выпрямлена в колене, так как таким образом можно привлечь икроножные тазобедренные мышцы и мышцы пресса. В случае ежедневных занятий тело станет подтянутым. *Ходьба на пятках и на цыпочках* выполняется на прямых ногах. Во время выполнения этого упражнения передняя часть стопы не должна касаться пола, и наоборот. Такие виды ходьбы улучшают осанку, в двойном объеме заставляют работать мышцы голени, ягодиц, спины и шеи, позволяют убрать лишние отложения в этих местах. *Ходьбу с высоким подниманием ноги* выполняют следующим образом: согнутую в колене ногу надо высоко поднять, затем опустить ее на носок с постепенным переходом на пятку. При такой ходьбе вовлекаются мышцы голени и ягодиц. Ежедневные занятия таким видом упражнений сделают тело подтянутым. Во время *ходьбы широкими шагами* работают все мышцы тела. Она поможет сделать ноги стройными, подтянуть живот и улучшить координацию движений. Увеличивать длину шага нужно постепенно, чтобы не потянуть мышечные ткани. Ходьба приставным и перекрестным шагом производится следующим образом: вначале одной ногой делается несколько шагов в сторону, потом также другой. Далее тоже самое, только перекрестным шагом. Нагрузка ложится в основном на мышцы ног и ягодиц. Ускоренные шаги быстро сжигают калории и способствуют похудению. Эти виды ходьбы также применяются в аэробике. *Ходьбу спиной вперед* выполняют так: вначале нога ставится на носок, потом плавно переходит на пятку. Такое упражнение исправляет осанку и походку, добавляет уверенности в себе. *Ходьба по лестнице вверх* – еще один чрезвычайно полезный вид упражнений. Для того, чтобы ее выполнить, нужно поставить на место только переднюю часть стопы, и, опираясь на нее, сделать следующий шаг, сильно напрягая мышцы. Таким образом, укрепляются икроножные мышцы, мышцы передней и задней поверхности бедра [4].

Бег – простое и доступное циклическое упражнение. Этим упражнением занимаются около 100000000 людей на планете [5]. Мотивы к занятию этим упражнением у людей различны. Чаще всего они решают заняться бегом, с

целью укрепить здоровье, в профилактических целях, для улучшения работоспособности, коррекции веса. Одни получают удовольствие от процесса оздоровительного бега, другие делают это потому, что такой вид двигательной активности приобретает все большую популярность, они хотят оставаться «в тренде». Так же люди занимаются бегом, потому что стремятся познать свой организм и научиться организовывать свою деятельность [6]. Опираясь на результаты исследований, выявлено, что наиболее частой мотивацией является именно получение удовольствия от упражнения. Научно доказано, что после того, как человек пробежал 5 км, он испытывает состояние эйфории не только после окончания упражнения, а также во время процесса [7]. Существует два направления оценки влияния бега на организм: общий и специальный. Общее влияние связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Исходя из анализа научных трудов, бег помогает организму гораздо лучше, чем лекарственные средства. Научно доказано, что это упражнение стимулирует творческую деятельность, положительно влияет на систему кровообращения и иммунитет. Так, при обследовании 220 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные функции [5]. Соответственно своему возрасту, пола и состояния здоровья человек должен рационально распределить нагрузку при планировании занятия. В современных условиях распространены три направления выбора дозировки беговых нагрузок.

Первое направление – «удовольствие - эффект». Здесь имеется в виду тот факт, что эндорфины попадают в кровь, возбуждая нервные центры, из-за чего у человека возникает чувство удовлетворения. Но, с другой стороны, от бега даже с невысокой скоростью у человека наблюдаются негативные эмоции из-за чувства усталости. По этому направлению каждый имеет распределить нагрузку индивидуально. Человек самостоятельно должен определить, при

каком количестве нагрузок он переживает положительные эмоции. При появлении негативных ощущений необходимо перейти на ходьбу. Бег можно возобновить, когда негативные ощущения полностью исчезнут. Но при данном подходе скорость и продолжительность бега невысока. Если человек тренируется три раза в неделю, такое упражнение без сомнения будет производить оздоровительный эффект. К тому же, таким образом формируется положительное отношение к спортивным нагрузкам [5].

Второе направление – бег с интенсивностью 125-155 уд/мин с продолжительностью нагрузки, которая определяется наличием выраженного утомления. Такой вид упражнений имеет определенную интенсивность и является чрезвычайно эффективным. Человек должен проводить занятия данного вида бега три раза в неделю, нужно бежать около 10-15 минут не останавливаясь. Этот вид упражнения повышает уровень выносливости и нормализует вес. Таким образом, человек повышает свои резервные возможности. Еще больше пользы принесут четырехразовые занятия в неделю при нагрузке 30-40 -минутным непрерывным бегом [5].

Третье направление – внедрение в тренировочную программу беговых нагрузок, выполняемых в ряде случаев с около предельной и предельной интенсивностью. Данное направление имеет противоречивый характер. Некоторые специалисты сомневаются, оправданным ли является пограничное напряжение, ведь бег должен производить оздоровительный эффект. С другой стороны, любой здоровый человек должен быть к ним готов [5]. Для получения положительного результата рекомендуется выполнять упражнения с точной дозировкой [4]. Лучшим решением этой проблемы будет первое направление, а именно чередование бега со спортивной ходьбой.

Проанализировав научную литературу по изучаемой проблеме и обобщая вышесказанное, можно сделать следующие **выводы**:

1. Оздоровительная ходьба и бег – это важные средства активного образа жизни.

2. Оздоровительные ходьба и бег уменьшают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, гипертонии, атеросклероза и т.д.).

3. С помощью описанных упражнений масса тела нормализуется, звенья опорно-двигательного аппарата испытывают положительного влияния, резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем увеличиваются.

4. Если человек хочет начать заниматься бегом, лучшим решением будет чередование бега и ходьбы по принципу «удовольствие - эффект».

5. Каждый может сам выбрать упражнение с учетом состояния здоровья, своих интересов и мотивов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. В последующих работах нами будет рассмотрены методические особенности составления индивидуальных программ по бегу и ходьбе с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Список использованных источников

1. Коновалова Л.А. Фитнес в физическом воспитании студенческой молодежи / Л.А. Коновалова, Г.Я. Барашина // Запад - Россия – Восток, 2013. – № VII. – С. 261-266.

2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник / В.А. Епифанов. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 304 с.

3. Кочетова С.В. Влияние физической культуры на жизнь студента. г. Пермь. Пермский государственный аграрно-технический университет имени Д.Н. Прянишникова. [Электронный ресурс] – URL: https://sudopedia.net/8_16189_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-studenta-html (дата обращения 25.10.2021).

4. Купцова В.Г. Воспитание общей выносливости методом «Табата» на занятиях физической культуры у студентов / В.Г. Купцова, И.В. Чикенева // Проблемы современного педагогического образования. 2018. – С. 123-127. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschey->

vynoslivosti-metodom-tabata-na-zanyatiyahfizicheskoy-kultury-u-studentov/viewer (дата обращения 25.10.2021).

5. Горбунов С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. 2010. – № 5. – С. 33-35.

6. Волкова Л.М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография. [2-е изд]. / Л.М. Волкова, В.В. Евсеев, П.В. Половников. – СПб.: СПб ГПУ, 2013. – 125 с.

7. Шультьева Е. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е. Шультьева // Научно-медицинский электронный журнал «Концепт», 2017. – №4. [Электронный ресурс] – URL: <https://koncept.ru/2017/170084.htm> (дата обращения 25.10.2021).

СТРЕТЧИНГ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Быстрицкая Виктория

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Определено актуальное направление спортивной тренировки стретчинга, реабилитации и оздоровления студенческой молодежи.

Ключевые слова: стретчинг, растяжка, гибкость, студенческая молодежь.

Актуальность. Тема является актуальной, так как стретчинг стал популярен относительно недавно и становится все более популярным в настоящее время.

Анализ литературы. В качестве теоретического материала использовались работы Беспутчик В.Г., Глахан Л.М. и Закарьян Л.Х.

Цель исследования: изучение понятия «стретчинг», какую пользу он несёт и почему им стоит заниматься.

Задачи исследования:

- 1) изучить общие представления о стретчинге;
- 2) ознакомиться с основными видами растяжки и упражнений.

Результаты исследования. Душные аудитории и сидячий образ жизни студенческой молодежи приводит к быстрому утомлению, стрессам, снижению мышечного тонуса, искривлению осанки и общему ухудшению самочувствия.

Регулярная растяжка помогает почувствовать себя гораздо лучше, избавиться от стресса и вернуть прежнюю гибкость. Человек, занимающийся стретчингом, имеет здоровые связки и суставы. Его суставы двигаются по полной амплитуде – это снижает травмоопасность при любых занятиях спортом.

Стретчинг (от англ. растягивание) – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.

Определенно, организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях. Благодаря стретчингу приобретается навык глубокого расслабления, что дает возможность не только избавиться на какое-то время от чрезмерного нервно-психического напряжения, но даже уменьшает физическую боль. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению – это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается

жизненный тонус [2]. Преподаватели йоги говорят, что гибкое тело и хорошая растяжка – признак молодости. В йоге особое место отводится упражнениям на растяжку, поскольку гибкое тело дает нам ощущение полной гармонии.

Существует несколько видов растяжки:

– Пассивная – такой вид растяжки выполняется с помощью тренера или опытного помощника. Преимущество – высокая эффективность. Недостаток – помогающий не способен оценить степень нагрузки, поэтому такие упражнения выполняются с максимальной осторожностью.

– Действие-противодействие – изначально мышцы и связки максимально нагружаются, после чего растягиваются.

– Динамическая. Яркий пример – махи ногами с постепенным увеличением амплитуды. Недостаток такой растяжки – высокий риск появления микротравм связок.

– Статические – это самый популярный вид тренировок. После принятия позы для растяжения стоит задержаться в такой позиции на 15-30 секунд, ориентируясь на свои ощущения.

Но прежде чем приступить к занятиям стретчингом, необходимо понять, чем они полезны для нашего организма. Какие воздействия оказывают на организм занятия стретчингом:

– стимулируется кровоток и циркуляция лимфы в организме;

– повышается гибкость, благодаря занятиям стретчингом вы будете чувствовать себя высокой, стройной и пластичной, а ваша осанка изменится в лучшую сторону;

– стретчинг-упражнения расслабляюще действуют на мышцы, а также убирают различные боли, возникшие из-за стресса и нервного напряжения;

– замедляются некоторые процессы старения нашего организма;

– упражнения по стрейчингу эффективно тонизируют мышцы, в то время как психоэмоциональное напряжение, наоборот, снижается;

– при регулярных растяжках тренируемые мышцы сохраняют свою эластичность, так как в них поступает достаточно крови и питательных веществ;

– упражнения на растяжку готовят вас к тренировке. Если вы сегодня планируете пойти в тренажерный зал, сделайте утреннюю растяжку. Так вы настроите свой организм на физическую активность и предотвратите повреждение мышц. Упражнения на растяжку, дающиеся в конце тренировочного занятия, помогают мышцам быстрее восстановиться.

Существуют различные виды стретчинга, которые вы можете выбрать для себя сами, исходя из личных предпочтений.

Аэростретчинг – это занятия на растяжку и эластичность с помощью полотен, висящих в воздухе. Такая разновидность новичкам не подойдет: велика опасность травм. К «воздушному» растягиванию можно приступать только после определённой подготовки, позанимавшись, некоторое время традиционным (классическим) стретчингом.

Силовой стретчинг – упражнения на растягивание и одновременно на силу мышц. Такой вид тоже лучше практиковать людям с опытом в деле систематической растяжки.

Новичкам надо действовать постепенно и осторожно. Не стоит сразу стремиться к максимальному результату – можно чрезмерно нагрузить или даже повредить мышцы. Начинать нужно с самого простого, сохраняя каждое положение в комплексе не более 15 секунд [1].

Главные правила для студентов-новичков при занятии стретчингом:

– Растягивать тело нужно до определённого предела: показатель, когда нужно остановиться, это болевые ощущения. Если вы чувствуете боль, значит, вы достигли текущего максимума мышечной растяжки.

– Растягивание лучше практиковать после физической нагрузки или аэробики: это обеспечит достаточный прилив крови к мышцам и повысит их эластичность.

– Основа успеха – это правильное дыхание. Ненужно задерживать или форсировать вдох и выдох. Дыхание во время упражнений должно быть ритмичным и ровным, в перерывах между позициями можно несколько секунд подышать более глубоко.

– После занятий стретчингом дайте мышцам расслабиться, не делайте силовых упражнений и не выполняйте тяжёлой работы, это может вызывать перенапряжение [3].

Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, самостоятельно подобранной дозировкой выполнения во избежание перерастяжения связочно-сухожильного аппарата. При возникновении ошибок осуществляется коррекция выполнения упражнений на растягивание при помощи инструктора по стретчингу. На решение одной частной задачи необходимо от 6 до 10 занятий.

Длительность упражнений. Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10-20 сек, в дальнейшем 30-40-60 сек (максимальное время растяжки в каждой позиции). Сначала 10-30 сек легкий стретчинг, затем переход к развивающему стретчингу: нужно увеличить немного амплитуду до легкого потягивания (напряжения) и задержаться в этом положении 10-30 сек.

Максимально возможное растяжение мышц.

Легкое растягивание – 20-30 сек, а в фазе развивающего растягивания более 30 сек. Частота занятий. Лучше всего заниматься стретчингом избирательного и смешанного действия каждый день (15-30 мин). Гимнастика для повышения гибкости – 2 раза в день; для ее сохранения – 1 раз в день, например, утренняя гимнастика. По утрам гибкость проявляется меньше.

Последовательность упражнений.

Комплекс упражнений нужно начинать снизу-вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно переходить к более мелким.

Выводы. Подводя итог исследований, можно заключить, что стретчинг является значимым направлением в спорте, способствующим поддержанию

здоровья человека, укреплению мышечного аппарата, приобретению таких полезных качеств, таких как сила, выносливость, координация, стойкость к различным заболеваниям. Упражнения по растяжке способствуют сбалансированной работе нервной системы и рекомендуются людям всех возрастов, не имеющих к этому индивидуальных противопоказаний.

Список использованных источников

1. Беспутчик В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Мн., 1997. – 124 с.
2. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан. // Сила и красота. 2000. – № 10. – С. 76-80.
3. Закарьян Л.Х. Фитнес – путь к совершенству / Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д: Учебное издание. – 298 с.

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Дзукаев Семен

Руководитель: ст. преподаватель Мунгалов Андрей Юрьевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

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 и, 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, не нужны 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 спортивными активностями 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. 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.

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. Что касается порога вхождения, то после изучения основных правил можно сразу приступить к игре. Популярность данного направления отчасти обусловлена выходом сериала «Ход королевы», который подкрепил интерес молодежи к обозначенной игре в целом.

В настольный теннис в стандартной его вариации можно играть вдвоем при наличии теннисного мяча, 2 ракеток и стола. Риск получить травму крайне низок, потому как спортсмен осуществляет достаточно легкие манипуляции ракеткой с точки зрения мышечной активности. Научиться азам можно довольно быстро, что позволит в кратчайшие сроки приступить к занятиям. Растущая популярность настольного тенниса в большей мере обусловлена его простотой и доступностью.

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. Наличие соревновательного момента также важно с психологической точки зрения, так как человек учится противостоять кому-либо, конкурировать. Несмотря на обозначенные сходства в социальном контексте, присутствует существенное различие. Шахматы предполагают интенсивную умственную деятельность, что подразумевает уход

в собственные мысли на протяжении партии. Из-за этого контакт между участниками во время игры минимален. О настольном теннисе сказать подобное нельзя, так как он предполагает короткие размены мячом, между которыми или во время которых присутствует возможность ведения диалога.

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 использованной литературы

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

ОТНОШЕНИЕ К ЗОЖ, СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Дриня Данила,
Малкина Юлия,
Чуясова Данута

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматривается здоровый образ жизни и отношение студенческой молодежи к ЗОЖ. Приводятся данные анонимной анкеты и даются ответы в графическом виде.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье студенческая молодежь.

Актуальность. Здоровье – бесценное достояние не только каждого

человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья. Здоровье помогает нам учиться, работать, выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать различные трудности. Самосозидание здоровья, его восстановление, сохраняемое и укрепляемое самим студентом, обеспечивает ему долгую, активную и счастливую жизнь.

Нами было принято решение выбрать эту тему ввиду популяризации и раскрутки в обществе идей здорового образа жизни (ЗОЖ). Вопрос о здоровье человека и здоровом образе жизни назрел уже давно и актуален до сих пор. В последнее время проблема обостряется ввиду ухудшения климата, загрязненности воздуха и ухудшения качества пищи. Ученые и врачи разных сфер деятельности отмечают возросший коэффициент врожденных заболеваний у детей. Стоит признать, что труды специалистов в области медицины лишили нас рисков заражения многими опаснейшими инфекциями, но в то же время общество начали волновать заболевания, ранее не играющее особого значения или вовсе не существующие, такие как близорукость, неврозы, подагра, сколиоз, метаболический синдром и др. Подобные заболевания сложно вылечить, но можно приостановить их развитие и даже контролировать путем ведения здорового образа жизни [3, 6]. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на привычках: нравственности, рационально организованный активный и здоровый образ жизни, а это отказ от вредных привычек, участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека [5]. Такие элементарно простые привычки как правильный режим сна, физические упражнения и здоровое питание, по мнению авторов, должны стать рутиной для каждого из нас [7, 8]. Именно поэтому мы считаем тему здорового образа жизни крайне важным для рассмотрения.

Цель исследования. Определить количество студентов, ведущих здоровый образ и занимающихся физической культурой, выявить их отношения к этим явлениям.

Задачи исследования: Разработать анкету и провести анкетный опрос среди студентов 2 курса факультета философии и социальных наук БГУ. Проанализировать данные, полученные из анкетированного опроса студентов. В анкетном опросе участвовали 30 студентов 2 курса ФФСН.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни – образ жизни, направленный на укрепление и сохранение физического здоровья для снижения рисков возникновения болезней. Несмотря на небольшой интерес к здоровому образу жизни в настоящее время, оно является важной частью повседневности любого человека [4, 7, 8]. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи, закаливание.

Идеального рецепта здорового образа жизни не существует, и каждый создаёт его себе лично сам, в зависимости от желания и результата, которого хочет получить [8]. Для этого нужно учитывать состояние своего организма, знать общие сведения о своём текущем здоровье, уметь распоряжаться своими ресурсами. Однако не каждый готов проснуться на 30 минут раньше для того, чтобы сделать зарядку или совершить пробежку, поэтому

необходимо иметь желание и мотивацию [6]. Всё зависит от сознания и мотивации человека для поддержания здорового образа жизни. Ведь для того, чтобы заработать сколиоз при сидячем образе жизни, нет ничего сложного. Или получить риск заболевания лёгких при интенсивном курении. Или чрезмерное употребление спиртных напитков влечёт за собой последствия в виде хронических заболеваний внутренних органов. Человек может сам организовать распорядок здорового образа жизни. Например, проснуться раньше обычного, сделать зарядку, приготовить питательный завтрак, использовать оставшееся время, чтоб пройтись пешком, отрегулировать график и рацион питания, выполнять процедуры закаливания и организовать режим сна, и, конечно же, отказ от вредных привычек [4, 6, 7]. Для профилактики здоровья можно посещать оздоровительные комплексы, в которые включены бассейны, тренажёрные залы, йога, танцы и т.д. Например, при посещении тренажёрных залов активизируется работа всего организма, нормализуется обмен веществ, обеспечивается кардионагрузка, остаётся лишь выбрать необходимые тренажёры и подобрать соответствующие упражнения [2].

Посещение занятий йоги помогает обрести не только физическое здоровье, но это и эффективный способ отдохнуть и расслабиться, нейтрализовать стресс. Достаточно занятий плаванием, чтобы повысить выносливость организма, укрепить иммунную и нервную системы, все группы мышц, а также снизить нагрузку на позвоночник, что позволит сформировать правильную осанку [8]. Исходя из вышесказанного, созданы условия для сохранения здоровья человека. Но использовать те или иные методы и способы каждый выбирает сам. Чтобы побольше узнать о ЗОЖ, мы решили провести анонимное анкетирование. Ответы представлены на рисунках.

Занимаетесь ли вы физическими упражнениями, спортом вне занятий по физической культуре (рис. 1).



Рисунок 1. Занятия физическими упражнениями.

Респонденты распределились следующим образом: 70% ответили, что да они занимаются ФУ, вне занятий физической культуры; у 30% даже нет желания заниматься. По второму вопросу: Если да, то как часто (сколько раз в неделю) вы делаете физические упражнения вне занятий по физической культуре (рис. 2).

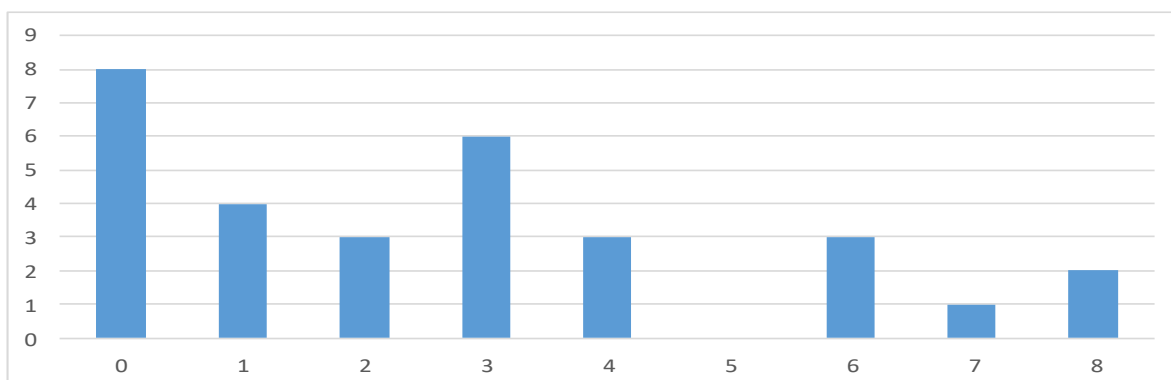


Рисунок 2. Количество раз занятий в неделю ФУ.

Если не занимаетесь ФУ, тогда мы задали вопрос? «Вы курите?» (рис. 3).



Рисунок 3. Приобщение студентов к сигаретам.

Как видим ситуация неутешительная – 73% студенческой молодежи приобщилась к сигаретам. Как часто, сколько раз в неделю Вы курите? Результаты плачевные: достигает до 20 и 24 сигарет.

На вопрос? «Вы употребляете спиртные напитки? Получили следующий ответ (рис. 4).



Рисунок 4. Приобщение студентов к спиртным напиткам.

Таким образом, мы видим, что большая часть студенческой молодежи употребляет спиртные напитки и регулярность приема за неделю, может достигать до 10.

На вопрос? Каким критериям человек должен соответствовать, чтобы вести здоровый образ жизни?

Было получено следующее: обладать целеустремлённостью, отсутствие вредных привычек, следить за питанием здоровьем и заниматься ФУ и спортом, вести активный образ жизни. Каждый способен вести здоровый образ жизни в меру своих возможностей, если у него есть мотивация соблюдение режима сна и питания, меньше стресса, отказ от вредных привычек, усидчивость, терпеливость.

Какие из ниже представленных критериев здорового образа жизни вы считаете для себя самыми важными?

Считаете ли вы, что государство должно поддерживать стремление населения к ЗОЖ? (рис. 5).

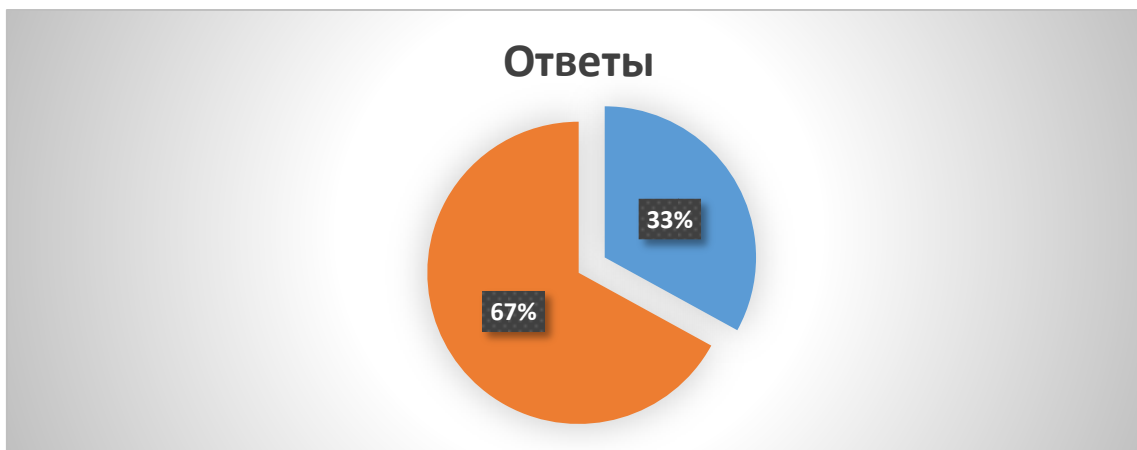


Рисунок 5. Забота государства о стремлении населения к ведению ЗОЖ.

Ответы были получены следующие: 67% считает, что государство должно поддерживать населения о ведении ими ЗОЖ и 33% говорят, что они должны надеяться на себя.

Выводы. Большая половина не курит либо делает это редко, но вот значительная часть опрошенных употребляет спиртные напитки и не считает, что это вредит ЗОЖ. Для того чтобы вести Здоровый Образ Жизни, часть аудитории считает, что нужно отказаться от вредных привычек, вторая говорит про сохранение оптимизма и активного образа жизни. Самыми популярными критериями, которые респонденты посчитали важными для ЗОЖ, оказались физические упражнения, а также прогулки на свежем воздухе. Многие респонденты посещают разные секции, однако значительная часть не посещает их вообще. Значительная часть аудитории поддерживает направление государственной политики в развитии ЗОЖ в обществе.

Список использованных источников

1. Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни / Н.А. Воронов. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. – С. 1-4.

2. Ермакова Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни / Е.Г. Ермакова. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. – С. 1-4.

3. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни / А.М. Плещев. – Вестник Шадринского государственного педагогического университета – № 39. 2018. – С. 39-43.

4. Римашевская Н.М. Здоровье и здоровый образ жизни молодёжи / Л.Г. Лунякова, Н.М. Римашевская, А.А. Шабунова. – Народонаселение – № 58. 2012. – С. 83-86.

5. Савко Э.И. Духовность – основа преобразования человека / Э.И. Савко. – LAP LAMBERT Academic Publishing. – 122 с.

6. Савко Э.И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100 с.

7. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. рекомендации / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

8. Секреты здорового образа жизни. [Электронный ресурс] – URL: <http://plavaem.info/zog.php> (дата обращения 20.11.2021).

ИЗУЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ COVID-19 СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Дриня Данила,
Новик Арсений

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматривается заболевание COVID-19 – текущая пандемия, вызванная распространением коронавируса SARS-CoV-25 и отношение к этому недугу.

Ключевые слова: заболеваемость, COVID-19, здоровье, студенческая молодежь, физическая культура.

Актуальность. В настоящее время – этот недуг является № 1 во всех странах мира. Вирус может передаваться с каплями слюны изо рта или выделениями из носа, инфицированного человека во время кашля, чихания,

разговора, пения или дыхания. Размер частиц жидкости может быть разным: от крупных респираторных капель до более мелких аэрозольных частиц.

Заразиться вирусом можно воздушно-капельным путем, находясь в близости от человека с COVID-19, или в результате переноса вируса руками с зараженной поверхности на слизистые оболочки глаз, носа или рта. Вирус легче распространяется в закрытых и переполненных помещениях.

Мы выбрали Тема COVID-19, по причине того, что актуальность данной проблемы не угасает, по сей день. Во всем мире ежедневно заболевают и умирают тысячи людей. Масштабы пандемии поражают каждого. Для нас важно здоровье нашего общества.

Мы провели анкетирование среди студентов факультета философии и социальных наук 2 курса социальных коммуникаций, чтоб выявить количество привитых людей, количество людей, которые переболели болезней и так далее.

Также мы хотим выяснить, в какой форме протекала болезнь, и установить связь между занятием физической культуры и переносимости болезни.

Цель исследования: изучить эпидемиологическую ситуацию на 2 курсе социальных коммуникаций.

Задачи исследования:

1. Выявить количество переболевших студентов COVID-19.
2. Определить количество привитых студентов.
3. Узнать, как влияет занятия спортом и физической культурой на переносимость болезни COVID-19.

Методика. Разработка анкеты. Анкетный опрос студентов факультета ФФСН 2 курса БГУ. В результате было опрошено 30 студентов, из них 26 девушек и 4 юношей.

Анализ литературы. Данный вирус в более выраженной степени способен поражать легочную систему и вызывать прогрессирующие заболевания нижних дыхательных путей, пневмонию и еще ряд осложнений.

Наиболее тяжелые формы чаще развиваются у пациентов пожилого возраста (60 и более лет) с сопутствующими заболеваниями:

- сахарный диабет (20%);
- артериальная гипертензия (15%);
- другие сердечно-сосудистые заболевания (15%) [1].

Паника из-за коронавируса продолжает нарастать с каждым днём. Информация о скупке продуктов, тревожные сообщения в социальных сетях, повсеместная нехватка масок и антисептиков могут создать ощущение, что человечество встретилось с апокалиптической чумой, которая норовит полностью истребить население земного шара. Разумеется, коронавирус опасен, раз в 10-20 опаснее гриппа, но он не является однозначно смертельным, и не угрожает существованию человечества. Зная принципы его работы, можно надеяться, что в ближайшее время, ситуацию, возможно, взять под контроль [2].

При подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание [3].

Профилактика коронавируса [3].

Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.

Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка) [3].

Результаты исследования. Студенты участвующий в анкетном опросе представлен на рис 1.



Рисунок 1. Распределение по полу участвующих в анкетном опросе.

На вопрос: Носите ли вы маски в общественных местах? Был получен следующий ответ студентов (рис. 2).

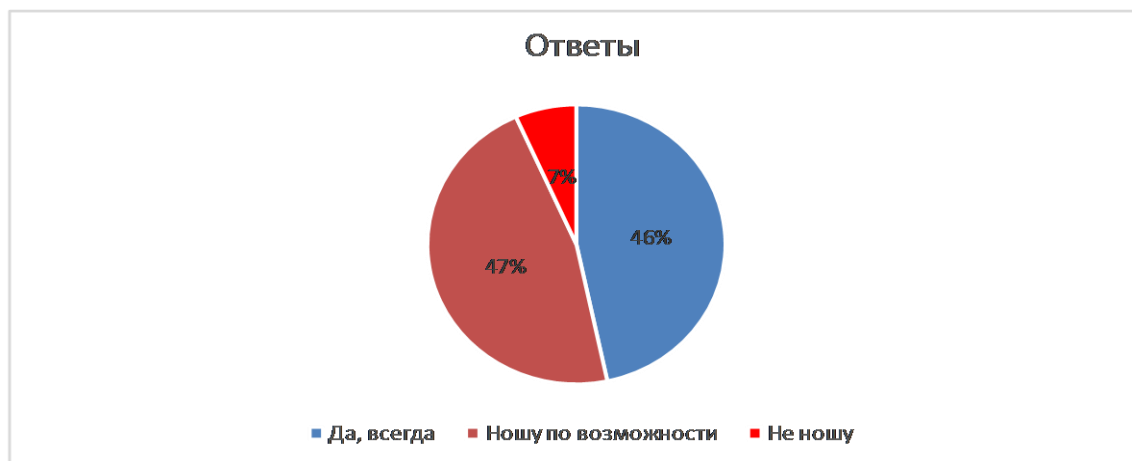


Рисунок 2. Соблюдение масочного режима студентами.

В результате ответы было выявлено, что только 7% не соблюдают масочный режим. Остальные – дисциплинированные.

На вопрос: Болели ли вы COVID-19? Был дан следующий ответ студентами (рис. 3).

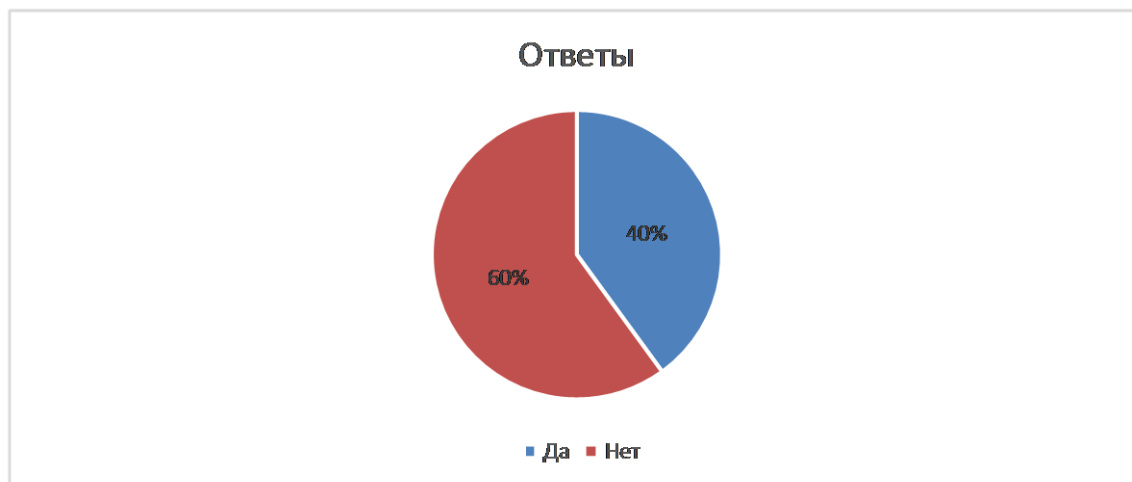


Рисунок 3. Заболеваемость COVID-19 студентами.

Таким образом, мы видим, что 40% студентов переболели этим недугом.

На рисунке 4 показана степень тяжести заболеванием COVID-19.



Рисунок 4. Заболеваемость COVID-19 студентами.

Прививались ли Вы от COVID-19? Был получен следующий результат (рис. 5) *%%* студенческой молодежи привились от COVID-19.



Рисунок 5. Вакцинирование от COVID-19 студентами.

У большинства студенческой молодежи имеются вредные привычки, от которых они хотели бы избавиться.

Выводы. Анализируя проведённый опрос студентов ФФСН 2 курса, что занятие спортом и наличие вредных привычек прямо влияло на шанс и тяжесть переноса заболевания Covid-19, причём пол, не оказывал сильное влияние (хоть в выборке и преобладают женщины). Большая часть (83%) респондентов, не вакцинировалась, чуть меньше половины носят маски постоянно, примерно такое же количество переболела Covid-19 (наличие прямой связи установить по такой выборке не удалось выявить).

Список использованных источников

1. Коронавирусная инфекция (COVID-19) Что это такое? Опасно ли это? Как избежать заражения? [Электронный ресурс]. – URL: <https://tjournal.ru/s/health/154201-koronavirusnaya-infekciya-covid-19-chto-eto-takoe-opasno-li-eto-kak-izbezhat-zarazheniya>. (дата обращения 20.11.2021).

2. COVID-19 и как его победить. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.sechenov.ru/pressroom/news/covid-19-i-kak-ego-pobedit/>. (дата обращения 20.11.2021).

3. COVID-19: все, что необходимо знать про коронавирус. – [Электронный ресурс] – URL: <https://verficlinic.ru/blog/covid19-vse-chto-neobkhodimo-znat/>. (дата обращения 20.11.2021).

РОЛЬ ГОРМОНОВ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА

Дрюпина Дарья,
Жихарь Тимур

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В данной статье речь идет о значении гормонов для роста и развития организма. Дается определение гормона.

Ключевые слова: гормоны, гуморальная система, репродуктивная система, эндокринная система.

Актуальность. Существуют две важные системы, которые координируют работу наших органов: нервная и гуморальная, и в данной работе мы будем рассматривать гуморальную, как гормоны влияют и регулируют работу нашего организма.

Цель и задачи исследования. Определить роль и значение гормонов для роста и развития организма человека.

Результаты исследования. Необходимо знать, как и по какой причине, гормоны влияют на нашу жизнь. Для начала стоит разграничить нервную и гуморальную систему. Если рассматривать в эволюционном плане, то гуморальная система появилась задолго до нервной системы, она прослеживалась ещё у первых многоклеточных организмов. Главное отличие гуморальной системы – это широкий спектр действия, когда нервная система взаимодействует только с определённой группой клеток, связанных с нервным окончанием. Так как гормоны выделяются в кровь, то они могут влиять на любую клетку с подходящим рецептором.

Например, во время ходьбы мозгу нужно очень быстро и точно напрягать, и расслаблять десятки разных мышц, причем каждую из них – в строго определенный момент времени. Но чтобы отрегулировать уровень глюкозы в крови, нужно сообщить сразу всем клеткам организма, с какой скоростью они эту глюкозу могут из крови поглощать, и это гораздо удобнее сделать с помощью гормона [1, 2, 3].

В нашем организме постоянно протекает масса самых разных биохимических операций, от которых зависит функционирование не только отдельных органов и систем, но и организма в целом. Они влияют абсолютно на все физиологические процессы, начиная от синтеза необходимых веществ, изменения настроения и заканчивая зарождением новой жизни. Все это находится под контролем эндокринной системы, основными «агентами» которой являются гормоны [2].

Эндокринная система представляет собой целый комплекс взаимосвязанных между собой органов и эндокринных желез, синтезирующих гормоны. Эндокринные железы находятся в тесной связи и постоянно друг с другом сообщаются. Главенствующую роль выполняет гипофиз, который осуществляет контроль работы щитовидной железы, надпочечников, яичников у женщин и яичек у мужчин [3]. Эти органы отвечают, соответственно, за метаболизм, устойчивость организма к стрессовым факторам, фертильность. Из-за их тесной связи друг с другом, при нарушении одного из органов, страдает весь организм. Это может быть вызвано несколькими факторами: стрессовые ситуации, хронический недосып, ослабление иммунитета, курение и злоупотребление алкоголем, нерациональное использование лекарственных средств, заражение гельминтами и некоторые заболевания.

Для выработки гормонов необходимо поддерживать сбалансированное питание, так как строительным материалом для них являются микроэлементы, поступающие с едой. Очень частое явление заболеваний щитовидной железы в йододефицитных регионах, также избыточное или дефицитное питание приводит к нарушению выработки гормонов, проявляется дисфункция

яичников и бесплодие у женщин. Оказывать влияние могут и внешние факторы, такие как недостаток солнечного света, хронический стресс и другие.

При нарушении работы гуморальной системы может возникнуть гормональный дисбаланс, что негативно сказывается на нашем организме, в том числе и на репродуктивную систему. Так при избыточной концентрации андрогенов у женщин, может наблюдаться гиперандрогения, например, гирсутизм. При данном заболевании появляется избыточный рост волос на лице, по белой линии живота, спине, груди, облысение, нарушение менструального цикла, невозможность зачатия или самопроизвольное прерывание беременности в ранние сроки. Причиной заболевания может послужить как приобретённые, так и врождённые заболевания яичников и надпочечников [1, 2, 3].

Особенно важна правильная и совместная работа всех гормонов во время зачатия и вынашивания плода во время беременности, поэтому часто при бесплодии выявляются гормональные патологии. Поэтому при подготовке к беременности стоит пройти тщательные обследования. Для женщины будет важно и целесообразно исследовать уровень гормонов гипофиза (лютеинизирующего и фолликулостимулирующего, пролактина), оценка функции яичников (эстрогенов и прогестерона), это позволяет своевременно спрогнозировать возможные риски протекания беременности у женщин с такой патологией, как недостаточность желтого тела.

Так же важно проверить уровень тиреотропного гормона, что может помочь выявить скрытую дисфункцию щитовидной железы, и в случае обнаружения может потребоваться консультация специалиста для проведения гормональной коррекции до зачатия. Одним из важных показателей для репродуктивной системы женщин является антимюллеров гормон, являющийся относительным критерием резерва яйцеклеток. Мужчинам же обычно достаточно исследования уровня тестостерона.

Уровень фертильности отображают гормоны гипофиза, контролирующие функции половых желёз – лютеинизирующий и фолликулостимулирующий

гормоны, пролактин, одним из клинических признаков повышения которого является нарушение менструального цикла и бесплодие, а также гормоны яичников – эстрогены и прогестерон, и яичек – тестостерон [1, 2, 3].

Считается, что проблемы бесплодия только женский фактор, данное заблуждение часто вводит женщину в стрессовое состояние, и уже впоследствии действительно способствует нарушению функций репродуктивной системы. Однако мужской фактор также играет свою роль в причинах бесплодия у супружеской пары и варьируется в пределах 30-50% [1, 2, 3].

Бесплодие – это не односторонняя проблема кого-либо из пары, так, например, гиперпролактинемия отмечается в 25-30% случаев у одного или обоих партнеров при бесплодном браке. При обследовании репродуктивных функций у пары изначально проверяют наличия сперматогенеза у мужчин путём исследования количественных и качественных показателей спермограммы, а затем уже начинают работать с женщиной.

Мужская репродукция напрямую зависит от внешних факторов из-за высокой чувствительности половых желёз, к таким факторам относятся: чрезмерные нагрузки, отсутствие полноценного сна, хронический стресс могут приводить к падению уровня тестостерона, нарушению потенции и – как результат – к снижению фертильности. В связи с этим при незначительных нарушениях стоит сменить обыденный образ жизни, регулировать режим сна, нормализовать питание, отказаться от курения, заниматься спортом, ограничить посещения сауны и бани, что благоприятно сказывается на функционировании половых желез и во многих случаях является достаточным для успешного зачатия.

У пациентов с грубыми нарушениями гормонального фона и сперматогенеза может потребоваться коррекция гормональными препаратами, а при гиперпролактинемии – прием агонистов дофамина, которые проводятся под чутким наблюдением врача-эндокринолога или уролога-эндокринолога.

Часто при нарушении работы эндокринной системы назначают гормональные препараты, однако они действуют по-разному. В некоторых случаях их назначают для купирования симптоматики хронических заболеваний: бронхиальная астма, псориаз, ревматический артрит, когда используются противовоспалительные свойства стероидных гормонов (глюкокортикоидов). Врач сознательно назначает избыточную дозу гормона, что может привести к некоторым побочным негативным последствиям, но помогает справиться с основной болезнью, так сказать, выбираем меньшее зло. Также бывают случаи, когда эндокринологи могут прибегать к гормональной терапии ввиду отсутствия или дефицита конкретного гормона в организме [3].

Классическим примером является терапия тироксином у пациентов с аутоиммунным тиреоидитом, когда снижается собственная функция щитовидной железы и необходимо замещать функцию органа приемом гормонального препарата [3].

Выводы. Проблемы с эндокринной системой могут возникнуть у каждого человека, особенно в условиях современной жизни. Нарушение гормонального баланса приводит к неблагоприятным цепным реакциям в работе всего нашего организма, нарушению протекания множества обменных процессов и развитию самых разнообразных заболеваний, осложнения которых могут привести даже к летальным исходам. А поэтому следует изначально придерживаться всех норм избегания проблем с гормональным фоном и в случае всё-таки негативных изменений прибегать к медикаментозной коррекции.

Список используемых источников

1. Все о гормонах: какие бывают, как работают, как их используют в медицине? [Электронный ресурс] // spid.center. – URL: <https://spid.center/ru/articles/2764/> (дата обращения 17.11.2021).

2. Гормоны и их роль в человеческом организме. [Электронный ресурс] – URL: <https://institut-clinic.ru/gormony-i-ih-rol-v-chelovecheskom-organizme/> (дата обращения 17.11.2021).

3. Как гормоны регулируют работу организма. [Электронный ресурс] – URL: https://naked-science.ru/article/medicine/kak-gormony-reguliruyut-rabotu?utm_source=inarticle&utm_medium=inarticle&utm_campaign=inarticle (дата обращения 17.11.2021).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ерёменко Роман

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи.

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

Актуальность. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью культуры. Проведено исследование проблемы развития физической культуры среди молодых людей, а также рассмотрены актуальные направления данного вопроса. Определены стимулы и мотивы студентов, которые влияют на желание заниматься физической культурой и спортом.

Анализ литературы. Данную проблему в своих статьях рассматривали такие ученые как: Янышев А.А., Базаев А.В., Кокобелян А.Р., Абелевич А.И.

Цель исследования – выявить положительные факторы влияния занятий спортом, их важность и необходимость для развития студентов.

Задачи исследования:

1. Проведение анализа деятельности Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР, направленной на оздоровление студенческой молодежи.

2. Проведение опроса с целью определения видов спорта и физических упражнений, применяемых в виде активного отдыха в свободное от учебы время.

Результаты исследования. Правильный образ жизни – ключевая составляющая для здоровья студентов. Физические нагрузки формируют и личность человека. В этом отношении не устарела пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако этому приветствует недостаточное распространение физической культуры, недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Деятельность Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР в 2019 году была направлена на формирование и реализацию государственной политики в молодежной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристической сферах. В настоящее время в Донецкой Народной Республике культивируется 92 вида спорта, 34 из которых – олимпийские. В спортивных секциях и группах занимается более 56 тысяч спортсменов разных возрастных категорий.

Спорт – составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия [3].

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. Крепкое здоровье и высокая физическая активность оказывает влияние на работоспособность, быстроту реакций, а также на нервную систему организма. Помимо этого, занятия физической культурой – это многофункциональный способ самовыражения и развития личности студента, обучающегося в образовательных учреждениях.

С целью развития видов спорта, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, подготовки сборных команд Республики свою

деятельность осуществляет 61 республиканская общественная организация по видам спорта. По состоянию на 31 декабря 2020 г. статус юридического лица получило 31 общественное объединение физкультурно-спортивной направленности, в том числе 21 федерация и 10 клубов.

Занятия физической культурой, с целью укрепления самочувствия студентов, должны обеспечивать постоянную двигательную активность. Достаточно известный факт, что минимальная длительность двигательной активности студентов должна быть не менее 6-10 часов в неделю. Одновременно с этим, стоит отметить следующую тенденцию – наибольший процент студентов занимаются спортом только на уроках физической культуры.

На сегодняшний день спорт в Донецкой Народной Республике активно развивается, несмотря на политическую ситуацию. Наши спортсмены занимают призовые места внутри республики, а также за ее пределами в Российской Федерации. Проводятся различного рода спартакиады для студентов, организаторами которых является «Народная дружина».

Народная дружина – создана с целью патриотического воспитания граждан Донецкой Народной Республики путем добровольного участия в охране общественного порядка [4].

Не столь давно проходило мероприятие, посвященное годовщине Народной Дружины. Торжественное мероприятие посетили глава администрации города Донецка Алексей Кулемзин, руководитель Центрального исполкома ОД «Донецкая Республика» Алексей Муратов и директор Донецкого Республиканского центра «Спорт для всех» Алексей Найденко.

Участников распределили на локации, они состязались в таких дисциплинах, как стритбол, полоса препятствий: шины и веревки, толкание гири на максимальный результат (одна рука), перетягивание каната, турник, брусья, челночный бег, армрестлинг и забег героев.

24 октября по маршруту Донецк – Макеевка – Харцызск прошел сорок пятый легкоатлетический забег на 10 и 30 км «Осень Донбасса 2021». В нем участвовало более 170 любителей и профессиональных спортсменов из Донецка, Макеевки, Харцызска, Комсомольского, Енакиево, Горловки, Тореза, Кировского и Ясиноватского района, а также гости из Луганской Республики и России. Стартовали соревнования на 30 км от площади Ленина в Донецке, а на 10 км – в Макеевке. Дал старт забегу министр молодежи, спорта и туризма ДНР Александр Громаков [3].

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [6].

Для того чтобы узнать реальное отношение студентов к предмету физической культуры и увеличить количества занимающихся, нами был проведен опрос в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», касательно видов спорта, применяемых в виде активного отдыха в свободное от учебы время (рис. 1).

Всего было опрошено 100 респондентов, среди которых были представители как мужского (65 человек), так и женского (35 человек) полов. Итоги данного социологического опроса приведены ниже:

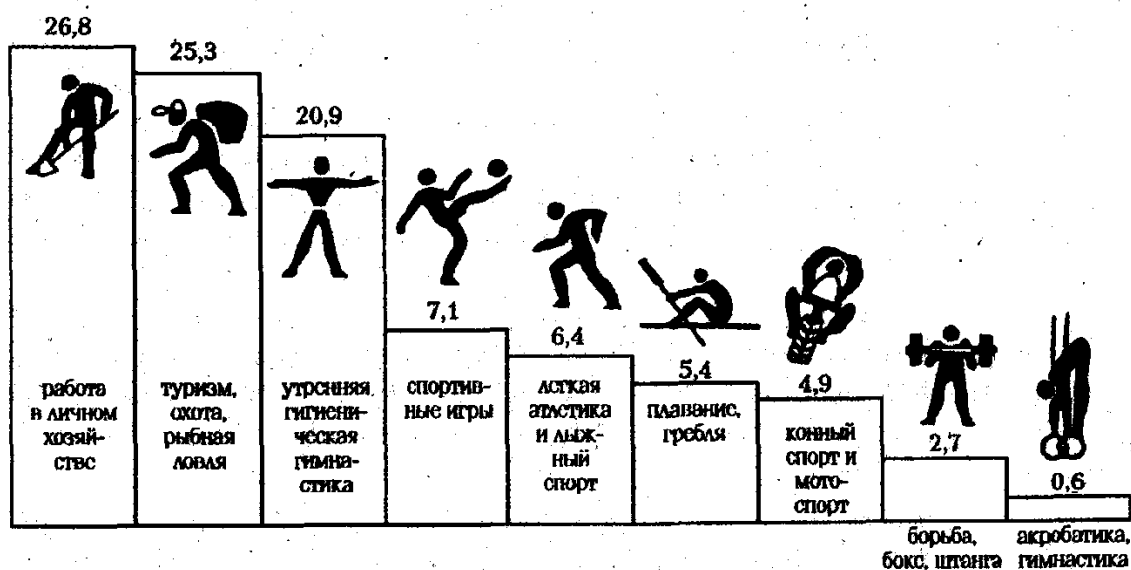


Рисунок 1. Ранжирование видов спорта и физических упражнений, применяемых в виде активного отдыха в свободное от учебы время.

1. Работа в личном хозяйстве составила 26,8%.
2. Туризм (охота, рыбная ловля) 25,3%.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика 20,9%.
4. Спортивные игры 7,1%.
5. Легкая атлетика и лыжный спорт 6,4%.
6. Плавание, гребля 5,4%.
7. Конный спорт и мотоспорт 4,9%.
8. Борьба, бокс, штанга 2,7%.
9. Акробатика, гимнастика 0,6%.

Выводы. Подводя итог, стоит отметить, что физическая культура и спорт, на протяжении всего обучения студенческой молодёжи в учебном учреждении, должна сформировать у них правильный подход к физическим нагрузкам. А также поспособствовать тому, чтобы обучающиеся осознали, какую значимость представляет собой физическая активность и здоровый образ жизни каждого из них.

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
2. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза: учебник / М.Я. Вленский, А.Г. Горшков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
3. Министр молодежи, спорта и туризма ДНР Александр Громаков. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.donetsk.kp.ru/online/news/4490097/> <https://www.donetsk.kp.ru/online/news/4490097/> (дата обращения 10.11.2021).
4. Спорт. [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--b1ahgrjafjgng.xn--p1ai/article/chto-takoe-sport> (дата обращения 10.11.2021).
5. Народная Дружина. [Электронный ресурс] – URL: <http://oddr.info/projects/narodnaja-druzhina/> (дата обращения 11.11.2021).

б. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ЧАСТЬ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛОДЫЖКИ

Еркина Елизавета

Руководители: тренер-преподаватель Мунгалов Андрей Юрьевич,
доцент Евсюкова Клара Михайловна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье поднимается проблема восстановления после перелома ноги, а также раскрывается положительное влияние физических нагрузок на организм человека в период реабилитации.

Ключевые слова: лечение, перелом, лодыжка, реабилитация, физические нагрузки, упражнения, физические упражнения, восстановление, ЛФК.

Актуальность. Многие пренебрегают физическими нагрузками как частью реабилитации, несмотря на то, что это один из способов эффективной адаптации.

Анализ литературы. Перелом ноги – это патологическое состояние, возникающее вследствие нарушения целостности одной из костей свободной части нижней конечности. В данной работе проанализируем статьи, о переломе лодыжки. Существуют различные виды перелома, такие как открытый, закрытый, так же он может быть простым, сложным.

Если же после диагностики будет выявлен перелом голеностопа, то необходимо лечение, в ходе которого накладывається гипсовая повязка на место перелома и производится сопоставление фрагментов костей для обеспечения сращения кости. В течение долгого времени могут быть болевые ощущения на повреждённом участке, поэтому врачом выписываются местные обезболивающие лекарства. По окончании лечения перелома лодыжки пациент

обычно выписывается домой для дальнейшего восстановления [1]. Разработка ноги после перелома лодыжки и оперативное вмешательство может начаться ещё в больнице при запрете двигать конечностью. Чтобы слишком сильно не нагружать ногу, необходимо двигать коленным суставом для обеспечения тонуса мышц всей ноги и поддержания нормального кровообращения.

Для предотвращения рецидива и ускорения восстановления пациент после перелома ноги проходит физиотерапевтическое лечение: магнитотерапия, электромиостимуляция, пассивная кинезиотерапия, направленная на нормализацию функций поврежденного сустава, предотвращает развитие контрактур и тугоподвижности, термотерапия (парафин, озокерит, лечебные грязи), УВТ, упражнения ЛФК, лечебный массаж, остеопатия, фармакопунктура [2]. При минимальной нагрузке и обездвиживании голеностопного сустава в гипсе возможны такие последствия, как существенное ослабление мышечно-связочного аппарата, ухудшение кровообращения и питания тканей. Чтобы ускорить восстановление функций, нужно начинать разрабатывать травмированную ногу, еще на самых первых стадиях, пока она находится в гипсе. Для этого врачи разработали эффективные упражнения после перелома лодыжки [3].

Цель исследования заключается в изучении методов реабилитации после перелома ноги, с последующим доказательством положительного влияния физических нагрузок на организм человека, перенесшего перелом.

Задачи исследования:

1. Изучить различные способы восстановления после перелома ноги.
2. Рассмотреть план тренировок для разных возрастных групп в период реабилитации.
3. Обозначить время, безопасное для возобновления физической активности.

Результаты исследования. Одна из наиболее частых травм, которая требует тщательно сформированной программы реабилитации – переломы костей нижних конечностей, в частности щиколотки. Для подобных травм

нормально – срастаться долгое время. Также они способствуют проблеме ходьбы. И только полноценная реабилитация после перелома помогает устранить вызванную травмой асимметрию, снять болевой синдром, восстановить былую двигательную активность [4].

На первой стадии лечения, в иммобилизационный период, когда происходит сращение фрагментов костей, начинается восстановление нарушенной двигательной функции. Спустя какое-то время после травмы, примерно 2 или 3 дня, следует приступать к различным массажным процедурам: приемы поглаживания ноги, легкие поколачивания, вибрация. Также чаще всего назначают физиотерапевтические методики для облегчения боли и устранения отека. После снятия гипса снова назначают массаж, а также рекомендуют начать заниматься ЛФК, прописывают специальные комплексы тренировок, способствующие скорому восстановлению, рассмотренные ниже.

Все тренировки необходимые для реабилитации приведены ниже. Их достаточно много и все они разной сложности, однако здесь рассматриваются только основные, не вызывающие трудностей у пострадавших, которые желают полностью восстановить утраченную способность двигать ногами.

Упражнения в положении сидя выполняются для обеих ног по очереди:

- 1 – напряжение и расслабление икроножных, ягодичных, бедренных мышц 10-20 раз;
- 2 – сжимание и разжимание пальцев в течение 1 мин.

Упражнения в положении сидя делаются 10-15 раз:

- 1 – ноги на полу, разгибание колена и вытягивание параллельно полу, возвращение ноги в исходное положение;
- 2 – поднятие колена согнутой ноги максимально вверх.

Стоя на полу, опираясь на спинку стула:

- 1 – отведение ноги в сторону с задержкой на несколько секунд;
- 2 – отведение ноги назад.

Упражнения, в положении сидя, повторять движение по 3 мин:

- 1 – ноги стоят на полу, не отрывая пятки, поднимаются вверх носки, сначала одновременно обеими ногами, потом поочередно;
- 2 – поднятие и опускание;
- 3 – перекачивание с пяток на носки;
- 4 – поднятие носков вверх и одновременный разворот в стороны;
- 5 – пальцы ног вместе, пятки поднимаются вверх и разводятся в стороны;
- 6 – вращение ступней.

Также через некоторое время можно добавить следующие упражнения:

- 1 – ходьба на носках, пятках, внутренней, внешней стороне ступней;
- 2 – перекачивание;
- 3 – встать на край расстеленной тонкой ткани, перебирать пальцами, собирая ее под ступню [5].

Выводы. Перелом лодыжки – одна из самых частых травм голеностопного сустава среди остальных переломов. Реабилитация после такого занимает достаточно долгий период времени, требует терпения, соблюдения рекомендаций врача и сил.

Лечебная физическая культура – один из основных методов реабилитации сломанной кости. Различные упражнения положительно влияют на пациента, способствуют более быстрому становлению на ноги, если их выполнять по вышеперечисленным рекомендациям.

Список использованных источников

1. Чубуков А.С. Двигательная реабилитация при переломах голеностопного сустава / А.С. Чубуков, Н.И. Цицкишвили // Вестник ТГУ, выпуск 3 (83), 2010. – С. 199-202.

2. Бухарин В.А. Применения современных методов реабилитации при переломах нижних конечностей / В.А. Бухарин, О.Б. Крысюк, С.И. Слухай. [Электронный ресурс] – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/6104> (дата обращения 28.10.2021).

3. Емельянова М.А. Физическая реабилитация при переломах костей в области голеностопного сустава на стационарном этапе / М.А. Емельянова. Автореферат дис...канд. пед. Наук, 2009. [Электронный ресурс] – URL: <https://docviewer.yandex.ua/view/88514368/> (дата обращения 29.10.2021).

4. Бойко В.П. Новый подход к проблеме реабилитации пациентов с тяжелыми повреждениями голеностопного сустава / В.П. Бойко, Г.А. Иваничев, К.С. Чермаков, 2008. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-podhod-k-probleme-reabilitatsii-patsientov-s-tyazhelymi-povrezhdeniyami-golenostopnogo-sustava> (дата обращения 28.10.2021).

5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М: КНОРУС, 2016. – 346 с.

МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Иванова Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Кореневская Елена Николаевна

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье проведен анализ понимания студентами критериев здорового образа жизни, рассмотрены факторы, которые легли в основу моделей здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, факторы, модель, учащаяся молодежь.

Актуальность. Пристальное внимание к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) связано со многими факторами, в том числе и с неблагоприятными тенденциями в изменении состояния здоровья учащейся молодежи, которые выражаются: в ухудшении здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, росте заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующем снижении работоспособности [1].

Проблема приобщения учащейся молодёжи к здоровому образу жизни – важная социально-педагогическая проблема, так как образ жизни, являясь, по утверждению С.А. Стрижова, важнейшим показателем состояния жизни может оказывать как стимулирующее, так и сдерживающее воздействие на развитие общества [3, 4].

Анализ литературы. Проблема ЗОЖ исследовалась в трудах многих отечественных и зарубежных ученых. Так, данной проблеме посвятили свои исследования Н. Ветков, А. Борисов, Е. Пономарёва, В. Околелова и др. Анализ литературы показывает, что большинство авторов трактуют ЗОЖ как единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Однако понимание здорового поведения может значительно отличаться для разных людей, что указывает на существования различных моделей ЗОЖ [1, 2].

Цель и задачи исследования. Цель нашего исследования – установить, как студенты понимают ЗОЖ и какие существуют основные модели этого понимания.

Результаты исследования. Студенты 1 курса прошли небольшой опрос на тему: как я понимаю ЗОЖ. По результатам опроса было выделено по 6 факторов, которые мы рассмотрим, как модели ЗОЖ.

Юноши. «Превентивная» модель (12%). Она включает отказ от вредных привычек: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Эта модель имеет превентивный характер и демонстрирует традиционное понимание ЗОЖ – упрощённое и однобокое.

Главный мотив – предупредить болезни. Представление о здоровье, которое заключается в отсутствии болезней и вредных привычек, не выходят за эти границы и не имеют самостоятельного значения как мотив, направленный именно на развитие здоровья, а большинство волевых усилий направлено, прежде всего, на достижение негативной установки «свободы от...».

«Регламентная» модель (10%) включает категории: режим дня, личная гигиена, полноценный сон и отдых. Для данного пассивного и формального понимания актуальной является борьба за ограничение использованием телевизора и компьютера. Возможно, что такая модель формируется с детства и прежде всего в семье в виде формальных правил и норм. При этом студенты не стремятся к глубокому и самостоятельному осознанию ценностей ЗОЖ.

«Физическая» модель (8%). Основная категория принадлежит к спорту, физической культуре, утренней зарядке, закаливанию и здоровому питанию. В случае болезни парни отдают предпочтение нетрадиционной медицине. На формирование этой модели влияют социальные стереотипы и желание физического здоровья и силы.

Модель «самоактуализации» (6%). Основные категории: личный рост, как желание самосовершенствования, моральное здоровье, независимость или автономность, которая, по мнению психологов, является главным критерием психического здоровья личности и её целостности и хорошие взаимоотношения или коммуникативность.

«Прагматическая» модель (6%). Основные категории: хорошая работа, обучение, семья и отдых. При этом парни равнодушно относятся к экологическому здоровью. Жаль, нельзя считать, что студенты глубоко понимают эти ценности. Так, хорошее обучение без желания личного роста и развития может носить только формальный характер.

«Психорегулирующая» – последняя модель (5%). Основные категории направлены на развитие психорегуляции: не нервничать, не расстраиваться, поддерживать хорошее настроение. Но в рамках такой модели парни не уделяют должного внимания отдыху и советам врачей. Такое поведение (не обращать внимание на неприятности и трудности) может носить защитный характер.

Девушки. «Превентивная» модель (10%) также включает триаду отказа от вредных привычек, как и у парней, которая дополняется женской

категорией – здоровье детей. На такой взгляд девушек в полной мере влияют социальные стереотипы: роль будущей матери и негативное отношение в обществе к девушкам, имеющим вредные привычки.

Модель «самоактуализации» (9%). Основные категории: личный рост, моральное здоровье, хорошие взаимоотношения и как дополнительные – личная гигиена.

«Регламентная» модель (7,5%) – двухкомпонентная. Основной компонент: категории, связанные с отдыхом, режимом дня, сном, отдыхом на природе. Противоположный компонент: категории не болеть, заботиться о себе и моральное здоровье. Эта модель в наибольшей степени выявляет формально пассивное понимание ЗОЖ в регламентных компонентах. Между этими компонентами существует определённый конфликт.

«Физкультурная» модель (6,5%) похожа на физическую модель у парней, но у девушек главным мотивом является не желание развить физическую силу, а потребность заботиться о себе. Этому соответствуют такие физические категории как питание и утренняя зарядка. Дополнительные категории: отдых на природе. На формирование этой модели влияет социальный стереотип «настоящей женщины», которая должна следить за собой.

«Прагматичная» модель (6%) имеет два полюса. Основной: категории хорошая семья и, в отличие от парней, материальное благополучие и независимость. Другой полюс составляют категории: спорт, физкультура, отсутствие стрессов и хорошее настроение. Эта модель тоже демонстрирует конфликтное понимание ЗОЖ.

Последняя модель «психорегулирующая» (5%). Её основу составляют категории эмоционального состояния: не нервничать, сохранять спокойствие. В отличие от парней развитие психорегуляции у девушек не исключает при необходимости обращаться к врачам и принимать лекарства.

Выводы. Таким образом, было установлено:

- преобладание формально пассивных моделей: превентивной и регламентной;
- наличие конфликтного понимания ЗОЖ: противопоставление «физическое ☐ духовное», «социальное ☐ индивидуальное», «официальная медицина ☐ нетрадиционные методы»;
- влияние на понимание ЗОЖ физиологических особенностей парней и девушек и социально-культурных стереотипов.

Выполненный анализ показывает на необходимость при формировании ЗОЖ главное внимание уделять модели «самоактуализации», а также «физическо-физкультурной» и «психоэмоциональной» моделям, хотя в нашем исследовании они и имеют некоторые недочёты. В целом понимание ЗОЖ, которое будет дополнено другими (неформально осознанными «прагматической» и «регламентной» моделями), может стать наиболее полным и гармоничным, представляющей собой основу общей модели ЗОЖ.

Список использованных источников

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н.Е. Ветков – Наука, 2020. – № 5 – 216 с.
2. Скрипник Д.В. Модели здорового способа жизни / Д.В.Скрипник // Материалы науч.-практ. Конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы. – Донецк. ДонГУ, 2000. – С. 99-101.
1. Стрижов С.А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни / С.А. Стрижов. – Социология власти, 2010. – №3. – С. 36-42.
3. Борисов А.Я. Приобщение студентов – будущих учителей к здоровому образу жизни в процессе изучения учебной дисциплины «физическая культура» / А.Я. Борисов – Известия науч. центра Российской академии науки – Т.17, – №1 (2). 2015. – С. 304-307.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, НОРМЫ ПОДГОТОВКИ И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Каразий Максим,
Горбатюк Елизавета,
Баранов Олег

Руководитель: ст. преподаватель Ямилова Елена Александровна

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В данной работе рассматривается понятие физической культуры, её влияние на жизнь студенческой молодёжи. Раскрываются основные нормативные требования к физической подготовке в различных сферах жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студент, культура спорта, здоровье.

Актуальность. Даже в наше время технологического прогресса необходимо поддерживать хорошее состояние здоровья. Одним из основных способов является физическая культура, но, чтобы делать это правильно, необходимо знать основы, уметь ставить цели и определять задачи. Именно поэтому данная тема является актуальной.

Цель и задачи исследования. Раскрыть основы самостоятельных занятий физической культурой. Рассмотреть положительное влияние физической культуры и спорта на студенческую молодёжь.

Результат исследования. Физическая культура и спорт представляют собой одну из наиболее многогранных сфер жизнедеятельности человека и общества. В настоящее время, отсутствие стабильности экономической обстановки заметно снизило возможности нашей Республики в формировании и финансировании отрасли физической культуры и спорта, что повлекло за собой нестабильность доходов населения и возникновение многочисленных проблем в деятельности спортивных клубов региона. Одним из решений данной проблемы для студенческой молодёжи является самоподготовка. Но для

самостоятельных занятий физической культурой необходимы знания, представление о самой физической культуре.

Физическая культура студента проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других» [1].

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- понимать роль физической культуры в развитии личности;
- знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии [2].

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль 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 овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности [3].

Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной

деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется [4].

Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность. Сегодня лозунг «Физическая культура – залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что для современной молодежи характерна несформированность самообразовательной деятельности как при занятиях физической культурой, физической активностью, так и для сохранения здоровья и здорового образа жизни. Обосновывая проблему физического воспитания студентов с целью усиления самообразовательной деятельности в проектировании физической активности и здорового образа жизни студентов высших учебных организаций необходимо пересмотреть вариативную часть проведения занятий физической культуры. Поскольку прослеживаются следующие причины: студенты недостаточно бережно относятся к своему здоровью, не сформирована потребности и привычка в ведении здорового образа жизни, а вместе с тем и здорового стиля жизни,

отсутствует опыт здоровьесберегающей активной деятельности и наблюдается низкий уровень физического развития студентов.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.

2. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи. [Электронный ресурс] – URL: <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-obespechenii-zdorovya-studencheskoy-molodyozhi-1115821.html> (дата обращения 17.11.2021).

3. Оздоровительное направление при преподавании физической культуры в высшем учебном заведении. [Электронный ресурс] – URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00501296_0.html (дата обращения 17.11.2021).

4. Антипов П.Л. Самообразование студентов вузов в контексте новой парадигмы образования. [Электронный ресурс] – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/samoobrazovanie-studentov-vuzov-v-kontekste-novoy-paradigmy-obrazovaniya> (дата обращения: 19.11.2021).

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Кармадонова Полина
Руководитель: ст. преподаватель Колчина Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье рассмотрена ценность плавания в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями. В современной педагогической практике имеется арсенал физических упражнений и видов спорта для решения задач адаптивного спорта, в том числе большое значение имеет плавание.

Ключевые слова: плавание, лица с ограниченной возможностью здоровья, адаптивное плавание, адаптивный спорт.

Актуальность. Как показывает статистика, количество лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) значительно снизилось. Такие изменения связаны с изменениями качества медицинских услуг, уровня жизни и условий труда. Итак, количество заболеваемости с 2012 года по 2020 год снизилась на 10%.

Но, несмотря на снижение, количество лиц с ОВЗ достаточно много. На это может влиять множество факторов:

- снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок;
- наркотическая и алкогольная зависимость;
- наследственные заболевания;
- снижение материального уровня жизни;
- загрязнение окружающей среды и др.

По итогам 2020 года статистика показывает 11 875 000 заболевших человек, сюда относятся люди разной возрастной группы, в том числе дети-инвалиды [1].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) условно разделяет людей с ОВЗ по видам ограничения функций:

- нарушения двигательной функции;
- нарушения функций систем организма (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена и др.);
- сенсорные нарушения (зрения, слуха, обоняния, осязания);
- психические нарушения (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и т. д.).

Цель и задачи исследования – рассмотреть ценность плавания в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.

В современной педагогической практике имеется арсенал физических упражнений и видов спорта для решения задач адаптивного спорта, в том числе

большое значение имеет плавание. Под влиянием активной мышечной деятельности улучшается не только физическое состояние, но и эмоциональное, также активная деятельность помогает снизить уровень тревожности человека.

Результаты исследования. На данный момент плавание является одним из востребованных методов реабилитации и адаптации для людей любого возраста и физического состояния, в том числе для людей с ОВЗ. Занятия в бассейне помогают снизить нагрузку на позвоночник и нижние конечности. Ритмичная работа мышц при плавании помогает улучшить сердечную деятельность, повышает подвижность грудной клетки, тем самым увеличивается жизненная ёмкость легких. Ещё одним положительным фактором является увеличение выносливости и силы, это происходит при высоком сопротивлении воды и активного чередования и расслабления разных групп мышц [2].

Категория *лиц с нарушением зрительного анализатора* классифицируется на 3 класса:

1. Класс В 1 – частичная светочувствительность или полное ее отсутствие при реакции на движение;
2. Класс В 2 – ограниченное поле видимости до 2 м (при норме 60 м);
3. Класс В 3 – ограниченное поле видимости от 2 до 6 м.

При нарушении зрительного аппарата скоростно-силовые качества людей значительно уменьшаются. Поэтому в процессе занятий необходимо уделять время проплыванию коротких отрезков (5-15 м) для развития этих качеств.

Также в большинстве случаев у таких людей наблюдается нарушение осанки, плоскостопие, а также отставание в физическом развитии, необходимы занятия плаванием, которые направлены на укрепление здоровья и формирование двигательных качеств. Это можно достичь путем организации занятий, предусматривающих развитие пространственно-ориентировочной деятельности, способности ощущать и оценивать быстроту движений и их амплитуду.

Лицам с ампутацией конечностей очень тяжело дается адаптация, как в обществе, так и в процессе физического воспитания. Ампутация приводит к снижению трудовой и двигательной активности, а также к нарушениям кровообращения и дыхания. Для лиц данной категории необходимы занятия плаванием. Не зависимо от типа ампутации плавание помогает приспособиться к нарушениям опорно-двигательного аппарата, нормализовать их психоэмоциональное состояние.

При высоких уровнях ампутации плавание способствует лечению контрактур, повышению биоэлектрической активности мышц, а также, что наиболее важно, является эффективным средством социальной реабилитации, оказывает большое психологическое влияние на совершенствование волевых качеств и в целом способствует наиболее полной адаптации в современном обществе.

Лица с нарушением интеллекта. Таких людей подразделяют на:

- лица с легкой умственной отсталостью;
- лица с умеренной умственной отсталостью;
- лица с тяжелой умственной отсталостью.

Помимо ярко выраженного недоразвития познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы отмечаются поражения головного мозга с дефектами развития и соматические заболевания.

С людьми, у которых есть данные нарушения, целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему средствами плавания, так как при данном нарушении есть сопутствующие заболевания такие как: нарушение осанки, заболевания ЛОР-органов и сердечно-сосудистые [3].

Итак, адаптивное плавание – это обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, направленное на совершенствование двигательных способностей, помогающие частично компенсировать утраченные или забытые двигательные функции. Такие занятия плаванием в большинстве случаев приобретают спортивную направленность, следовательно, адаптивный спор набирает популярность.

Студенты с ОВЗ являются частью общества и имеют со всеми равные права. Для наилучшей адаптации необходимо использовать спортивную деятельность, с учетом всех нарушений и заболеваний.

Выводы. Как мы выяснили, плавание оказывает положительное влияние при дефектах и нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поражении опорно-двигательного аппарата, поражениях после травм и ампутаций. Обучение плаванию поможет привлечь студентов с ограниченными возможностями пойти заниматься в адаптированные спортивные школы сначала для себя и своего здоровья, а потом, когда появится перспектива, ради результата. Помимо того, что в ВУЗах должны быть созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий спортом, в том числе плаванием, а также их пребывания в этих помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов), необходимы дополнительные условия:

- включить в учебный план ВУЗа часы для занятий плаванием;
- разработать программу для занятий плавания для студентов с ОВЗ;
- организовать курсы повышения преподавателей, занимающихся со студентами с ОВЗ.

Всё это в совокупности даст толчок к массовому привлечению студентов с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом.

Список использованных источников

1. Количество инвалидов в России и размер ЕДВ. / Статистика и показатели. Региональные и федеральные – Москва: 2020. [Электронный ресурс] – URL: <https://rosinfostat.ru/invalidy/> (дата обращения: 25.10.2021).

2. Миназова А.А. Занятия адаптивным плаванием как фактор оздоровления студентов с ограниченными возможностями здоровья / А.А. Миназова, М.В. Докучаева. // Cyberlenika: сайт. – 2019. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-v-kompleksnoy-reabilitatsii>

-i-sotsializatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-i-otkloneniymi-v-sostoyanii-zdorovya/viewer (дата обращения: 25.10.2021).

3. Булгакова Н.Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 401 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кононенко Ольга

Руководители: д-р пед. наук, доцент Мартиросова Татьяна Александровна,
ст. преподаватель Колчина Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье уделяется внимание влиянию занятий спортом и физической культурой на психику человека, его характер и организм в целом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, учащиеся, студенты, здоровье, волевые усилия, качества, черты характера.

Актуальность. Физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на жизнь человека. Его здоровье, как физическое, так и психическое, изменяется в зависимости от количества времени, которое человек тратит на спорт. Вопреки множествам убеждений, физическая культура, помимо укрепления здоровья, способна помочь в формировании различных личностных качеств, а также повысить эффективность труда.

Анализ последних исследований и публикаций [1-4] показал, что в настоящее время, студенты и учащиеся старших классов подвергаются постоянному стрессу и большим нагрузкам. Увеличивающиеся программы обучения, популяризация вредных привычек, низкий интерес к спорту и низкая

мотивация заниматься им – на этом фоне физическое и психическое состояние студентов и учащихся может сильно ухудшиться, а развитие значительно замедлиться. Все большее количество молодых людей сталкиваются с серьезными проблемами с организмом и с психическим здоровьем. Все это может служить причинами для того, чтобы спорт стал неотъемлемой частью жизни молодого поколения.

Цель исследования. Изучить влияние занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье человека.

Результаты исследования. Занятия физическими упражнениями и нагрузками в большей степени проявляются через увеличение работоспособности, повышение активности в обществе, уменьшение уязвимости перед болезнями. Спорт увеличивает кровообращение мозга, а значит, повышается мозговая деятельность. Это способствует уменьшению времени, необходимого для решения простых и сложных задач, увеличивается точность ответов. Для достижения приведенных результатов необходимо выполнять физические упражнения правильно и в меру своих возможностей. Неправильное выполнение упражнений приведет лишь к потере энергии и времени, которые могли бы быть направлены на интересные и полезные занятия. Перегрузки и перенапряжения также могут стать причинами травм и ухудшить состояние организма.

Спорт и физическая культура способствуют приобретению таких качеств, как самодисциплина, самоконтроль, сосредоточенность, целеустремленность, выдержка, смелость. Процессы выработки подобных черт характера стимулированы наличием конкуренции и различных состязаний в спорте. Для достижения желаемого результата, необходимо уметь поставить перед собой четкую цель, держать под контролем свое эмоциональное состояние и не бояться рисковать. При участии в командных играх и соревнованиях командных видов спорта, также приобретаются навыки работы в команде, навыки общения, формируются такие качества, как ответственность и надежность.

Спортивная деятельность сопровождается различными проявлениями волевых усилий:

- волевые усилия при сверхмаксимальных нагрузках на мышцы;
- волевые усилия при соблюдении ограничений в питании, сне, образе жизни;
- волевые усилия, проявляющиеся при преодолении субъективных негативных ощущений (утомление, усталость, сонливость, обида, зависть) [4].

Данные усилия являются неотъемлемой частью спорта, без них невозможно получить каких-либо результатов. В своем будущем студенты смогут использовать волевые усилия как некие инструменты для преодоления трудностей и достижения поставленных целей.

Мотивация является важным фактором привлечения студентов и учащихся к занятиям спортом и физической культурой [1, 4]. Необходимо правильно провести анализ мотивов, ценностей молодого поколения, чтобы с их помощью повысить интерес к здоровому образу жизни и спортивным мероприятиям/занятиям. Например, сейчас многие молодые девушки и парни стремятся иметь подтянутую фигуру, т.к. в наше время это считается красивым. Еще молодому поколению интересны различные акробатические трюки (разные виды сальто, упражнения на турниках). Важным пунктом для мотивирования студентов и учащихся школ заниматься спортом является получение видимых результатов. Молодые люди, замечая изменения в себе или в своих навыках, будут иметь стимул продолжать тренировки и заниматься саморазвитием.

Выводы. Занятия физической культурой и спортом очень важны для людей любого возраста. Благодаря физическим нагрузкам можно сохранить свое здоровье, улучшить внешность и с пользой провести время. Также физические занятия воспитывают в человеке множество важных качеств, которые помогают справляться с решением задач в любых сферах жизни. Человек, который занимается спортом, становится дисциплинированным, ответственным и целеустремленным.

Список использованных источников

1. Колькина Е.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза / Е.А. Колькина, Е.Г. Фоменко, Г.А. Новоселова // Педагогический журнал. 2019. – Т. 9. – № 3А. – С. 11-16.
2. Лямина А.И. Психологический аспект физического воспитания. [Электронный ресурс] – URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/psihologicheskiy-aspekt-fizicheskogo/> (дата обращения 22.10.2021).
3. Малкин В.Р. Психотехнологии в спорте: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.
4. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Королева Киара

Руководители: д-р пед. наук, доцент Мартиросова Татьяна Александровна,
ст. преподаватель Колчина Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье уделяется внимание оздоровлению человека с помощью занятия спортом и физической культурой.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, оздоровление человека, проблемы, здоровье, студенческая молодёжь.

Актуальность. Физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на жизнь человека. Развитие физического воспитания и массового спорта является основой здорового образа жизни и сохранения трудоспособности человека. Вопреки множествам убеждений, физическая

культура, помимо формирования различных личностных качеств, способна так же укрепления здоровье и повысить иммунитет.

Анализ последних исследований и публикаций [1-3] показал, что в настоящее время, студенты подвергаются постоянному стрессу и большим нагрузкам. Увеличивается риск получения хронических заболеваний, в то же время, если студент занимается физическими нагрузками, то риск заболеваний снижается до минимума.

Цель исследования. Изучить влияние занятий физической культурой и спортом на физическое здоровье человека.

Результаты исследования. Состояние здоровья студентов – это не только коэффициент существующего общественного и социально-экономического формирования страны, но и значимый измеритель будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества.

По данным медицинских студенческих осмотров за предыдущие 3 года выявлен высокий рост хронических заболеваний и увеличение их обострений (рисунок 1) [1].

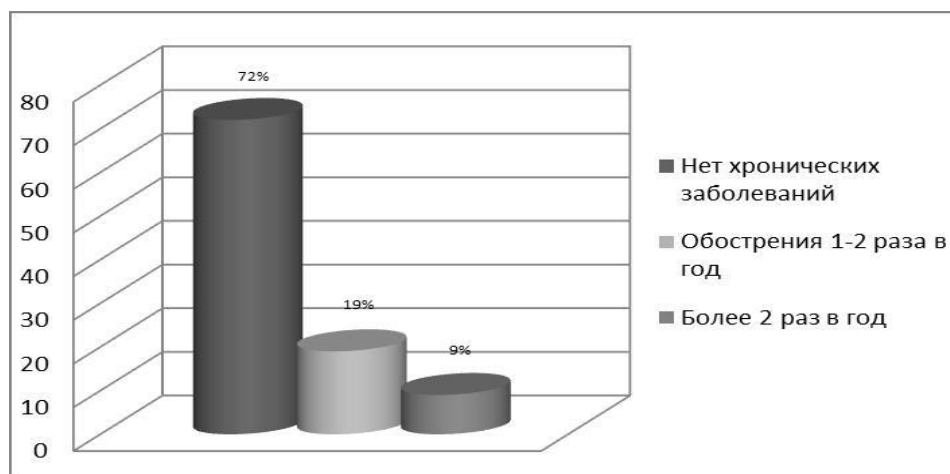


Рисунок 1. Частота обострения хронических заболеваний у студентов (%).

Занятия физическими упражнениями и нагрузками в большей степени проявляются через увеличение работоспособности, повышение активности в обществе, уменьшение уязвимости перед болезнями.

Большой уровень стресса, низкая физическая активность, неправильное питание приводят к ухудшению иммунной системы, что отражается в увеличении частоты острых респираторных заболеваний.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления и профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надежный щит против многих болезней.

Основные качества, характеризующие физическое развитие человека:

- Быстрота.
- Выносливость.
- Гибкость.
- Сила.
- Ловкость.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья.

Именно поэтому нужно увеличить физическую активность студентов и желательно увеличить время физических нагрузок на свежем воздухе.

Спорт увеличивает кровообращение мозга, а значит, повышается мозговая деятельность. Это способствует уменьшению времени, необходимого для решения простых и сложных задач, увеличивается точность ответов.

Для достижения приведенных результатов необходимо выполнять физические упражнения правильно и в меру своих возможностей. Неправильное выполнение упражнений приведет лишь к потере энергии и времени, которые могли бы быть направлены на интересные и полезные занятия.

Перегрузки и перенапряжения также могут стать причинами травм и ухудшить состояние организма [2].

Научное исследование и практика многих стран убедительно доказывает первостепенное оздоровительное воздействие медленного бега на здоровье всех возрастных категорий людей.

Ученые доказали, что бег способствует улучшению кровообращения во всех органах, в том числе мозге, что особо ценно, поскольку обеспечивает энергию, необходимую для улучшения регуляции мозга и психического развития.

После занятий бегом в нервной системе наблюдается заметное положительное изменение. Улучшаются зрительные и слуховые качества, обладает положительным эмоциональным состоянием, увеличивается объем лёгких, значительно увеличивается мыслительная способность, лучше запоминается полученная информация. Головная боль практически исчезает, сон улучшается, физическая и ментальная работоспособность увеличивается. Все это связано с возрастанием особых веществ в мозговых тканях, нейропротеинов, которые являются биохимической основой психической активности. Одним из видов циклических оздоровительных занятий является велосипедная езда, укрепляющая мышцы рук и ног, развивающая силу, выносливость и гибкость. Плавание, подобно другим циклическим упражнениям, благотворно сказывается на сердечной системе, способствует росту ее силы и жизнеспособности. При систематическом плавании повышается терморегуляция, интенсивность кровообращения, укрепляется сердечная мышца [3].

Выводы. Физическая активность улучшает настроение, улучшает тонус мышц, поддерживает гибкость спины и помогает предотвратить заболевания. Поэтому нужно привлечь студентов к физической активности и спорту.

Список использованных источников

1. Яцун С.М. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / под ред. Яцун С.М.

– Курск: КГУ, 2017. [Электронный ресурс] – URL: <http://rrmedicine.ru/journal/article/1180/> (дата обращения 23.10.2021).

2. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

3. ГБПОУ АО «Астраханский государственный политехнический колледж» О пользе физкультуры и спорта – Астрахань: Астраханский государственный политехнический колледж. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.aspc-edu.ru/student/sport/question.php> (дата обращения 23.10.2021).

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кочубеева Дарина

Руководитель: доцент Лавренчук Александр Александрович

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье исследуется зависимость соблюдения основ здорового образа жизни и самооценки социального статуса. Здоровый образ жизни представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, здоровье, студент, спорт, молодёжь.

Актуальность. Эта работа касается актуальных направлений оздоровления молодых студентов, поскольку они составляют часть человеческой культуры.

Цель исследования. Убедиться в том, что физическая культура выступает как неотъемлемая характеристика человека, как требование эффективной учебной и профессиональной деятельности, как общий показатель

профессиональной культуры будущего специалиста, как цель саморазвития и самосовершенствования.

Задачи исследования: выявить потребность студентов в информации о запросах и потребностях в области физической культуры и спорта.

Объект исследования – виды спортивной тренировки, медицинской реабилитации и оздоровления студентов ДНР.

Результаты исследования. По мнению А.В. Левченко одной из причин недостаточной ориентации студентов на здоровый образ жизни, является то, что физическое воспитание в учебных заведениях ориентировано на стандартную общую физическую подготовку без учета индивидуально-ценностных ориентаций студентов в физической культуре. 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.

Становление человека на всех этапах его эволюционного развития происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Человеческое тело развивается в постоянном движении. Сама природа постановила, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Регулярные упражнения, особенно в сочетании с дыхательными упражнениями, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У тех, кто практикует, дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательные мышцы становятся сильнее и выносливее. При глубоком ритмичном дыхании кровеносные сосуды сердца расширяются, что улучшает питание и снабжение сердечной мышцы кислородом [1].

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент

его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

Под влиянием регулярных упражнений мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся сильнее и повышается их эластичность; в мышцах в несколько раз увеличивается количество функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в свернутом положении и не пропускают через них кровь. При сокращении мышц капилляры открываются, и в них начинается усиление кровообращения. В результате уменьшается венозная застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается снабжение органов и тканей кислородом [2].

Состояние нашего здоровья во многом зависит от того, как и сколько мы двигаемся. Кроме того, физическая активность влияет на наше настроение и умственную работоспособность часто сильнее, чем, кажется на первый взгляд. Ежедневная доза упражнений должна быть такой же, как и утренний туалет, например, чистка зубов. Но сначала для нормального функционирования организма каждому человеку нужен определенный минимум физических нагрузок.

Молодежь представляет собой социальную группу, которая представлена в определенных возрастных пределах. Молодежь имеет свои особенности и социальный статус.

На сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни молодежи приобрела актуальность как никогда. Для молодежи развитие здоровья и здорового образа жизни имеет большое значение, что обусловлено последующей жизнедеятельностью, а также развитие трудового и популяционного потенциала страны. Для поддержания здоровья молодых людей важно периодически заниматься физической культурой и спортом [3, 4].

Физическая культура – это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической

подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Реабилитация – мероприятия, направленные на быстрое восстановление здоровья, как спортсменов, так и студентов, профессионально занимающихся спортом, и приобретение ими оптимальной спортивной формы после травм и заболеваний [3].

Лечебная физическая культура является одним из основных и наиболее распространенных средств физической реабилитации, которая проводится в сочетании с лечебным массажем, физиотерапией, механотерапией и трудотерапией. Программа реабилитации больных с нарушениями опорно-двигательными включает в себя упражнение, чтобы увеличить диапазон движений в конкретных суставах, упражнения для увеличения мышечной силы на местном уровне в соответствии с поврежденной областью, с учетом всех групп мышц в общую нагрузку упрочняющей.

В настоящее время физическая реабилитация представлена комплексом средств: физиотерапия, физиотерапия, массажная терапия, механотерапия, трудотерапия. Важным аспектом в современной физической реабилитации является индивидуальный подход к больному, принцип постепенного увеличения физической нагрузки, систематичности ее проведения [3, 5].

Лечебная физическая культура включает в себя комплексы физических упражнений в связи с включением костно-мышечной системы – «условно основной» система во время физической активности. При этом для создания оптимальных условий работы мышц механизмы биологической регуляции - рефлекторной и гуморальной – задействуют дыхательную и кровеносную системы и, обеспечивая координацию и интеграцию функций всех систем организма, улучшить адаптационные процессы организма к выполнению предложенных физических нагрузок.

Следовательно, выполняя физические упражнения, включает в себя, поезд и улучшает не только опорно-двигательный аппарат, но и все

вегетативные системы, а также механизмы нейрогуморальной регуляции. При этом повышаются функциональные возможности организма, его работоспособность, что важно для всех, особенно с заболеваниями [5].

Выводы. 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.

Список использованных источников

1. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза: учебник / М.Я. Вленский, А.Г. Горшков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.

2. Баченина Е.А. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. / Е.А. Баченина, А.Ю. Хачатурян // сборник: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. – С. 45-79.

3. Боголюбов В.М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. / В.М. Боголюбов / – М.: Медицина, 2002. – С. 87-93.

4. Ильин С.Н. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. / С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова // сборник: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 104-109.

5. Дроздова И.В. Система и принципы реабилитации в медицине. / И.В. Дроздова // Международный медицинский журнал. 2015. – № 4. – С. 45-51.

КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В НЕОСТРОЙ СТАДИИ

Лепилин Сергей

Руководитель: доцент Лепилина Татьяна Викторовна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Выявлены причины и симптомы остеохондроза шейного отдела позвоночника у студентов. Представлен комплекс ЛФК для студентов с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальной медицинской группе, при наличии симптомов остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Ключевые слова: студенты, остеохондроз шейного отдела позвоночника, симптомы, причины, комплекс, упражнения, лечебная физическая культура.

Актуальность. Остеохондроз шейного отдела позвоночника не редкость у молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях. Много времени студенты проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах. Значительного времени и усидчивости требует подготовка к учебным занятиям дома, выполнение курсовых работ и т.д. Студенты после длительного пребывания в статическом положении жалуются на головную боль, разбитость, вялость, сонливость, повышенную утомляемость [1].

Остеохондроз шейного отдела позвоночника – изменение хрящевых и близлежащих мышечно-связочных структур, вызывающее потерю их регенеративных возможностей. На первых стадиях этого процесса происходит постепенное уменьшение высоты межпозвонкового диска. Из-за этого возникает нарушение обмен процессов в его ядре и появление трещин в фиброзном кольце [2].

Анализ литературы позволил выявить причины и симптомы данного заболевания. Основопологающим фактором, провоцирующим патологию,

является остеохондроз – комплекс дегенеративно-дистрофических нарушений, отмечающийся в хрящевых тканях позвоночника. Причины возникновения дегенераций в дисках следующие:

- ✓ малоподвижный, сидячий образ жизни;
- ✓ неправильная осанка;
- ✓ хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), способствующие неравномерному распределению нагрузки на позвоночник;

- ✓ чрезмерные, повторяющиеся нагрузки на позвоночник;
- ✓ травмы;
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ избыточная масса тела.

Основные симптомы, которые наблюдаются при данном заболевании:

- головокружение: как правило, при остеохондрозе оно является системным;
- боль в области затылка, шеи, воротниковой зоне;
- шум или звон в ушах: возникают при смене положения после длительного периода неподвижности, часто сопровождаются головокружением;
- ощущение нехватки воздуха, невозможности сделать глубокий вдох; в тяжелых случаях развивается сильная одышка;
- тошнота и рвота: связаны с нарушением кровообращения в определенных зонах головного мозга, усиливаются при попытках повернуть голову;
- ощущение комка в горле, першение, сухость, проблемы с глотанием: нередко являются одним из первых признаков патологии [3].

Результаты исследования. Представлен эффективный, простой в выполнении, доступный для студентов комплекс ЛФК направленный на профилактику остеохондроза шейного отдела позвоночника в неострой стадии. Данный комплекс рекомендуется выполнять на занятиях физической

культуры студентам с ослабленным здоровьем, с признаками остеохондроза шейного отдела позвоночника, студентам, занимающимся в специальной медицинской группе, так же комплекс могут выполнять все студенты, в качестве профилактики данного заболевания.

Начинать занятие следует с разминки. В качестве разминочного упражнения рекомендуется использовать ходьбу на месте. Сначала ходьба на полной стопе, затем – на носках, пятках. Руки расслаблены, свободные, плечи расправлены и немного опущены вниз. Продолжительность разминки – 2-3 минуты.

Упражнение 1. *Расслабление мышц шеи.* Исходное положение (И.П.) – стоя, руки свободно вдоль тела. Сжать кулаки, напрячь руки. Одновременно с этим опускать плечи и лопатки и выпрямлять спину. 30 секунд удерживать напряжение. Затем расслабиться и дать рукам свободно покачаться.

Упражнение 2. *Наклоны головы вбок.* И.П.: стоя или сидя. Наклонить голову вправо (опуская ухо к плечу), почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Держать 10-15 секунд. Затем медленно принять исходное положение. То же влево. Важно выполнять без резких движений, осторожно, не допускать боли.

Упражнение 3. *Повороты головы в сторону.* И.П.: стоя или сидя. Наклонить голову вниз, подбородком стараться коснуться яремной впадины. Повернуть голову вправо, как бы скользя подбородком по верхней части грудины. Задержать положение 3-6 секунд. Медленно повернуть в другую сторону. Повторить упражнение в каждую сторону 5-7 раз.

Упражнение 4. *Поднимать и опускать плечи.* И.П.: стоя или сидя. Поднять плечи как можно выше, не перемещать вперед. Опустить плечи, слегка отвести назад, словно расправляя их. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. *Движения плечами вперед и назад.* И.П.: стоя или сидя. Плечи свободно расправить и опустить. Приподнять плечи, сместить вперед. Вернуться в исходное положение. Отвести плечи назад, стараться сомкнуть лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 6. *Наклон головы вперед.* И.П.: стоя или сидя. Согнуть шею вперед, плавно опустить подбородок на грудь. Медленно выпрямиться. Повторить упражнение 6-8 раз. Важно: спину держать прямо!

Упражнение 7. *Махи руками назад.* И.П.: стоя или сидя. Руки вытянуть в стороны, плечи опустить. Лопатки прижать к спине. Вытянутые прямые руки при этом переместятся чуть назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз. При выполнении этого упражнения стараться использовать мышцы спины, а не рук.

Упражнение 8. *Круговые движения кистей рук.* И.П.: стоя или сидя. Руки в стороны, плечи опустить. Согнуть руки в локтях, кисти сжать в кулаки. Выполнить 4 круговых движения в кистевом суставе, не опуская локтей, в одну сторону, 4 раза – в другую. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 9. *Круговые движения локтевыми суставами.* И.П.: стоя или сидя. Выполнить 4 круговых движения в локтевом суставе в одну, 4 раза – в другую. Локти не опускать. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 10. *Круговые движения плечами.* И.П.: стоя или сидя, руки в стороны. Выполнить 4 круговых движений плечевыми суставами вперед, назад. Повторить 4-6 раз [3].

Выполнять данный комплекс ЛФК при шейном остеохондрозе можно самостоятельно, в домашних условиях. Важно соблюдать следующие правила:

- выполнять упражнения медленно, не делать резких движений;
- недопустимо выполнять упражнения через боль;
- при шейном остеохондрозе, нельзя делать круговые движения головой, не стоит запрокидывать голову назад;
- не применять устройства для вытяжения шейных позвонков без консультации специалиста [3].

Комплекс упражнений поможет избавиться от неприятных ощущений, которым часто сопровождается шейный остеохондроз. Это головная боль, боли в плечах и руках, головокружение.

Выводы. Систематическое использование данного комплекса способствует профилактике, предупреждению остеохондроза шейного отдела позвоночника. Улучшению функционального состояния систем организма, снятию утомления, повышению физической и умственной работоспособности студентов. Что позволит студентам с симптомами данного заболевания, студентам специальной медицинской группы, с ослабленным здоровьем быть более собранными и организованными, со временем выполнять физические нагрузки основной части занятия, играть в игры, выполнять комплексы упражнений на воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты.

Список использованных источников

1. Максимова Е.Н. Самостоятельные занятия в повышении оздоровительной эффективности процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. / Е.Н. Максимова // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания спортивной подготовки. – №7 (23). – С.61-67.

2. Шейный остеохондроз: симптомы, признаки и лечение. [Электронный ресурс] – URL: <https://7010303.ru/zabolevanija/sheyniy-osteokhondroz/> (дата обращения 07.11. 2021).

3. Комплекс упражнений ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.spinam.ru/lfkprishejnomosteoxondroze/> (дата обращения 03.11. 2021).

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ФФСН, БГУ

Люцко Дарья,
Разумейко Марина

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В данной статье описывается влияние алкоголя и алкогольной зависимости на восприятие здорового образа жизни студентов и студенток. Раскрываются основные понятия, связанные с данной темой. Проводится исследование, и выявляются его результаты.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, алкогольные напитки, алкогольная зависимость, здоровье.

Актуальность. В современном мире тема здорового образа жизни (ЗОЖ) наиболее важна в связи с полной потерей активности у человека. Современный человек уже не добывает что-либо физическим трудом, предпочитая новый сидячий вид добывания средств к существованию. Это очень негативно сказывается не только на его здоровье, но и на его восприятие здорового образа жизни. Изучение ЗОЖ помогает нам улучшить качество жизни, а также продлить ее. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни. Особенно это характерно для молодежи, ведь всем новым тенденциям изначально следует эта часть населения. Однако также характерной чертой некоторой молодежи является беспечность и жизнь "одним днем". Одним из факторов, который негативно влияет на здоровый образ жизни, является алкоголь. Несмотря на то, что современность диктует осознанное отношение к себе и своему здоровью, многие молодые люди подвергаются чужому мнению авторитетов в институтской среде. Особенно это характерно для студентов, которые только поступили в университет. Большое количество студентов углубляются в зависимость алкоголем, что может непосредственно повлиять на их

успеваемость в высших учебных заведениях. Именно поэтому очень важно изучать влияние алкоголя на представление о здоровом образе жизни у студентов и студенток. Так как молодое поколение более беспечно относится к своему здоровью и подвержено зависимости от алкогольных напитков, что в дальнейшем может привести к потере интереса к учебным дисциплинам и халатному отношению к учебе, а также тяжелой формой алкогольной зависимости, которая будет негативно сказываться на его физическом здоровье.

Анализ литературы. Русский гигиенист Ф.Ф. Эрисман писал: "Алкоголь принадлежит к средствам, имеющим сильное наркотическое действие, и он стоит в этом отношении близко к хлороформу. Он приводит нервную систему в состояние паралича, и даже те явления более или менее сильного возбуждения, которые предшествуют так называемому опьянению, суть не что иное, как последствия расслабления или паралича известных частей нервной системы – преимущественно задерживающих центров ее. Большое количество алкоголя производят полный паралич всех жизненных функций. Но сравнительно небольшие приемы парализуют те части головного мозга, которые заведуют отправлениями самого высокого порядка и которыми как бы контролируются все наши ощущения, все наше мышление и все наши действия, – я говорю о способности критически относиться к окружающей нас обстановке и к своим собственным речам и действиям. Поэтому неудивительно, что вино развязывает язык, что самые бессмысленные остроты, самые циничные выходки встречают снисходительность, а иногда даже восторженный прием, что животные страсти легко разгораются, что пьяный ни перед чем не останавливается, что ему "море по колено". Всякая "веселая" компания, черпающая свое веселье в алкоголе, есть компания людей с полупарализованными мозговыми центрами" [1].

Алкогольная зависимость является одной из самых страшных зависимостей в современном мире. Большое количество источников говорят нам не только о физическом вреде алкоголя, но и усугублению психологических расстройств, а также возникновение еще более тяжелых форм девиантного поведения. Например, в иностранной статье под названием

"Вредное употребление алкоголя, алкогольная зависимость и состояния психического здоровья: обзор доказательств их ассоциации и комплексных подходов к лечению (2019)", представленная Всемирной организацией здравоохранения, связывает употребление алкоголя и психические расстройства. В статье напрямую указывается данная взаимосвязь, а также информация об ухудшении различных расстройств, в том числе депрессии и зависимость от тревоги [4]. Вредные привычки исследовались Э.И. Савко с соавторами и их влияние на здоровье, и умственную работоспособность [2, 3].

Цель исследования. Изучить влияние алкоголя на представления о здоровом образе жизни у студентов и студенток ФФСН, БГУ.

Задачи исследования:

- 1) изучить представление о здоровом образе жизни студентов ФФСН с помощью анкетного опроса;
- 2) оценить влияние алкоголя на представление о здоровом образе жизни;
- 3) изучить отношение студентов к слабоалкогольным напиткам.

Методика исследования: анкетный опрос студенческой молодежи.

Результаты исследования. В ходе опроса студентам были заданы два основных вопроса: 1) употребляете ли вы алкоголь? 2) как часто? Результаты данного опроса приведены на рис. 1.

Употребляете ли вы алкогольные напитки? Как часто?
25 ответов

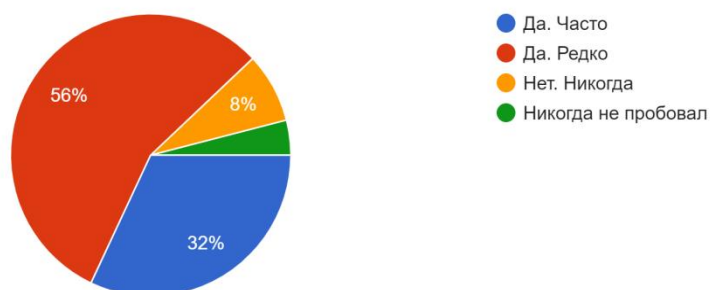


Рисунок 1. Употребление алкоголя студенческой молодежью.

Можно заметить, что значительная часть студентов (88%) употребляет алкоголь, а 32% из них делают это часто. Наши данные подтверждаются опросом, проведенным в 2011 году Э.И. Савко с соавторами [2].

Большинство студенческой молодежи не считает употребление алкогольных напитков безвредным для человека (рис. 2).

Считаете ли вы употребление алкогольных напитков безвредным для человека, который ведет здоровый образ жизни?
25 ответов

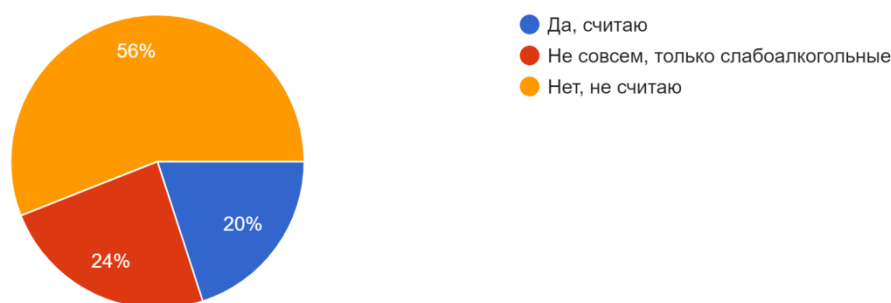


Рисунок 2. Мнение студентов о вреде алкоголя.

Далее мы узнали у студентов, какие спиртные напитки они считают наиболее безвредными. Результаты предпочтений приведены на рис. 3.

Какие из перечня алкогольных напитков кажутся вам самыми безвредными?
25 ответов

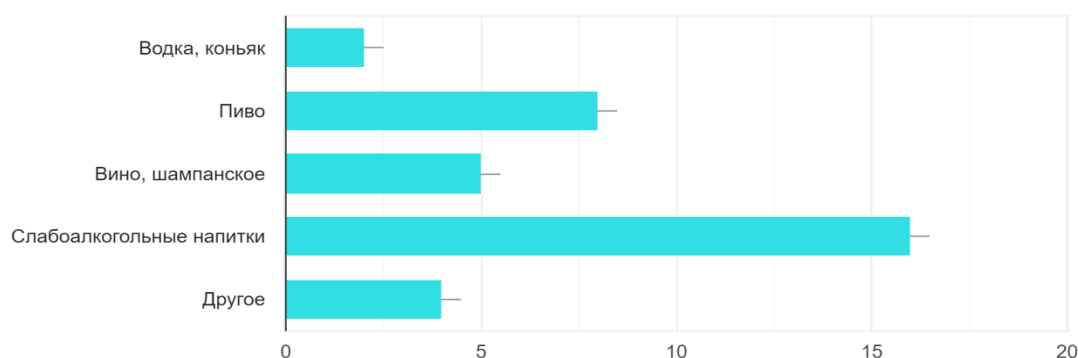


Рисунок 3. Степень вредности алкогольных напитков в понимании студентов.

Преобладающая часть респондентов уверены, что слабоалкогольные напитки несут меньший вред здоровью, чем крепленые вина и водка.

Следующим вопросом, который был задан студентам – какие алкогольные напитки вы чаще всего употребляете?

Ответы представлены на рис. 4.

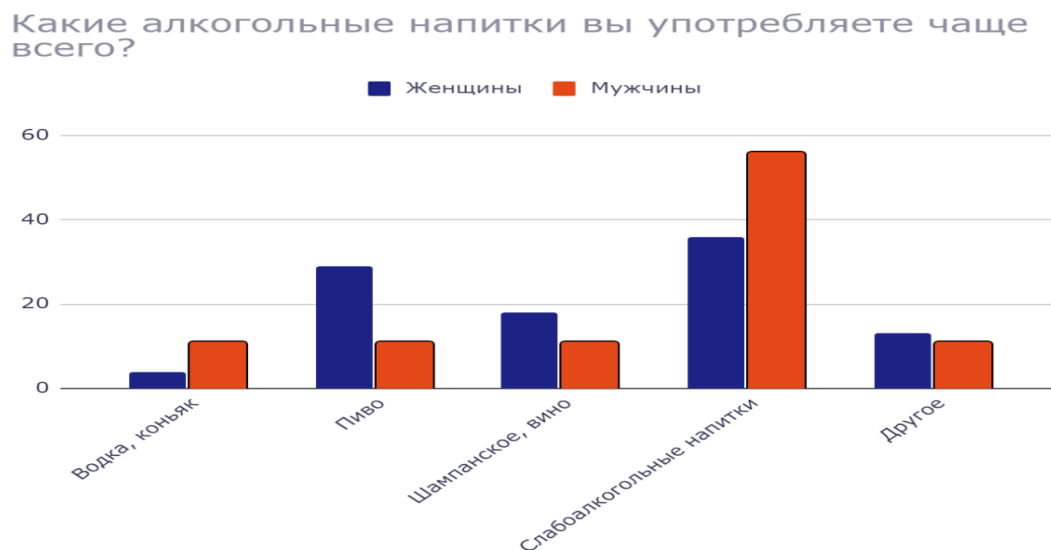


Рисунок 4. Предпочтения студентов в употреблении алкогольных напитков, в %.

Далее мы узнали у респондентов, считают ли они здоровый образ жизни и алкоголь совместимыми и результаты показаны на рис. 5.

Считаете ли вы, что употребление алкоголя и здоровый образ жизни совместимы?
25 ответов

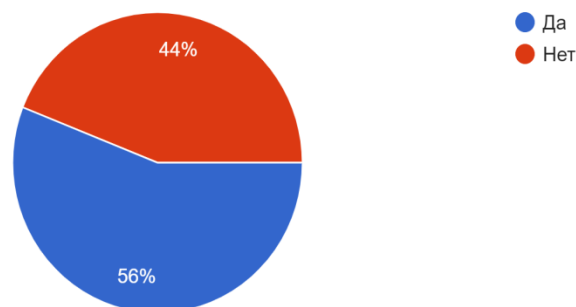


Рисунок 5. Мнение студентов о совместимости здорового образа жизни и употреблении спиртных напитков.

Преобладающая часть респондентов считает алкоголь и ЗОЖ совместимы (56%).

Приведенные результаты указывают на то, что студенты и студентки чаще всего употребляют слабоалкогольные напитки. Стоит отметить, что употребление крепких напитков, таких как водка и коньяк более свойственны парням. Девушки чаще парней употребляют пиво, шампанское и вино.

Выводы. Таким образом, большая часть студентов употребляет алкоголь и слабые спиртные напитки. 56% студенческой молодежи считает, что это совместимо с ведением здорового образа жизни. Хотя многие знают, что употребление алкогольных напитков вредит здоровью, но все же имеет предпочтение к слабоалкогольным напиткам.

В связи с этим мы советуем улучшить профилактику здорового образа жизни, а именно профилактику о вреде алкогольной зависимости и алкоголя.

Список использованных источников

1. Белова Ю.Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью / Ю.Ю. Белова. 2014. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-profilaktike-upotrebleniya-alkogolya-studencheskoy-molodezhyu/viewer> (дата обращения 17.11.2021).

2. Савко Э.И. О вредных привычках студенческой молодежи / Э.И. Савко, В.В. Харук, А.И. Сахаревич, Ю.А. Савинов, А.И. Вергейчик // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / ред. В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2011. – С. 11-22.

3. Савко Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность / Э.И. Савко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД Россия, 2019. – С. 392-396.

4. World Health Organization - Harmful use of alcohol, alcohol dependence and mental health conditions / World Health Organization // 2019. [Электронный

ресурс] – URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/403181/WHO-Harmful-use-of-alcohol-ENG.pdf (дата обращения 17.11.2021).

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ И ПЛАНЫ РАЗВИТИЯ

Ляйхлер Амалия

Руководитель: д-р пед. наук, доцент Антоненко Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье раскрывается главный принцип физкультурно-оздоровительной деятельности, как процесса, обеспечивающего укрепление и сохранение здоровья, а также повышение возможностей человека в плане адаптации к новым условиям жизнедеятельности в случае необходимости. Описаны функции физкультурно-оздоровительной деятельности как факторы применения физкультуры в общей образовательной системе для систематического создания важного для жизни.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, здоровый образ жизни, здоровье сберегающие технологии.

Актуальность. Демографическая ситуация в стране стала объектом, который привлекает внимание государства. Именно поэтому здоровье детей и подростков – нового поколения россиян – является приоритетной задачей. Формирования здорового образа жизни молодежи и укрепление здоровья молодежи – это не периодические мероприятия, а системная работа, связанная с применением здоровьесберегающих технологий [1].

Анализ последних исследований и публикаций [2] показал, что на данный момент в России субъекты сферы физической культуры и спорта в учебных заведениях контролируются усилиями ответственных служб. Необходимо рассмотреть высшее управление, которое занимается разработкой

планов на уровне государства, а также остальных субъектов области для полного понимания вопроса. Так субъектами физкультуры и спорта в РФ на сегодня являются:

– организации физкультурно-спортивного типа, в том числе общества спортивно-технической направленности, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, студенческие лиги, государственные организации общественного плана, которые занимаются реализацией соревновательных мероприятий по служебно-прикладным и военно-прикладным видам спорта;

– федерации спортивного типа;

– учреждения образования, которые работают в сфере физкультуры и спорта;

– спортивно-технические структуры оборонного типа;

– научные объединения, которые реализуют исследования в сфере физкультуры и спорта;

– Олимпийский и Паралимпийский комитеты;

– Сурдлимпийский комитет и Специальная олимпиада России;

– федеральная структура исполнительного управления в сфере физкультуры и спорта, структуры исполнительной власти субъектов, а также местные управленческие органы, являющиеся подведомственными;

– федеральные структуры исполнительной власти, которые руководят развитием служебно-прикладных и военно-прикладных разновидностей спорта;

– Союзы в сфере физкультуры и спорта, отличающиеся профессионализмом;

– люди, занимающиеся физкультурой, спортсмены, а также их коллективы (к примеру, спортивные команды), спортивные судьи, зрители, тренеры и другие специалисты в сфере физкультуры и спорта согласно перечню, определенному федеральной структурой исполнительной власти в сфере физкультуры и спорта [2].

Развитие физкультуры и спорта – главное направлений социальной политики, которое исполняется государством. Безусловно, это является,

достаточно перспективным инструментом для повышения международного имиджа Российской Федерации. Именно поэтому проводится работа, которая напрямую связана с развитием физкультуры и спорта, а также пропагандой ЗОЖ. Например, можно рассмотреть проведение смотров-конкурсов на лучшую постановку спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Спортивно-массовая работа в стране набирает обороты и становится популярной в наши дни. Кроме того, особое внимание непосредственно уделено специализированным спортивно-учебным учреждениям, спортивным клубам и центрам. Немаловажно отметить, что все больше медалей завоевывается спортсмены-учащиеся молодежного и юниорского возрастов [3].

Цель и задачи исследования заключаются в анализе функций физкультурно-оздоровительной деятельности как главных инструментов, способствующих достижению повышения физической и умственной работоспособности, а также уровня развития двигательных характеристик. Рассмотрение методик, позволяющих с помощью специальных мероприятий достичь результатов по физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты исследования заключаются в том, что методики и средства физического воспитания должны быть взаимосвязаны с условиями учета оздоровительной ценности и научной обоснованности. Так, например, дополнительная деятельность физкультурно-оздоровительной программы для обучающихся обязательно организуется в соответствии с определенными положениями, которые принципиально отличаются от остальных. Индивидуальные особенности организма приоритетный критерий для подбора физических упражнений. Стоит дополнить, что содержание и периодичность контроля со стороны врачей или педагогов зависят от состояния здоровья человека, уровня физической нагрузки, применяемых методик и средств физического воспитания, а также от режима двигательной работы. Это означает, что посредством физических упражнений необходимо

компенсировать недостаток двигательной активности, которая возникает в условиях современного жизненного ритма [4].

Чтобы достичь положительных результатов физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо добросовестно исполнять соответствующие функции. Под функциями физкультурно-оздоровительной работы принято понимать свойства, объективно присущие ей, связанные с воздействием на человеческие отношения или непосредственно на человека. На сегодняшний день принято различать следующие разновидности специфических функций физкультурно-оздоровительной работы:

Специфические функции образовательного характера. Необходимо сказать, что эти функции физкультурно-оздоровительной деятельности максимально выражены при применении физкультуры в общей образовательной системе для систематического создания важного для жизни фонда двигательных умений и навыков.

Спортивные функции предельно ярко выражаются в самых высоких спортивных достижениях. Иными словами, физкультура как фактор достижения намеченных результатов в осуществлении физических и иных, связанных с ними, возможностей личности.

Оздоровительно-реабилитационные и рекреативные функции. Одной из форм физкультурно-оздоровительной деятельности является развитие учреждений, использующих физкультуру в области организации досуга или в сфере восстановительных мер специального характера, где физические активности применяются в качестве действенного метода борьбы с утомлением; восстановления возможностей организма в функциональном плане, которые временно утрачены; удовлетворения запросов эмоциональной природы человека.

Социальные функции физкультурно-оздоровительной работы это общеобразовательные, общекультурные и иные функции социальной направленности, которые связаны с применением физкультуры в обществе.

Эстетические функции, приводят к удовлетворению людских потребностей в плане здоровья, физического совершенства, а также к достижению общего гармоничного состояния.

Нормативные функции предполагают, что содержание рассматриваемого вида деятельности строится на определенных нормативах, которые наделяются оценочным и регламентирующим значением. Сюда относят нормы подготовки в физическом плане, показатели достижений в области спорта, правила установления физических нагрузок, а также критерии физического совершенства, носящие общий характер.

Развитие физкультурно-оздоровительной деятельности предполагает использование определенных методик. Как пример, можно привести, что в некоторых школах сегодня проводятся специальные лекции по теме здоровья и спорта в качестве важнейшей формы медико-санитарного просвещения детей. В учреждениях образования сегодня принято проводить культурно-оздоровительные мероприятия. Они служат активной формой отдыха и, конечно же, помогают снизить уровень усталости, улучшают работоспособность детей и снижают степень утомления. В каждой школе сегодня разрабатывается свой план физкультурно-оздоровительной деятельности. Ответственные сотрудники должны его придерживаться и вносить коррективы лишь после обсуждения деталей с руководством.

Выводы. Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, сегодня принципиально важным является исполнение целого ряда функций в изученной сфере, осуществлением которых занимается Министерство спорта РФ. Это объясняется тем, что формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – один из приоритетов государственной стратегии. Именно состояние здоровья населения является одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства.

Список использованных источников

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании. [Электронный ресурс] – URL: https://studopedia.ru/19_312173_zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-uchebno-vospitatelnom-protssesse.html (дата обращения: 10.03.2021).

2. Пономарев В.В. Физическая культура. Общее физкультурное образование студентов в вузе: учебное пособие к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей заочной формы обучения / В.В. Пономарев, Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова. – Красноярск: СибГТУ, 2020. – 100 с.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность: организационные мероприятия, методы обеспечения, основные функции и планы развития. [Электронный ресурс] – URL: <https://fb.ru/article/445283/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-organizatsionnyie-meropriyatiya-metodyi-obespecheniya-osnovnyie-funksii-i-planyi-razvitiya> (дата обращения 10.03.2021).

4. Красноперова Н.А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: монография. / Н.А. Красноперова, О.А. Шушерина, Л.А. Бартновская. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 180 с.

**ЗДОРОВЬЕ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ
ЖИЗНИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА**

Мазец Валентин

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье говорится о здоровье, даются некоторые его определения. Говорится о формировании человека, который использует программу самосозидания и ежедневно работает над собой.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, самовоспитание, самосозидание.

Актуальность. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия. В соответствующем томе 2-го издания БМЭ оно определяется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения.

В основу данного определения положена категория состояния здоровья, которое оценивается по трем признакам: соматическому, социальному и личностному [1].

В целом, главная задача самовоспитания состоит в адаптации человека к социуму. Социальный – мера трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение человека к миру. Личностный признак подразумевает стратегию жизни человека, степень его господства над обстоятельствами жизни. Но ведь биологическая среда не порождает организм, который ею не поддерживается, а если это происходит, то такой организм обречен уже в начале своего развития.

Исследователи предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека (реализации генетической, безусловно, рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности).

В соответствии с этим, здоровье может быть определено, как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ, безусловно, рефлекторных, инстинктивных, процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни [1].

Цель исследования. Рассмотреть научную литературу и другие источники по заданной тематике.

Задачи исследования:

1. Дать определение здоровью.
2. Применить программу саимосозидания к самовоспитанию самого себя.

Анализ литературы. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала. Здоровье определяет особенности процесса адаптации. Это не инстинктивная, но автономная и культурно очерченная реакция на социально бытовую созданную реальность [4].

Здоровье и физическая бодрость – сокровища, которыми мы обладаем в большей или меньшей степени. Это гармоничное единство физиологических, психологических и трудовых функций, обуславливающее возможность полноценного, неограниченного участия молодого человека в различных видах общественной деятельности. Никто не знает размеры своего богатства. Только тогда, когда расходы начинают превышать сумму вклада, человек получает предупреждение. Оно появляется в виде инфекции, дегенеративных изменений, повышенной утомляемости, одышки или общей слабости.

Здоровье – это свобода от болезней. Сохранение и укрепление здоровья в современных условиях, должно стать важнейшей задачей каждого современного молодого человека. Для здорового тела нужен здоровый дух и крепкая нервная сила: «здоровый дух может быть только в здоровом теле» [4, 6].

Здоровье – это один из главных источников нашего счастья и радости, но, к сожалению, мы нередко начинаем замечать и осознавать это только тогда, когда появляются недостатки, изъяны в здоровье. Проявлять заботу о здоровье, воспитывать у себя способность, привычку сознательного ухода за собой, созидать свое здоровье еще не поздно в студенческом возрасте. Молодежь, не

задумывается о своем здоровье. Об этом свидетельствуют наполняемость специальных медицинских групп [5].

Самовоспитание, самосозидание – это не автономный процесс, а это воспитание самого себя, работа над собой с целью формирования качеств личности, предполагает достаточно высокий уровень нравственного самосознания, а также способность к самоанализу своих поступков, поведения, самонаблюдению, формированию адекватной оценки. Самовоспитание – не только преодоление трудностей, оно связано с самосознанием, самопознанием и самосозиданием, которое является не изначальной данностью, а продуктом усиленного труда и мотиваций. Самовоспитание – систематичная и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности [2-5].

Определяющей составляющей формирование целостного человека является воспитание, самовоспитание, и самосозидание его моральных и духовных качеств. Способствовать достижению им полной человечности, воспитать человека духовно богатого, который сочетал бы в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство.

Необходимо понимать, что духовное воспитание базируется на целостном представлении о человеке, включающем гармоничное взаимодействие духа, души и тела. Воспитание и самовоспитание души, воспитание чувств, разума и воли являются сердцевиной самосозидания человека, главный стержень ее самосовершенствования [4, 6].

Результаты исследования. Определяющей составляющей формирование человека является воспитание, самовоспитание, и самосозидание его моральных, физических и духовных качеств. В целом, главная задача морального воспитания состоит в адаптации человека к социуму. Воспитание и самовоспитание, воспитание чувств, разума и воли являются сердцевиной самосозидания человека, главный стержень ее самосовершенствования [4, 7].

Лучший способ – это самостоятельно позаботиться о своем здоровье, научиться применять оздоровительные методики оздоровления, заниматься

физическими упражнениями, постепенно адаптировать организм к нагрузке и постоянно занимаясь физическими упражнениями.

Вести правильный образ жизни, соблюдать определенные правила (питания, мышления, поведения, здоровый образ жизни). Это и послужило для меня применить программу самосозидания на практике [4, 7]. Взаимосвязь приемов самовоспитания формирует убеждения, мотивы и мотивация. Самовоспитания, которые используются для формирования осознанного отношения к ценностям физической культуры:

мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать для своего здоровья. Одним из видов мотивационной установки может быть мечта, т. е. воображение, создающее образы желаемого и могущего осуществиться. Поэтому основные мотивы всегда взаимосвязаны с будущим результатом;

самооценка – это контроль за своими: действиями, поступками, поведением и их оценка основаны на регистрации собственных показателей и субъективных ощущений (ведение дневника, учет динамики показателей физического развития, физического состояния и здоровья, настроения, самочувствия и т. п.).

Самооценка – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков. Самооценка интегрирует как представления о достигнутом, так и состояние будущего, чего я смогу достигнуть при моих способностях, личностных качествах, для этого необходим: самоконтроль, самоанализ, самонаблюдения.

самоконтроль – это контроль над своими действиями, поступками. Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т. е. произвольного внимания;

самоанализ – это оценка своих собственных поступков, переживаний;

самонаблюдение – это наблюдение за физическим и психическим состоянием, понимание собственного «Я». Четким выделением у себя положительного и отрицательного;

самоуправление, научиться управлять своими эмоциями, своим телом;

самосознание – это целостная оценка самого себя и признание наличие отрицательного в себе;

самосозидание – это работа над собой. Созидаю, значить творю себя таким, как я хочу – здоровым, крепким и гармонично развитым [3, 4].

Выводы. Умеренное сочетание усилий, направленных на телесное самосовершенствование, с одной стороны, и на формирование высших душевных качеств, с другой, призвано поддерживать в индивидууме постоянную и неразрывную взаимосвязи «здорового тела» и «здорового духа». Такая практика приводит физическое и психическое тело к естественному и гармоничному союзу, к полному согласованию, соразмерности и органичному единству.

Человеку, стремящемуся сохранять здоровье, независимо от его склада и рода занятий, еще необходимо быть хорошо отработанная система, составляющая так называемый здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ предполагает особую регламентацию питания, активности, занятий физическими упражнениями, но и такое же, неустанное, систематическое формирование своего душевного благополучия.

Список использования источников

1. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. / Ю.П. Лисицин. – М., 1982. – 90 с.

2. Жук Э.И. Самосозидание в укреплении здоровья студенческой молодежи на занятиях аэробики. / Э.И. Жук // Материалы 5-ой международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» / ГГУ, редкол. Г.И. Нарский (гл. ред.). – Гомель, 2003. – С. 226-228.

3. Савко Э.И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100 с.

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

5. Савко Э.И. и др. Физическая активность студентов исторического факультета / Э.И. Савко, Т.В. Зернова, В.И. Пшонка // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (Здоровье-2019): сборник научных статей – Брест: Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 307-312.

6. Савко Э.И. Духовность – основа культуры и здоровья человека / Э.И. Савко // Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография / под общ. ред Т.Т. Ротерс. ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск: «Книга», 2021. – С. 107-157.

7. Савко Э.И. Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. / Э.И. Савко // материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., 16-17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, каф. экологии человека. – Минск: БГУ, 2018. – С. 144-148.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ COVID-19 В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Майстерчук Юлия
Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Тарас Анатольевич

***ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В условиях сложной эпидемиологической обстановки, увеличения заболеваемости дыхательной системы и потребность в эффективных мерах восстановления, требует поиска эффективных педагогических условий, позволяющих нормализовать работоспособность дыхательной системы. В связи с этим, в данной работе рассмотрены педагогические условия восстановления дыхательной системы у студентов,

перенесших заболевание коронавирусной инфекции в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: лечебная физкультура, дыхательная система, заболевание, педагогические условия, коронавирусная инфекция, упражнение.

Актуальность. Заболевания органов дыхания в настоящее время занимают четвертое место в структуре основных причин смертности населения, а их влияние на снижение трудоспособности и инвалидизацию населения наиболее значимы. Этому способствуют и возросшие темпы загрязнения воздуха, и масштабы применения химических продуктов на производстве, в сельском хозяйстве и быту. Так же под влиянием внешних и внутренних факторов изменился характер течения воспалительных заболеваний, а также возросло число лиц с повышенной бронхиальной реактивностью. Положение усугубляется тем, что на данный момент в мире нестабильная эпидемиологическая обстановка, связанная с Covid-19, которая дает осложнения на систему органов дыхания.

Цель исследования. Поиск педагогических условий восстановления дыхательной системы в период дистанционного обучения.

Задачи исследования:

- достижение регрессии обратимых и стабилизации необратимых изменений в легких;
- восстановление и улучшение функции внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Реализация этих задач может различаться в зависимости от нозологической формы, особенностей и характера течения заболевания, индивидуальных особенностей студента, формы и степени поражения дыхательной системы. Главной задачей ЛФК (или физических упражнений) при легочной патологии является восстановление нарушенной функции легких.

Результаты исследования. Изучив материалы по данной теме, можно сказать, что: повышение тонуса симпатической нервной системы на занятиях ЛФК, стимуляция функции надпочечников (повышение выделения адреналина,

кортикостероидов) оказывают, в свою очередь, выраженный спазмолитический эффект.

В настоящее время наиболее распространена острая респираторная инфекция COVID-19, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV).

Данный вирус в более выраженной степени способен поражать легочную систему и вызывать прогрессирующие заболевания нижних дыхательных путей, пневмонию и еще ряд осложнений. Наиболее частым осложнением заболевания является вирусная пневмония, способная приводить к острому респираторному дистресс-синдрому и последующей острой дыхательной недостаточности, при которых чаще всего необходимы кислородная терапия и респираторная поддержка [1].

Для повышения внутрибронхиального давления рекомендуется использовать занятия лечебной физической культурой (ЛФК), в процессе которых применяется дыхательные упражнения через трубочку, свисток, сквозь стиснутые губы (зубы), выдох через трубочку в воду и т. п. Занятия ЛФК направлены на устранение дискоординации дыхательного акта. Это возможно благодаря тому, что человек способен произвольно менять темп, ритм и амплитуду дыхательных движений, величину легочной вентиляции. Включение в программу занятий упражнений, связанных с движениями рук и ног и совпадающими с фазами дыхания, становятся условно-рефлекторным раздражителем для деятельности дыхательного аппарата и способствуют формированию у больных условного дыхательного рефлекса.

Для восстановления дыхательной системы были разработаны педагогические условия медицинской реабилитации студентов перенесших заболевание органов дыхания COVID-19 в период дистанционного обучения.

После перенесенной коронавирусной пневмонии у многих наблюдаются остаточные проявления, при которых возникают проблемы с дыхательной, сердечно-сосудистой, мочевыделительной, нервной и другими системами организма. Самым распространенным осложнением является фиброз легких –

появление рубцовой ткани, из-за чего легкие не могут полностью расправляться при дыхании, и человек страдает постоянной одышкой.

Чтобы минимизировать риск осложнений, восстановить функции легких и улучшить общее самочувствие студента, рекомендуется проведение занятий ЛФК с элементами дыхательной гимнастики.

На основании этого, разработан комплекс рекомендаций при выполнении упражнений дыхательной гимнастики:

1. Приступать к выполнению упражнений можно только после того, как острое состояние будет купировано.

2. При выполнении упражнений не должно ощущаться состояние «нехватки воздуха», «резкого и сильного сердцебиения», головокружения.

3. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разным в зависимости от периода выздоровления:

- I период. В период ремиссии исходное положение – только лежа на животе;

- II период. В течение 3-4 недель после исчезновения острых симптомов (первого периода) и далее ежедневно, при условии восстановления функции дыхания и хорошем самочувствии. Выполнять упражнения только в положении сидя с плотно прижатой спиной к спинке стула и напряженной брюшной стенкой (втянутым животом);

- III период. В течение 4-х и более недель (при отсутствии ухудшения самочувствия после занятия, равномерности частоты пульса и дыхания) можно выполнять упражнения в исходном положении лежа на спине, стоя с опорой, стоя и в ходьбе.

4. Темп выполнения упражнений медленный, средний (в зависимости от периода).

5. При выполнении упражнений вдох только поверхностный (неглубокий) выполняется через нос, выдох – через рот.

В связи с тем, что образовательный процесс в период пандемии реализуется при помощи дистанционных средств информационно-

коммуникативной технологий, возможность реализации данных педагогических условий была достигнута через платформу ZOOM [2].

Эффективность платформы ZOOM обеспечивается проведением онлайн-занятий, на которых возможно реализовать комплекс практических упражнений. Занятия по ЛФК в таком формате дают возможность преподавателям не только показывать упражнения, но и контролировать состояние студентов, корректировать нагрузку, а студентам – задавать вопросы и получать на них ответы.

В связи с этим педагогические условия проведения занятий по ЛФК с элементами дыхательной гимнастики через платформу ZOOM включает в себя:

- разработанные методические рекомендации;
- комплекс практических упражнений в ZOOM;
- контроль когнитивного компонента (тесты);
- разработан дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ЛФК с

элементами дыхательной гимнастики.

Рекомендуются выполнять упражнения, которые отличаются простотой выполнения, высокой эффективностью и информативностью [2]:

1. Дыхательные упражнения (для освобождения легких от мокроты):

- сесть на стул с ровной спинкой (если чувствуется слабость, выполняйте упражнение, лёжа на боку);
- прижать к животу подушку, свёрнутое одеяло или другой мягкий объёмный предмет и округлите спину вокруг него;
- медленно сделать поверхностный (неглубокий) вдох, необходимо почувствовать растяжение в грудной клетке между рёбрами.

2. Дыхание диафрагмой (способствуют насыщению кислородом задние нижние доли лёгких, которые сильнее всего поражаются при коронавирусе):

- лечь на ровную твёрдую поверхность, на спину, ноги согнуть в коленях, стопы должны полностью касаться пола;
- положить ладони на живот сразу под рёбрами – это поможет контролировать качество выполнения упражнения;

- медленно вдохнуть через нос так, чтобы верхняя часть грудной клетки осталась неподвижной, в живот приподнялся;
- задержать дыхание на несколько секунд, чтобы почувствовать растяжение в межрёберном пространстве;
- выдыхать нужно через рот, по мере выдоха необходимо подтягивать живот к позвоночнику.

Повторить упражнение нужно 5-7 раз.

3. Сведение лопаток (способствует избавлению от сутулости, расправлению грудной клетки, научит дышать ровно и глубоко):

- сесть на стул, выпрямится, ноги поставить на пол полной стопой, руки свободно опустить на бедра;
- свести лопатки вместе, выпрямляя и растягивая грудные мышцы. Во время сведения медленно вдыхать воздух, необходимо почувствовать, как лёгкие наполняются кислородом;
- задержать позу 5-10 секунд и с выдохом вернуться в привычное положение.

4. Дыхательные упражнения с растяжкой грудного отдела позвоночника (выполняется лёжа, сидя или стоя – важно, чтобы спина всё время была ровной, а плечи развёрнуты):

- поднять руки над головой (можно скрестить их в замок);
- потянуться всем телом вверх и назад, растягивая грудную клетку.

Во время растяжки нужно медленно вдыхать и задерживать дыхание в верхней точке.

С выдохом опуститься в исходное положение, повторить упражнение 5-10 раз.

Выводы. Занятия лечебной физической культурой позволяют восстановить структуру органов дыхания и их функцию, адаптировать организм больного к постоянно возрастающим физическим нагрузкам и подготовить его к бытовой и профессиональной деятельности.

Возможность данных педагогических условий:

- способствует нормализации дыхательной системы после минимальной физической нагрузки;
- способствуют увеличению жизненной емкости легких;
- предотвращают фиброз и застойные явления в легких;
- способствуют насыщению легких кислородом;
- укрепляют сердечно-сосудистую систему;
- улучшают психоэмоциональное состояние.

Список использованных источников

1. Временные методические рекомендации «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Версия 4 (27.03.2020). Министерство здравоохранения Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: https://static3.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/049/881/original/COVID19_recomend_v4.pdf (дата обращения 10.11.2021).
2. Гозман Л.Я. Дистанционное обучение на пороге XXI века. / Л.Я. Гозман, Е.Б. Шестопап // Ростов-н/Д.: – Мысль, 1999. – 368 с.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

Майструк Игорь
Руководитель: ст. преподаватель Филиппова Александра Петровна

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. Изучены материально-технические возможности фитнес-клубов предоставления услуг лицам с ограниченными физическими возможностями. Рассмотрены пути развития адаптивного направления в фитнес-индустрии.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, социализация, государственный проект.

Актуальность. Социализация лиц с отклонениями в состоянии здоровья протекает тяжело. И после того, как эти люди оказываются за пределами стен специализированных учреждений, без помощи и поддержки специалистов они просто теряются.

Развитая и продолжающая развиваться фитнес-индустрия в Донецкой Народной Республике ориентируется на здоровых людей, количество фитнес-клубов, способных предоставлять услуги лицам с ограниченными физическими возможностями, предельно мало.

Анализ литературы. На сегодняшний день по данным общая численность населения в ДНР на 1 сентября 2021 года насчитывает порядка 2 млн. 200 тыс. человек, по словам Министра труда и социальной политики ДНР Ларисы Толстыкиной [1]. Почти 122 тыс. инвалидов проживают на территории ДНР. Речь идет об инвалидах с рядом патологий врожденных и приобретенных. А это не много немало чуть более 5% от общей численности населения всей Республики.

В Донецкой Народной Республике дифференцировать инвалидов по категориям заболеваний нет возможности, так как на данном этапе в Республике нет отработанного механизма учета инвалидов и четкого алгоритма взаимодействия между организациями причастных к этим данным. Нет и единого реестра, где можно было бы наблюдать за данными такой статистики в исчерпывающем виде.

Во всемирной программе действий в отношении инвалидов говорится, что инвалиды имеют такие же права, как и другие, и им необходимо активное лечение и специальные услуги. Однако большинство инвалидов не имеют доступа к специальным услугам. Право инвалидов на участие в жизни общества может быть обеспечено главным образом через меры политического и социального характера и, конечно же, при поддержке общества. Восстановление трудоспособности рассматривается как система терапевтических мер и услуг, предоставляемых инвалидам в специальных учреждениях часто под медицинским контролем. И на этом, к сожалению,

участие государства заканчивается. Дальше инвалиды предоставлены сами себе.

Цель исследования. Цель исследования – изучить возможность предоставлять услуги фитнес-клубами лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучить материально-техническую базу фитнес клубов для предоставления услуг лицам с ограниченными физическими возможностями.
2. Изучить опыт Российской Федерации в данном направлении.
3. Рассмотреть пути развития адаптивного направления в фитнес-индустрии в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. В Донецкой Народной Республике в среднем насчитывается около 100 фитнес клубов. Наличие пандуса в лучшем случае у 10-ти из них, наличие лифта, и другой инфраструктуры, например, для «колясочников» внутри самих клубов просто отсутствуют. В связи с этим мы понимаем, что предоставление услуг в фитнес клубах для данной части населения практически неосуществимы.

На территории Республики функционируют государственные учреждения, предоставляющие социальные и реабилитационные услуги населению. 32 территориальных центра социального обслуживания, которые предоставляют более 40 видов социально-бытовых, медико-социальных услуг; 7 центров социальной реабилитации для детей-инвалидов и отделения по социальной реабилитации инвалидов возрастом от 18 до 35 лет; 10 домов-интернатов [4]. Для сравнения на примере Свердловской области в Российской Федерации на момент 2020 года насчитывается 457 организаций, проводящих работу с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, где задействовано, по меньшей мере, 341 штатный работник с образованием по специальности «Адаптивная физическая культура и спорт» [5].

На территории Республики осуществляет свою деятельность Донецкий Республиканский Центр адаптивной физической культуры и спорта –

специализированное учебно-спортивное учреждение, основной целью которого является обеспечение выполнения государственной политики в сфере адаптивной физической культуры, спорта и реабилитации инвалидов и приравненных к ним категорий граждан на территории Донецкой Народной Республики. В Центре работают специалисты в 5-ти городах Республики: Горловка, Донецк, Макеевка, Снежное и Торез, и 11 тренеров по видам спорта: дзюдо, плавание, легкая атлетика, настольный теннис и 1 специалист по физической реабилитации. В спортивных группах занимаются более 200 инвалидов разных возрастов и нозологий. Так же на общественных началах работают секции по баскетболу на колясках и волейболу сидя [6].

Возникает вполне логичный и закономерный вопрос – чем занимаются и занимаются ли вообще хоть каким-то образом остальные десятки тысяч людей, которые входят в общий показатель пяти процентов населения инвалидов нашей Республики?

Хотелось бы обратить внимание на показатели статистики по инвалидам в Российской Федерации: общая численность инвалидов в России по данным Росстата в 2012 году составила 13189 млн. человек, а в 2021 году – 11631 млн. человек. Данные предоставлены на 09 апреля 2021 года [7].

После подписания президентом РФ Указа от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» можно наблюдать тенденцию на снижение численности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Мы предполагаем, что это связано с увеличением фокуса внимания правительства Российской Федерации на данную проблему и актуализации улучшения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это не только борьба с последствиями заболеваний приобретенного и врожденного характера, но и широкий спектр проектов, направленный на профилактику заболеваний, в том числе и просвещение разных слоев населения. Это большой коллективный труд, который построен на кооперации и взаимодействии разных ведомств и министерств государства.

Вот несколько проектов, на которые можно обратить внимание:

1. Государственная программа «Доступная среда». Программа «Доступная среда» реализуется в РФ с 2011 года. За годы действия госпрограммы суммарно под потребности и возможности людей с ограничениями здоровья уже приспособлено более 18 тыс. социальных объектов во всех регионах нашей страны. Это поликлиники и аптеки, магазины и спортивные сооружения, банки, кинотеатры и прочие общественные учреждения. Все они были обязаны организовать пространство и доступ таким образом, чтобы инвалиды беспрепятственно могли получать товары и услуги. Программа продлена до 2025 года.

2. Национальные проекты России. Правительство России с 2019 года выполняет 13 национальных проектов по трём направлениям: «Человеческий капитал», «Комфортная среда для жизни» и «Экономический рост» [8]. У каждой программы есть свой куратор в правительстве РФ.

3. Проект для инвалидов. Благотворительный фонд «Сила духа», Европейский союз паратхэквондо (EPTU) и крупнейшая российская сеть фитнес-клубов World Class впервые в России в 2016 г вручили гражданам с инвалидностью бесплатные абонементы для занятий фитнесом. Акция проходит в рамках программы по привлечению людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к занятиям спортом [9].

Выводы. Изучив материально-техническую базу фитнес-клубов в Донецкой Народной Республике, а также опыт Российской федерации в данном вопросе, мы считаем, что для увеличения количества объектов, где лица с отклонениями в состоянии здоровья смогут заниматься и повышать свой уровень тренированности и психологической адаптации для дальнейшей социализации в обществе. Необходимо создать в Республике определенные условия частному бизнесу в первую очередь организациям и предприятиям оздоровительной направленности, в том числе и фитнес сегменту, которые смогут заинтересовать собственников в обустройстве своих оздоровительных сооружений, фитнес центров и фитнес клубов для инвалидов. В сотрудничестве

и поиске общих точек соприкосновения можно начать ряд проектов по улучшению условий для лиц с отклонениями здоровья, профилактических мероприятий и просветительской деятельности в разных районах Республики.

Возможно, таким образом, мы сможем поспособствовать запуску механизма взаимодействия частного сектора в лице управляющих и собственников спортивно-оздоровительных сооружений, фитнес центров и фитнес клубов с Правительством Республики, где будут формироваться, и учитываться общие интересы обеих сторон и создаваться здоровое и равное партнерское взаимодействие по сути данного вопроса.

Мы можем рассмотреть варианты сотрудничества с Республиканским Центром адаптивной физической культуры и спорта и Институтом физической культуры и спорта Донецкого национального университета.

Список использованных источников

1. [Электронный ресурс] – URL: https://dnronline.su/v-2022-godu-predusmotreno-povyshenie-11-iz-14-vidov-gosudarstvennoj-socialnoj-pomoshhi-larisa-tolstykina/?utm_source=www.google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=www.google.com&utm_referrer=www.google.com (дата обращения 22.10.2021).
2. [Электронный ресурс] – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog.shtml (дата обращения 22.10.2021).
3. [Электронный ресурс] – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog2.shtml (дата обращения 23.10.2021).
4. [Электронный ресурс] – URL: <https://dnrsovet.su/doklad-larisy-tostykinoj-ob-itogah-raboty-ministerstva-truda-i-sotsialnoj-politiki-za-2018-god/>
5. Источник: Презентация с Международного форума Donbass Sport Industry 17-18 июня 2021. Докладчик: Зяблицев Андрей Вячеславович – заместитель министра физической культуры и спорта в Свердловской области.
6. [Электронный ресурс] – URL: https://vk.com/drc_afkis (дата обращения 25.10.2021).

7. [Электронный ресурс] – URL: <https://ruxpert.ru/> Статистика: Численность инвалидов в России (дата обращения 25.10.2021).
8. [Электронный ресурс] – URL: [https://национальные проекты РФ /opportunities/otkazatsya-ot-vrednykh-privyчек](https://национальные_проекты_РФ/opportunities/otkazatsya-ot-vrednykh-privyчек) (дата обращения 25.10.2021).
9. [Электронный ресурс] – URL: https://www.championat.com/other/news-2670486-vpervye-v-rf-invalidy-poluchili-besplatnye-abonementy-dlja-zanjatij-fitnessom.html?utm_source=copypaste (дата обращения 25.10.2021).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Малеев Петр Алексеевич,
Кондрашова Елена Дмитриевна,
Горбачев Алексей Сергеевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Проведен обзор литературных источников по актуализации лыжной подготовки среди студентов вузов, а также представлена примерная программа лыжной подготовки для студентов, не специализирующихся на спортивных дисциплинах.

Ключевые слова: студенты вуза, профессионально-прикладная физическая культура, программа лыжной подготовки, неспортивный институт.

Актуальность. Общеизвестно, что лыжная подготовка оказывает положительное и укрепляющее воздействие на организм человека. Однако данное положение эффективно только лишь при грамотном построении учебного процесса и правильном подборе тренировочных средств, методов и распределении тренировочных нагрузок. Для студентов, только начинающих осваивать технику лыжного хода, не в полной мере подходит методика подготовки начинающих лыжников, используемая в группах начальной подготовки и на этапах спортивной специализации в спорте, ввиду ряда

возрастных и психологических факторов, а также меньшего количества времени, отведенного для изучения основных элементов техники и разновидностей лыжных ходов. Кроме того, во многих учебных заведениях нет возможности качественно подобрать лыжный инвентарь и удовлетворительно подготовить лыжную трассу, что вкупе с недостаточным уровнем физической и координационной подготовленности не позволяет учащимся в полной мере, а иногда и даже частично, овладевать техникой более современного и скоростного – конькового лыжного хода.

Задачей преподавателей физического воспитания в таких случаях является максимальное использование педагогических и технических ресурсов для гармоничного разностороннего воспитания личности студентов, а также средств лыжной подготовки для повышения уровня физической и психологической подготовленности студентов неспортивного профиля.

Цель исследования: совершенствование учебного процесса лыжной подготовки по профессионально-прикладной физической культуре.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по исследуемой теме.
2. Разработать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность программы лыжной подготовки для студентов неспортивного института высшего учебного заведения.

Анализ литературы. Занятия лыжным спортом являются важным средством физического воспитания. В учебном процессе студентов высших учебных заведений лыжная подготовка занимает особое место [1]. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, оказывая при этом самое разностороннее влияние на организм студентов. В процессе занятий лыжной подготовкой студенты приобретают всестороннее гармоничное физическое развитие [2]. Лыжная подготовка является одним из обязательных разделов программы физического воспитания в высших учебных заведениях различного профиля, в которую входит обучение специально-прикладным навыкам и основам техники передвижения на лыжах, выполнение

студентами контрольных нормативов и зачетных требований, а также приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыжами [3]. Прием контрольных нормативов по лыжным гонкам также является неотъемлемым элементом учебного процесса для основной группы здоровья.

Результаты исследования. Исследование проводилось с февраля 2019 года по 28 февраля 2020 года на лыжной базе СибГУ. В исследовании принимали участие студенты нескольких групп I-III курсов института лесных технологий. С момента начала учебного года, до окончания приема контрольных нормативов на лыжах с учащимися контрольной и экспериментальной групп было проведено 96 часов по физическому воспитанию, 48 из которых было отведено для занятий лыжной подготовкой. Всего, при реализации учебной программы по дисциплине «профессионально-прикладная физическая культура» в текущем учебном году для данных групп было отведено 144 часов.

Для получения максимально достоверных сведений на начальной и заключительной стадии эксперимента, при проведении контрольных испытаний студентов учитывались факторы, о которых авторы исследования, имеющие многолетний соревновательный опыт различного уровня, знают не понаслышке. К таковым характеристикам относились погодные условия, влажность и температура воздуха, состояние снежного покрытия, отсутствие льда и глянца в лыжне на всей протяженности лыжной дистанции, соответствующая ростовка лыж и палок, лыжная экипировка, а также психологическая и функциональная готовность студентов к сдаче нормативов.

В состав экспериментальной группы входили 20 студентов, не прошедших контрольный норматив на максимальную оценку в беге на лыжах на 5000 метров в предыдущем семестре, в то же время не имеющих каких-либо отклонений в состоянии здоровья, либо иных психологических или физиологических факторов. В контрольную группу входили более подготовленные студенты, причем некоторые из них имели спортивные

разряды и участвовали в соревнованиях по лыжным гонкам. Все участники эксперимента добровольно и инициативно участвовали в эксперименте и знали, что полученные в ходе исследования результаты будут подвергнуты математической обработке и сравнению.

Участники КГ и ЭГ имели отдельный план тренировок. Участники контрольной группы занимались по индивидуальному плану, в задачи которого входило совершенствование своей спортивной формы и участие в городских и университетских соревнованиях. Экспериментальная группа занималась при более тщательном и регулярно осуществляющемся педагогическом и врачебном контроле, а также с ведением дневников самоконтроля. Основная задача экспериментальной программы лыжной подготовки заключалась в том, чтобы отследить динамику нормативов, относительно результатов, показанных студентами в конце предыдущего учебного года.

При проведении занятий по лыжной подготовке преподаватели учитывали периодизацию учебного процесса, присущую квалифицированным спортсменам. При составлении и актуализации рейтинг планов учебных группы соблюдали базовые, втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные микроциклы [4], исходя из возможностей занятий 2-3 раза в неделю по 2 академических часа, согласно учебной программе университета.

В сентябре-октябре тренировочные средства были направлены на повышение общей и специальной выносливости, совершенствование технической и тактической подготовки. Добавляются упражнения на специальных тренажерах и имитационные упражнения. Основными методами тренировки в ноябре являются равномерный и переменный, с декабря – повторные методы [5]. Тренировочная программа осуществляется, прежде всего, с использованием базовых и втягивающих микроциклов. В период с января по март средствами повторного и соревновательного методов поддерживался пик тренировочной формы, и повышались скоростные качества. В данный период снижался объем работы, но повышалась ее интенсивность.

Общий объем в километрах, для контрольной группы студентов, согласно данным дневников самоконтроля, составил 500 километров, 30% из которого было уделено кроссовой подготовке, 10% скоростной работе, 20% технической подготовке. Не менее 30% от общего количества выполненной тренировочной нагрузки было посвящено воспитанию общей и специальной выносливости, а также 20% формированию и повышению уровня силовой подготовленности.

Важная роль отводилась теоретической подготовке, которая подразумевала обзор ошибок техники и устранение психологических барьеров при прохождении спусков и поворотов, видео фиксацию и исправление ошибок при преодолении равнинных участков одновременным одношажным либо одновременным бесшажным ходами.

При отработке основ техники лыжных ходов для преподавателей было важно соблюдение принципа дифференциации и индивидуализации, а также принятие во внимание антропометрических параметров и анатомических особенностей по отношению к каждому участнику эксперимента.

Специальная скоростная подготовка включала в себя такие элементы как метод «работа за лидером», когда студент из экспериментальной группы пытался, возможно, длительное время выдерживать темп более подготовленного товарища и метод фартлек – разновидность интервальной тренировки с постоянной сменой лидеров и темпа движения на лыжне по стадиону.

Специальная силовая подготовка студентов заключалась в принятии на себя роли лидера либо «забойщика» при протаптывании лыжни, когда была невозможна подготовка лыжной трассы техническими средствами. Также средствами данного вида подготовки выступало преодоление подъемов одновременным бесшажным ходом, либо без палок.

Задача студентов состояла в том, чтобы пройти дистанцию в таком темпе, в котором они бы ее прошли, выступая в данный момент на соревнованиях, при этом максимально проявив свои волевые качества.

Таблица 1.

Результаты времени учащихся в беге на лыжах на 5000 метров.

<i>Контрольная группа</i>			<i>Экспериментальная группа</i>		
	<i>до эксперимента</i>	<i>после эксперимента</i>		<i>до эксперимента</i>	<i>после эксперимента</i>
X	22 мин 14 сек	21 мин 37 сек	X	24 мин 57 сек	22 мин 35 сек
$\pm m$	0,85	0,44	$\pm m$	1,01	0,77
t стат	1,75		t стат	3,81	
t таб	2,09		t таб	2,09	
дост.	P < 0,05		дост.	P < 0,05	

После эксперимента мы наблюдаем прирост результата времени в контрольной и экспериментальной группах студентов. Однако, разница между нормативами в экспериментальной группе, согласно критерию Стьюдента, является статистически значимой, и превосходит прирост результата контрольной группы. Сравнивая средние показатели изменения результатов обеих групп, мы выявили, что предложенная программа подготовки студентов неспортивных институтов оказывает достоверное влияние на результаты контрольных нормативов студентов в беге на 5000 метров.

Выводы. Анализ литературы показал, что организация процесса лыжной подготовки среди студентов является малоизученной и актуальной темой среди специалистов физического воспитания.

Согласно данным педагогического эксперимента описанная выше программа учебного процесса лыжной подготовки может быть признана эффективной и в дальнейшем применяться преподавателями вузов для студентов неспортивного профиля.

Список использованных источников

1. Сергеев Е.А. Лыжная подготовка студентов в вузе: метод. рекомендации / Е.А. Сергеев. – Екатеринбург: УрГУПС, 2015. – 32 с.
2. Жданкина Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе: учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.
3. Болотников А.А. Лыжная подготовка в программе Вуза: методическое пособие / А.А. Болотников, О.В. Сальникова. – Казань, 2015. – 105 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.

5. Сазгетдинов И.Г. Подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза / И.Г. Сазгетдинов // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации», 21-24 апреля 2015 г., Смоленск / под ред. к.п.н., профессора В.В. Ермакова, к.п.н., доцента А.В. Гурского – Смоленск, СГАФКСТ, 2015. – С. 236-241.

КУРЕНИЕ – НЕ СОВМЕСТИМО СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Михаленко Дарья,
Кубрина Софья

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. Определена степень вреда курения на организм человека. Говорится о роли курения в формировании здорового образа жизни. Обозначается, как курение влияет на занятие спортом.

Ключевые слова: курение, здоровый образ жизни, спорт, молодежь.

Актуальность. Курение – проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. Поэтому, распространение курения является, бесспорно, актуальной, глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин смерти и болезней большого числа людей.

Л.Н. Толстой, еще на рубеже XX века, поставил перед человечеством вопрос: «Что же происходит с человеком в современном мире? Что же такое

«цивилизованность» самого человека, если благодаря ней, он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения. Курение несовместимо со здоровым образом жизни. Академик И.П. Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой).

Целью данного исследования было изучить наносимый вред курения на организм человека.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научные источники по данной проблематике.
2. Проанализировать как занятия ФК и спортом влияет на курящих и некурящих людей.
3. Влияние курения на организм человека.

Результаты исследования. Приблизительно 30% взрослого населения региона относятся к группе регулярно курящих. Однако, особую озабоченность вызывает высокий показатель распространенности табакокурения среди молодежи – около 27-30% с тенденцией к некоторому его увеличению.

Специалистами подсчитано, что 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее ядовитые и опасные вещества для человеческого организма находятся именно в табачном дыме. Эти вещества – никотин и смолы.

Наша дыхательная система устроена таким образом – мы дышим воздухом, проходящим через этапы очищения. Перед тем как попасть в наши легкие. Очищением занимается клейкая жидкость, а также слизь, находящиеся в носу и дыхательных путях (верхних). Слизью задерживаются бактерии и грязь. Маленькими волосками слизь отправляется из легких в горло, а после и носовую полость. Смолы, которые находятся в табачном дыме, раздражают

дыхательные пути. По этой причине пути сужаются, и происходит серьезные выделения слизи. В этом случае волоски не могут справиться со своими прямыми функциями. В результате бактерии и грязь начинают оседать на легких. По этой причине у курильщика появляется сухой кашель, по большей части, по утрам. Это говорит о так называемом синдроме бронхита.

В результате, легкие становятся уязвимыми и для вирусов, и для инфекций. Рак легких – диагноз у 90% людей, которые являются курильщиками со стажем. Эта болезнь развивается из-за смол в дыме.

Э.И. Савко с соавторами указывает, что 21,8% опрошенных учащихся что курят. Средний возраст, с которого большинство студентов, начали курить составил 14-17 лет – 70,6%. 4 человека из 17 опрошенных начали курить в возрасте 6-10 лет, и 5,9% студентов начали курить после 18 лет [2].

Хотя многие молодые люди знают о пагубном влиянии никотина, но выяснено, что 66,7% опрошенных студентов 1 курса курят каждый день, 20% курят 4-6 раза в неделю, а 13,3% курят 1-2 раза в месяц. Было выявлено, что большинство студентов – 46,7% курят 1-4 раза в день. 33% выкуривают 5-10 сигарет и 20% – курят по пачке сигарет в день.

В итоге был получен результат, что лишь 31,3% опрошенных хотели бы избавиться от этой вредной привычки. Большинство – 68,8% избавляться от этой привычки не хотят [2, 3].

Далее автор указывает, что курение сигарет влияет на умственную работоспособность [3].

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей – гипоксию.

Данные последних исследований доказывают связь между никотиновой зависимостью и слепотой. Вред курения для зрительного аппарата обусловлен

дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.

Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха.

Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект. Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению – функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

Соотношение спорта и курения. Некоторые курильщики действительно считают, что частые и серьезные занятия спортом настолько укрепляют легкие и сердечно-сосудистую систему, что вред, наносимый никотином, в таком случае просто сходит на нет. Однако спорт и курение несовместимы.

Даже в начале занятия, при разминке, у спортсмена учащается дыхание, происходит интенсивный газообмен, легкие раскрываются, повышается их пропускная способность. Если перед тренировкой курящий спортсмен выкурил, хоть одну сигарету, а после чего пошел на беговую дорожку, его легкие испытают колоссальный стресс – нехватка кислорода, возникающая в результате курения, плохо влияет на общую выносливость и на сократительную способность мышц, в результате спортсмен задыхается, испытывает головокружение, у него учащается пульс. При занятии спортом организм требует гораздо большего количества кислорода, чем в обычной жизни. Легкие курильщика не могут проводить кислород в нужном для спортивных достижений объеме, соответственно, результаты такого спортсмена будут катиться под откос.

Также стоит сказать о двойной нагрузке на сердечно-сосудистую систему. У некурящего спортсмена во время нагрузки увеличивается частота сердечных сокращений, сосуды резко сдавливаются и снова расслабляются, повышается артериальное давление, свойства крови улучшаются.

Что касается курящего человека, активно занимающегося спортом, то у него в результате отравления никотином сердце работает в учащенном ритме, давление, как правило, повышено, а стенки сосудов сильно спазмированы. Во время тренировки потребность сердца в кислороде очень велика, однако спазм сосудов не дает возможности проводить большое количество кислорода к тканям. Работа сердца на пределе его возможностей не дает спортсмену тренироваться в том режиме, в котором он может достичь более высоких результатов, курящий человек часто останавливается, чтобы перевести дух, сильно устает, у него возникает головокружение и тошнота.

И конечно стоит обратить на влияние никотина на нервную систему спортсмена. Координация движений, крайне необходимая любому спортсмену. Активно тренирующийся человек крайне нуждается в хорошей координации движений. Нарушение координации вследствие отравления никотином головного мозга сильно ограничивает спортсмена в хорошей результативности его занятий и сводит всю подготовку к соревнованиям практически к нулю.

Никотин влияет на сосуды головного мозга. Сужение сосудов приводит к сильнейшей гипоксии головного мозга, человек теряет способность быстро принимать решения, что никак не способствует спортивным достижениям человека.

Однако, несмотря на явную несовместимость курения, и спорта, физические нагрузки все так помогают навсегда бросить эту пагубную привычку. Ученые провели исследование, в котором приняли участие почти три сотни женщин, желающих бросить курить. Результат оказался весьма впечатляющим: самые активные участницы эксперимента, регулярно посещавшие фитнес, достигали поставленной цели, в то время как те женщины, что продолжили вести сидячий образ жизни, в два раза чаще

срывались и курили. Еще один плюс фитнеса в данном случае – те, кто заменил сигареты физической нагрузкой, смогли избежать увеличения массы тела. Известный факт – отказ от сигарет многие пытаются «заесть», поэтому спорт – отличное подспорье для тех, кто решил расстаться с вредной привычкой при минимальных потерях. В итоге, по данным ученых фитнес увеличивает шансы победить потребность в никотине на целых 55%.

Выводы. Подводя итоги, стоит сказать, не смотря на то довольно большие показатели курильщиков среди населения, тенденция на здоровый образ жизни все же перевешивает. И все же, не стоит заблуждаться на счет совместимости спорта и курения. Безусловно, некоторые виды спорта благотворно действуют на сердце и дыхательную систему, что позволяет избежать развития сердечно-сосудистых заболеваний, увеличить объем легких, а это, в свою очередь, способствует более глубокому дыханию, улучшению кислородного обмена в тканях и развитию выносливости. Однако это не значит, что спорт сведет на нет вред от никотина. Так же, появилась очень хорошая, а главное действенная тенденция бросать курить через спорт. Физические нагрузки помогают отвлечь курильщиков от их пагубной привычки, при этом положительно сказываясь на восстановлении организма и контроле массы тела. Как и любая вредная привычка, курение не будет полезным ни для спортсмена, ни для человека, далёкого от физических нагрузок. На здоровье потребление сигарет сказывается негативно, и назвать такое пристрастие частью здорового образа жизни сложно.

Список использованных источников

1. Жук Э.И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества / Э.И. Жук // Чалавек. Культура. Экалогія: Материалы международной науч. конф. / под общ. ред. профессора В.П. Скороходова. – Минск: Беллкоголя ИПК, 1998. – С. 58-59.

2. Савко Э.И. Вредные привычки – враги здоровья современного молодого человека / Э.И. Савко, С.Н. Запольская, Е.И. Пехота // Физическое

воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы – сборник статей 12 Межвузовской научно-методической конференции (27 марта 2019 г.). – Брест, БТУ, 2019. – С. 59-65.

3. Савко Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность / Э.И. Савко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД Россия, 2019. – С. 392-396.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Морозов Назар,
Валиева Шахназ

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматривается влияние курения на здоровье подрастающего поколения. Проведено анкетирование. Определена мотивация к физкультурной деятельности курящих студентов БГУ факультета ФФСН. Выявлены проблемы и причины курения в студенческом возрасте.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, курение, табакокурение, ВОЗ, спорт, здоровье, студенты.

Актуальность. Курение является одной из самых распространённых вредных привычек в мире. Для начала поговорим о том, что вообще такое курение и какие бывают от него последствия.

Курение – вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна, является самой распространённой вредной привычкой в мире, ну и в том числе среди студентов. Курение является своеобразным способом невербального

общения. По мнению многих психологов, именно это обстоятельство в большинстве случаев становится причиной, по которой человек начинает курить, так же это относится и к студентам. Как показывает личный опыт, большая часть студентов, в перерывах между парами курит, и только поступившим некурящим студентам очень сложно отказать себе в такой привычке, ведь как-никак – ты студент, все старшекурсники курят, почему бы не попробовать? Не «стрельнуть» сигарету и познакомиться с новыми людьми? Многие студенты, начинают курить, не задумываясь о последствиях, ведь когда все курят, очень сложно молодому человеку сдержаться, как минимум попробовать. Причин, по которым подростки курят, много, вот некоторые из них:

- подражание другим студентам;
- ощущение новизны, интереса;
- желание казаться взрослым, независимым.

У девушек курение часто ассоциируется с кокетством, стремлением к оригинальности и желанием понравиться молодым людям. Однако из-за кратковременного и нерегулярного курения вначале незаметно возникает вполне реальная привычка к табаку и никотину [2]. Студенты из-за того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить тяжесть последствий курения.

Во всех Белорусских учреждениях высшего образования (УВО) (в коридорах, кабинетах, аудиториях, туалетах), полностью запретили курение, в помещениях разрешив курение лишь в некоторых, специально оборудованных для этого местах. Однако, исходя из практики, сложившейся на данный момент, можно заключить, что курить разрешено в любом месте, находящемся на открытом воздухе.

С каждым годом, всё больше людей начинают курить с раннего возраста, и именно поэтому мы хотим провести исследование на данную тему среди студентов 2 курса БГУ ФФСН специальности социология.

Цель исследования. Выявить из литературных и других источников о влиянии курения на здоровье подрастающего поколения.

Задачи исследования:

1. Разработать анкету по данной тематике.
2. Провести анкетирование среди студенческой молодежи.

Методика исследования: анкетный опрос курящих студентов 2 курса факультета ФФСНБГУ.

Анализ литературы. Для школьника период 10-15 лет (когда появляются симптомы болезней) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент [2, 3, 4]. Однако бросить курить непросто, спросите об этом любого курильщика. Как бы университеты не старались сократить количество курящих студентов, у них ничего не выходит [5].

Научно доказано, что в табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 – являются известными канцерогенами. Более 7 миллионов случаев смерти происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 1,2 миллиона – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма». ВОЗ констатирует «Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире». ВОЗ утверждает, что безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует:

– у взрослых вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких;

– у детей грудного возраста он увеличивает риск возникновения синдрома внезапной смерти младенца.

Касаемо спортивного образа жизни среди студентов, по моему мнению, курение не особо мешает студентам поддерживать здоровый образ жизни. Большая часть студентов, которые ездят на спортивные мероприятия от БГУ

являются заядлыми курильщиками. Конечно, курение вредит здоровью, но желание добиться успеха стоит выше этой привычки. Среди моих друзей, в том числе студентов БГУ и других университетов, очень много кандидатов мастера спорта по различным видам единоборств и другого вида спорта, активные посетители тренажёрных залов, в том числе и я, но, как, ни странно, они все давно курят, что не сказывается на их достижениях. Всем известно, что курение приводит к преждевременному износу сердечной мышцы.

Лично я курю с 9 класса, и это очень сильно сказалось на моём здоровье. До курения, я был активным спортсменом. 6 лет занимался профессионально футболом, ходил на различные борцовские секции, участвовал и занимал призовые места по бегу в школе. Со временем, понятное дело, я становился старше, появлялись новые интересы, новые друзья и новые вредные привычки. После года активного курения мне стало сложно бегать из-за отдышки.

Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным, и без него из-за сформировавшихся рефлексов с ним трудно расстаться. Многие болезненные изменения появляются не сразу, а при определенном «опыте» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и т. д.)

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у подростка возникает патология зрительной коры [2, 4, 6]. У курящего подростка краски могут тускнеть из-за изменения зрительного восприятия цвета, может уменьшиться разнообразие восприятия в целом. Затем начинается мерцание и двоение в глазах и, наконец, снижение остроты зрения, так как слезотечение, покраснение и отек век от табачного дыма приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения сетчатки глаза, в результате чего снижается светочувствительность [4, 5, 7]. Так же, как у детей, рожденных от курящих матерей, у курящих подростков исчезает чувствительность сначала к зеленому, затем к красному и, наконец, к синему. При курении сильно страдает память подростка. Эксперименты

показали, что курение снижает скорость обучения и памяти, замедляет реакцию при движении, снижает мышечную силу, а под действием никотина ухудшается острота зрения [6, 7].

Курение снижает эффективность восприятия и запоминания учебного материала, снижает точность вычислительных операций и уменьшает объем памяти. Курящие подростки не отдыхают во время перемены, как все, потому что сразу после урока они устремляются в туалет, в облаках табачного дыма и всевозможных вредных испарений, они удовлетворяют свою потребность в никотине. Не зря в статье Э.И. Жук говорит, что школа – это «поле детских экспериментов», где учащиеся приобщаются к вредным привычкам, начиная с 6-7 класса [1].

К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не до конца осознают степень вредного воздействия табакокурения.

Результаты исследования. Анонимный опрос среди студентов 2-го курса БГУ ФФСН специальности «социология».

На вопрос, почему ты куришь, ответы распределились следующим образом: 60% курящих женщин ответили, что это модно и красиво; 20% – ответили, что хотят, чтобы это нравилось мальчикам; 15% курящих женщин заявили, что хотят, таким образом, привлечь внимание 5% курящих женщин ответили, что так они выглядят лучше.

На вопрос: курите ли Вы? 38% студентов ответили – да. Собираетесь ли вы бросать курить? 56% ответили, что они не желают расставаться с табачным дымом

Давно ли Вы курите? Стаж выявлен следующий: 1-2 года – курят 44 студентов; 33% курят 4 года; и, что удивительно, 22% курят 5-6 лет.

В заключение приведем динамику табакокурения в Республике Беларусь (рис. 1).

Динамика табакокурения в Беларуси

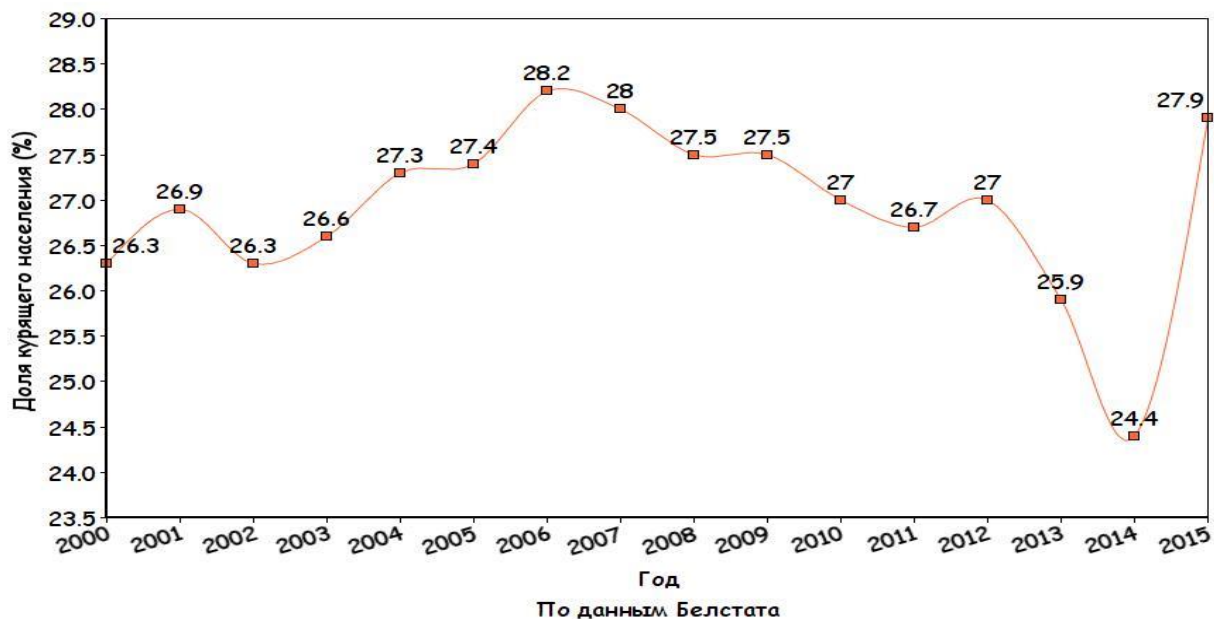


Рисунок 1. Динамика табакокурения в Республике Беларусь начиная с 2000 года.

Как видим, динамика табакокурения в Республике Беларусь не утешительная.

Выводы. Курение является одной из самых известных и популярных вредных привычек. Большинство людей начинает курить ещё с подросткового возраста, перенося данную привычку во взрослую жизнь. Курение является довольно заразной привычкой, так как большинство начинает курить не из собственных побуждений, а из-за того, что курят другие. Курение сигарет, убивает до половины тех людей, которые его употребляют.

Список использованных источников

1. Жук Э.И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества // Чалавек. Культура. Экалогія: Материалы международной науч. конф. / под общ. ред. Профессора В.П. Скороходова. – Минск: Бел ИПК, 1998. – С. 58-59.

2. Савко Э.И. О вредных привычках студенческой молодежи / Здоровый образ жизни: сб. ст. / ред. В.М. Киселев [и др.]. – Минск: БГУ, 2011. – Вып. 9. – С. 11-22.

3. Савко Э.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э.И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – № 3 (10) (2018). – С. 23-42.

4. Савко Э.И. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи и профилактика вредных привычек. / Э.И. Савко, С.В. Хожемпо // Материалы конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании». Всероссийская научно-практическая конференция (19 мая 2018 г.). – Красноярск, СибЮИ МВД России, 2018. – С. 319-322.

5. Вред курения для подростков. – Россия, 2018. [Электронный ресурс] – URL: https://dzrpol10.nnov.medobl.ru/media/2018/09/18/1217239225/vred_kurenij_dly_podrostkov.pdf (дата обращения 17.11.2021).

6. Причины курения подростков. – г. Томск, 2018. [Электронный ресурс] – URL: <https://odb.tomsk.ru/useful-information/articles-from-the-health-center/138-prichiny-kurenija-podrostkov>. (дата обращения 17.11.2021).

7. Профилактика табакокурения среди подростков. – г. Минск, 2015. [Электронный ресурс] – URL: <https://3gdkb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/rekomendatsii-roditelyam-po-uspeshnoj-profilaktike-tabakokurenija-sredi-detej-i-podrostkov> (дата обращения 17.11.2021).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Нагибин Денис

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук Светлана Сергеевна

**ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. В данном исследовании определено влияние физической активности на здоровье и умственную работоспособность студентов.

Ключевые слова: здоровье, физическая активность, умственная работоспособность, физическая культура.

Актуальность. Здоровье является высшей ценностью каждого человека. Именно от его состояния зависит успешное решение жизненных задач, преодоление трудностей, выполнение наших планов. Для студентов важным условием, определяющим продуктивность учебного процесса, является высокий уровень физической и умственной работоспособности, который обуславливается многими внутренними и внешними факторами. Большую роль среди этих факторов играет качественная организация учебного труда, которая включает в себя занятие спортом и физической культурой. Поэтому исследование роли физических упражнений в режиме дня студентов является особо актуальным сегодня, когда физическая активность многих молодых людей находится на низком уровне.

Анализ литературы. Теоретической основой исследования стали научные труды фундаментальных и прикладных исследователей в сфере изучения влияния физической культуры на организм и работоспособность человека, взаимосвязь физического здоровья и умственной деятельности, в частности: В.И. Ильинича, С.А. Полиевского и других.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является изучение основных положений здорового образа жизни студентов, значение физической активности в обеспечении умственной деятельности студентов. Для достижения цели определены следующие задачи:

- охарактеризовать общие тенденции изменения двигательной активности в современном обществе;
- представить статистику по вопросам исследования;
- определить взаимосвязь мышечной активности и умственной деятельности.

Результаты исследования. Свою естественную потребность в движениях человек на протяжении жизни удовлетворял в трудовом процессе. По мере развития научно-технического процесса стали меняться условия жизни людей, характерной чертой этих изменений стало сокращение физической активности человека в быту и труде. В бытовой сфере физический труд

человека заменили такие бытовые приборы, как стиральные машины, пылесосы, в рабочей – роботы, автоматы, комбайны. Следствием развития крупных городов стало развитие общественного транспорта, лифтов и т.д. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что научно-технический прогресс, хотя и улучшил качество и условия жизни человека, создал предпосылки для малоподвижного образа жизни, что является причинами возникновения различных болезней, в особенности – сердечно-сосудистых заболеваний: гипертония, ишемия, инфаркты и т.п.

Поэтому в последнее время активизировалось внимание общества к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем будущих специалистов, снижением общей работоспособности в трудовой сфере.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности по большей части связаны с улучшением форм функционального и телесного развития. Согласно исследованиям В.И. Ильинича, студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, недостаток двигательной активности – 39,9%, загрязнение окружающей среды осознается 29,3% опрошенных, на конфликты с окружающими указали 29,1%, а перегруженность учебными и домашними обязанностями – 7,9% [1].

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это говорит о недостаточной требовательности и организованности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала [1].

Вышеизложенные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния. Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о

существенных изъянах в их образовательной подготовке. Поэтому повышение уровня заинтересованности студентов занятиями физической культурой является одной из приоритетных задач всей системы образования.

Занятие физической культурой способствует не только повышению уровня здоровья, но и умственной деятельности. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. При выполнении студентом умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры [2].

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений, активных движений [3].

Двигательная активность представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом.

Учебный день студентов насыщен эмоциональными и умственными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями [4].

Если мышцы бездействуют – уменьшается их объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным патологическим изменениям в организме человека. Деятельность мышц и внутренних органов

регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений [2]. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов [5]. Кроме занятия спортом, режима труда и отдыха, здоровый образ жизни должен включать профилактику вредных привычек, снижающих работоспособность человека, а также рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Также важной составляющей здоровья человека является соблюдение личной гигиены.

Выводы. К основным тенденциям современного общества относится снижение общего уровня физической активности человека. В последнее время активизировалось внимание общества к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем будущих специалистов, снижением общей работоспособности в трудовой сфере.

Данные исследований говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния, поэтому повышение уровня заинтересованности студентов занятием физической культурой является одной из приоритетных задач всей системы образования.

Занятие физической культурой способствует не только повышению уровня здоровья, но и умственной деятельности, что определено биологически. Влияние на умственную деятельность интенсивных физических нагрузок проявляется в активизации защитных процессов, что является важным средством их тренировки и повышения умственной работоспособности.

Поэтому для эффективной учебной деятельности и нормальной жизнедеятельности в целом роль физической культуры, поддержание здорового образа жизни крайне важна.

Список использованных источников

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. / С.А. Полиевский, В.А. Кабачков. – М: Высшая школа, 2005. – 190 с.
3. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2004. – 148 с.
4. Виленский В.И. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2005. – 110 с.
5. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев. // Молодой ученый, 2015. – № 18 (98). [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения 19.11.2021).

**КУРЕНИЕ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Орлович Анастасия,
Новгородцева Виктория

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматриваются важность физического здоровья и отказ от курения. Рассматриваются вред от сигарет. Поднимается вопрос загрязнения окружающей среды через курение. Итогом работы является эмпирическая проверка влияния сигареты на физическую активность.

Ключевые слова: курение, последствия, здоровый образ жизни, зависимость, физическая культура, спорт.

Актуальность. Одним из важнейших направлений в социальной политике Республики Беларусь является здоровье населения, развитие физической культуры и спорта. В то время как курение является самой распространенной пагубной привычкой среди населения Республики Беларусь, которая влияет на здоровье людей.

Э.И. Жук указывала в своей статье еще в 20-м столетии, что возраст, в котором начинали курить, оказался подростковым: юноши с 13,5 лет, девушки – с 14-летнего возраста. Соцопрос студентов БРПИ показал, что до поступления в ВУЗ курящих девушек и юношей составляет 20-25%. Но к выпускному курку их составило уже более 50%. Автор говорит, что один из студентов наблюдавший за школьниками, назвал школу «Полеми детских экспериментов», где учащиеся приобщаются впервые к сигаретам [1].

Двадцать первый век, не стал исключением, студенческая молодежь не искоренила свои вредные привычки. Э.И. Савко с соавторами проведя соцопрос в 2011 году, выявила такой же процент курильщиков студенческой молодежи БГУ. Но от общего числа опрошенных курят: 60% юношей и 40% девушек [2]. Зная отрицательное влияние табачного дыма на здоровье 90% юношей и 95% девушек даже не пытаются отказаться от столь ядовитых веществ для организма. Пробовали отказаться от сигарет только 10% юношей и 5% девушек [2].

Научно доказано, что курение является социальной проблемой среди общества, как для курящих, так и не для курящих людей. В первом случае, это проблема со здоровьем и также неспособность большинства курильщиков побороть данную зависимость. Во втором – попытка избежать негативного влияния на жизнь здорового человека и невозможность оградиться от этого [2-6].

Цель исследования. Выявить влияние сигарет на состояние здоровья.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Проведения эксперимента на нашей эффективности до выкуренной и после выкуренной сигареты.

Результаты исследования. Замеры проходили по следующим критериям: бег 1 км, прыжок в длину, общее состояние, пульс.

Глобальной проблемой в наше время среди молодежи, является проблема курения, которая негативно сказывается как на здоровье населения, так и на экологическом состоянии нашей планеты.

21 век по праву можно назвать веком высоких технологий и это значит, что сейчас существует не только традиционное табакокурение, а также курение электронных сигарет и их различных модификаций. Электронные сигареты все больше и больше набирает популярность и является трендом среди населения, но они те являются безопасными для здоровья, об этом тоже говорят научные данные.

Оно приводит к проблемам, связанных с закупориванием кровеносных сосудов, повышением кровяного давления; способствует увеличению уровня холестерина в крови; повышает риск инфаркта миокарда в 4-5 раз, чем у некурящих, риск заболевания раком лёгких, лёгочным бронхитом, язвами желудка; появление импотенции и другие не менее страшными заболеваниями [5].

Но почему, же люди начинают курить? В основном, в истоках этой проблемы лежат следующие аспекты:

– желание казаться взрослее (подростки всегда хотят выглядеть старше, чем они есть на самом деле и начинают курить и употреблять алкогольные напитки);

– подражание в компании (зачастую подростки и молодежь не хотят отставать от своих сверстников, которые курят, чтобы не потерять или же более высокий статус в компании);

– чувство новизны и вседозволенности некоторые люди буквально воспринимают следующую фразу Софи Лорен: «В жизни нужно попробовать все, а потом благополучно забыть об этом». Но чаще всего забыть об этом не получается, потому что это становится зависимостью;

– пример взрослых одной из характерных особенностей поведение детей – это подражание даже плохим привычкам. Так Э.И. Савко с соавторами

выявила, что в среде курильщиков молодежи курят в семье родители: в 65% юношей и 75% девушек [2].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире от курения каждый год погибает от 4 до 5 миллионов человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, если ничего не изменится. В XX веке данная зависимость убила 100 миллионов человек, а в XXI в. – убьет еще больше [5].

Возвращаясь к теме об экологии, стоит сказать о том, что ежегодно в мире выпускают 6 трлн. сигарет, при этом в окружающую среду попадает до 680 млн. тонн окурков. По данным исследований, проведенных в Вашингтоне, около 75% опрошенных курильщиков хотя бы раз выкидывали окурки на землю. Окурки – одна из самых больших проблем для окружающей среды, так как в составе находится пластик, который разлагается более 20 лет, но полностью он не исчезает. Кроме этого, в сигарете содержится табачных смол, который является токсичным и канцерогенным. Электронные сигареты и их модификация также содержат токсины и никотин. Справедливости ради стоит отметить, что они не менее опасны для окружающей среды, чем обычные сигареты, за счет того, электронная сигарета состоит из пластика и металла, хотя она не является одноразовой, но она требует специальной утилизации, как и батарейки [4].

Поскольку после курения различных видов и форм сигарет у населения возникают проблемы со здоровьем, следовательно, возникают проблемы с занятиями физической культурой. Так как при выполнении различного рода упражнений у людей возникают проблемы. На начальном этапе это слабо прослеживается, но при длительном курении все усугубляется [4-6].

При курении вырабатывается дополнительная нагрузка на организм, поэтому занятия физической культурой, физическими упражнениями, профессиональным спортом, и курение, практически несовместимы. Вредная привычка формирует появление одышки у человека, а также появление кашля, приводит к ухудшению газообмена [4-6].

Когда перед разминкой человек выкуривает хотя бы одну сигарету, то давление на легкие повышается, после чего начинается нехватка воздуха, а значит, снижается выносливость, появляется головокружение и учащение пульса. И все это также переносится на весь процесс тренировки. Поскольку легкие начинают не справляться с высокой нагрузкой во время занятий спортом, и при этом, получая значительную дозу никотина, то о высоких достижениях в спорте не может идти и речи.

Чтобы удостовериться в нами найденной информации о вреде курения на организм, мы сделали замеры нашей эффективности до выкуренной и после выкуренной сигареты. Замеры проходили по следующим критериям: бег 1 км, прыжок в длину, общее состояние, пульс.

Замеры по данным параметрам до выкуренной сигареты:

Бег 1 км: не возникало трудностей с дыханием, время бега составило 4.40 минуты.

Прыжок в длину: координация движений не нарушена, длина прыжка составила 170 см.

Пульс до тренировки: 64 уд/мин, а после 85 уд/мин.

Общее состояние: удовлетворительное, прилив сил и повышенная активность, быстрое восстановление дыхания, хорошее настроение.

Замеры по данным параметрам после выкуренной сигареты:

Бег 1 км: возникновение трудностей с дыханием, появление одышки, слабая боль в легких и покалывание в боку, сухость во рту; время бега составило 6.20 минут.

Прыжок в длину: координация движений нарушена, снижен уровень концентрации внимания; длина прыжка составила 160 см после нескольких неудачных попыток.

Пульс до тренировки 68 уд/мин, а после 108 уд/мин.

Общее состояние: утомленность, усталость, повышенное чувство тревоги, учащенное сердцебиение, долгое восстановление дыхания, подавленное настроение.

Выводы:

1. Выкуренная сигарета существенно влияет на общее самочувствие и на выполнение физических упражнений.

2. Активность и жизнедеятельность человека при курении снижается.

3. Курение влияет на эмоциональность и приводит к возникновению нервных расстройств.

4. Таким образом, на практическом и теоретическом уровнях, нами было установлено и доказано, что курение, действительно, пагубно влияет на здоровье человека и на способность к выполнению физических упражнений гораздо снижается.

Как считает Э.И. Савко, необходимо помочь молодому человеку определить иерархию ценностей, в которой доминирующую роль должны играть культура здоровья и воспитание себя как личности, способствующие гармоничной реализации его духовной, социальной и биологической сущности [5].

Список использованных источников

1. Жук Э.И. Образ жизни молодежи – показатель кризиса человечества / Э.И. Жук // Человек. Культура. Экология: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 1998. – С. 53-55.

2. Савко Э.И. О вредных привычках студенческой молодежи / Э.И. Савко, В.В. Харук, А.И. Сахаревич, Ю.А. Савинов, А.И. Виргейчик // Здоровый образ жизни: сб. ст. вып. 9 / редкол.: В.М. Киселев [и др.]. – Минск: БГУ, 2011. – С. 11-22.

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

4. Савко Э.И. Вредная привычка – курение – глобальная проблема человека / Э.И. Савко, Ю.К. Бабич // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании, посвященная памяти Э.В. Агафонова: материалы всероссийской научно-практической

конференции / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД Россия, 2021. – С. 298-302.

5. Влияние электронной сигареты на здоровье. [Электронный ресурс] – МПГУ. – URL: <http://mpgu.su/novosti/vlijanie-jelektronnoj-sigarety-na-zdorove/> (дата обращения 02.11.2021).

6. К всемирному дню без табака. [Электронный ресурс] – Республиканское унитарное предприятие научно-практический центр гигиены. – URL: <https://rspch.by/node/176> (дата обращения 03.11.2021).

7. Проблемы курильщика. [Электронный ресурс] Учреждение образования Республиканское государственное училище олимпийского резерва. – URL: <https://rguor.by/%D0%BE%D0%B1> (дата обращения 02.11.2021).

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Остапенко Максим

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина Марина Валериевна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. Данная статья наглядно свидетельствует о том, насколько важна роль спортивной реабилитации и оздоровления студенческой молодежи. Материалы статьи представляют конкретные данные о роли адаптации к мышечной работе для здоровья и работоспособности человека и раскрывают актуальные направления использования физической культуры.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, популяризация, здоровое поколение, успех и здоровье.

Актуальность. В данной статье рассматриваются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры. Научная новизна

заключается в рассмотрении правильного проведения занятий оздоровительной физкультуры и использование методов организации таких занятий.

Анализ литературы. Исследование и анализ работ по теме спортивных тренировок и реабилитации показали, что на данный момент процент молодёжи, который занимается спортом – достаточно мал. Поэтому так важно упомянуть о том, что регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально-значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни [1].

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования было изучение теоретических основ деятельности и форм деятельности, предоставляемых инструкторами по физической культуре для реабилитации студентов.

Проанализировав соответствующую литературу, анкеты, наблюдения, мы выяснили форму и направление работы учителя физической культуры, его взаимодействие с родителями, учителями общеобразовательных школ, специалистами здравоохранения. В данной обзорной статье описываются роль и место инструкторов физической культуры в системе реабилитации студентов, ключевые характеристики дисциплины "Физическая культура", направленной на формирование позитивного отношения к здоровью и пропаганду здорового образа жизни [2, 3].

В условиях современного мира, применение навыков, полученных при изучении физической культуры необходимо для выполнения следующих задач:

Во-первых, правильного физического и духовного развития детей и подростков. Ведь занятия физической культурой – развивают не только мышечную форму человека, но и его духовное и моральное состояние. Человек, занимающийся спортом – менее восприимчив к жизненным

проблемам и умеет находить самые оптимальные выходы из любого положения.

Во-вторых, укрепление здоровья, повышение работоспособности и устойчивости к внешним факторам. Физическая культура является отличным средством для укрепления здоровья. Занятия физической культурой так же повышают работоспособность человека, побуждая его к новым свершениям.

В-третьих, восстановление работоспособности организма, после получения травм. При восстановительном процессе после получения какой-либо травмы обязательным являются занятия физической культурой, а вернее специально подобранным комплексом из физических упражнений [4].

Результаты исследования. Спорт и активный образ жизни получают сегодня все большую популярность. Значение этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благополучию, к которым стремится каждый здравомыслящий человек. Ведь для того, чтобы реализовать себя в современном мире молодому человеку нужно иметь много сил и энергии, а также верить в себя. Этому способствует регулярные физические упражнения и активная спортивная деятельность.

Студенческая молодежь, как наиболее активное и перспективное звено общества, может стать самым значительным участником движения по популяризации здорового образа жизни ради благополучного будущего своей страны. Поэтому сегодня большое значение имеет то, насколько развита и привита у студентов потребность к физической активности и здоровому образу жизни во время обучения в вузе или колледже [5, 6].

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности и ее самооценности. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения.

Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре [7, 8].

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. Баженова Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. – М.: Academia, 2018. – 192 с.
2. Кикотия В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
3. Кикотия В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2016. – 431 с.
4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М.: Academia, 2017. – 304 с.
6. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 62 с.
7. Барчукова Г.В. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
8. Бишаева А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КноРус, 2018. – 167 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Паратникова Анастасия

Руководители: д-р пед. наук, доцент Антоненко Марина Николаевна,
д-р пед. наук, доцент Арнст Нина Викторовна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Данная статья посвящена изучению физического воспитания, как педагогического процесса и факторам, способствующим формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровье сберегающие технологии.

Актуальность. Физическое воспитание детей и подростков направлено на улучшение общего состояния здоровья. В образовательных учреждениях осуществляют разработку и внедрение концепции подготовки современного спортивного резерва с целью воспитания нового поколения спортсменов, отвечающих всем требованиям международных стандартов.

Анализ последних исследований и публикаций [1, 2] показал, что на успешность здорового человека заключается в его физической подготовке. Следовательно, каждому человеку требуется пристальное изучение программной, структурной и информационной работы, её подробное исследование, изучение и выделение системы специфики, которая на протяжении длительного времени занимает лидирующие позиции.

Физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на улучшение формы и функций человеческого тела, развитие моторики, умений, соответствующих знаний и развитие физических качеств. Для гармоничного развития ребенка необходимы три составляющие: физическое, культурное и духовное развитие. Чтобы быть здоровым и спокойно осознавать каждый поток энергии, нужно быть сильным и стойким. Несомненно, все три компонента

взаимосвязаны, и каждый из них должен разрабатываться одинаково, а не за счет другого. Но именно физическое воспитание является необходимым условием общего развития личности. Физическая культура имеет более чем тысячелетнюю историю. Наукой установлено, что простейшие ее элементы появились на самой ранней стадии развития человека. Этнографические, археологические и другие исследования показывают, что разделение физических упражнений и игр от рабочих движений на относительно самостоятельный вид человеческой деятельности, на элементы физической культуры восходит к периоду 40-25 тысячелетий до нашей эры. Уже первобытнообщинный строй предъявлял определенные требования к физическому воспитанию своих членов, уже тогда существовали особые системы физического воспитания. Физическое развитие и уровень физической подготовки человека, его ловкость, сила, выносливость обеспечивали успех в охоте, войне и защите от стихийных бедствий, а само существование человека зависело от уровня развития его физических качеств.

История гласит, что у многих древних народов была привычка использовать различные физические упражнения по мере того, как молодые люди переходили из одной возрастной группы в другую. Известно, что в некоторых странах мальчики не могли жениться до тех пор, пока не сдали тесты на физическую подготовку – это определяло их способность жить самостоятельно – аналогичные требования предъявлялись к девочкам. В Древней Греции неграмотными считались те, кто не умел читать, писать и плавать. Физическое воспитание в древнегреческих государствах Спарте и Афинах является классическим примером развития физической культуры в рабовладельческой системе, где каждый ребенок с 7 лет наряду с науками занимался гимнастикой и фехтованием, верховой ездой, плаванием, бегом, а с 15 лет – борьбой и борьбой на кулаках. Ярким примером, характеризующим развитие физической культуры в этот период, являются Олимпийские игры, которые имели большое культурное значение в жизни Древней Греции. Победители Олимпийских игр пользовались уважением общества, при их

жизни были воздвигнуты памятники, их подвиги воспевались поэтами и художниками. Многие великие люди древности, известные во всем мире своими успехами в науке, были хорошими спортсменами. Математик и философ Пифагор был олимпийским чемпионом по кулачным боям, другой философ Платон также прославился своими победами в кулачных боях. Философы Сократ и Аристотель, оратор Демосфен, писатель Лукиан и многие другие выдающиеся люди придавали большое значение физическому воспитанию и восхищались проявлением силы, мужества и благородства. Греческий взгляд на важность физических упражнений выражен словами Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное бездействие» [1, 2].

Цель и задачи исследования. Достижение физического воспитания осуществляется путём реализации следующих важных задач – способствовать гармоничному физическому и умственному развитию, развивать моторику, усиливать защитные и приспособительные реакции, укреплять сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешних факторов, развивать оптимизм и жизнерадостность у детей и подростков, создавать условия для высокопродуктивной учебы и высокопроизводительной работы.

Результаты исследования. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют единый процесс физического воспитания студентов.

Основными факторами физической культуры и спорта, влияющими на организм учащихся, являются:

– условия окружающей среды, в которых проводятся занятия (температура, влажность и скорость движения воздушных масс, солнечный свет, освещение мест занятий и спортивных сооружений, качество воздуха, воды);

– характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация);

– характер диеты (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания) [1, 3].

Эти факторы при определенных условиях могут негативно повлиять на организм студента: они вызывают функциональные нарушения вплоть до патологии. При этом необходимо добиться достаточного лечебного эффекта. Благотворное влияние на здоровье отнюдь не является автоматическим следствием решения какой-либо конкретной задачи физического воспитания. Кроме того, при повышенной физической активности, что естественно для занятий физкультурой, часто бывает очень сложно определить разделительную черту между ее положительными и отрицательными последствиями.

Физические упражнения не только влияют на двигательные функции ребенка, их выполнение стимулирует деятельность всего организма, особенно коры головного мозга. Во время физических упражнений растущий организм обогащается все более сложными моторными рефлекторными связями; развиваются и закрепляются новые двигательные навыки, облегчающие овладение различными рабочими навыками. Систематические занятия физкультурой и спортом положительно влияют на физическое развитие ребенка и подростка. При этом улучшаются не только функциональные показатели, такие как жизненная емкость легких, сила рук и мышц спины, но и, благодаря лучшему развитию всего опорно-двигательного аппарата, более интенсивный набор веса и рост ребенка происходит. В высших учебных заведениях основой формирования здорового образа жизни и внедрения спасательных технологий является физическое воспитание на уроках физкультуры. Физическая культура – педагогическая учебная дисциплина медицинской, профессиональной и социальной направленности. Физическое воспитание – основная форма организации физического воспитания учащихся, поэтому важно правильно организовать занятия по сохранению здоровья, поскольку они обеспечивают всех участников процесса, поддерживают и повышают их жизненный тонус от

начала до конца занятия, а также позволяют им самостоятельно использовать полученные навыки во внеклассной деятельности и в будущем жизнь [4].

Выводы. Физическая культура и спорт имеют общую направленность и играют неопределимую роль в жизни любого человека. Каждый должен определить для себя место и значение физической культуры и спорта в своей жизни. Физкультура снижает умственную и физическую утомляемость организма, улучшает функциональные характеристики и укрепляет здоровье. Физическая культура должна быть частью здорового образа жизни. Регулярный распорядок дня, активные двигательные упражнения, а также процедуры постоянного закаливания призваны обеспечить высокую мобилизацию защитных сил организма, то есть создать благоприятные условия для сохранения благополучия и продления жизни. Здоровый образ жизни направлен не только на защиту и укрепление здоровья, но и на развитие организма в соответствии с физическими и духовными интересами, возможностями и резервами.

Список использованных источников

1. Пономарев В.В. Физическая культура. Общее физкультурное образование студентов в вузе: учебное пособие к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей заочной формы обучения / В.В. Пономарев, Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова. – Красноярск: СибГТУ, 2011. – 90 с.

2. Что является основой физического воспитания. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/238/55201/> (дата обращения: 05.10.2021).

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.

4. Красноперова Н.А. Физическая культура как средство здоровье сохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: монография / Н.А. Красноперова, О.А. Шушерина, Л.А. Бартновская / – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 164 с.

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Пешина Мария Сергеевна,
Антоненко Марина Николаевна,
Арнст Нина Викторовна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Данная статья посвящена изучению концепции подготовки спортивного резерва страны, выделению приоритетных целей и задач, а также механизмов реализации в рамках данной концепции.

Ключевые слова: концепция, подготовка, спортивный резерв, спортивная направленность, механизмы реализации, единые спортивные стандарты, международное сотрудничество.

Актуальность. В последнее время государство РФ при участии муниципальных органов власти и иных спортивных образований осуществляет разработку и внедрение концепции подготовки современного спортивного резерва страны с целью воспитания нового поколения спортсменов, отвечающих всем требованиям международных стандартов.

Анализ литературы [1, 2] показал, что на международной спортивной арене успешность и конкурентоспособность отдельной страны определяет система подготовки спортивного резерва. Следовательно, каждой стране и спортивной команде, выступающей на международном уровне, требуется пристальное изучение программной, структурной и информационной работы ведущих держав в спорте, её подробное исследование, изучение и выделение системы специфики, которая на протяжении длительного времени занимает лидирующие позиции [1].

В современных условиях высокая конкуренция разной спортивной направленности, жёсткие правила на прохождение антидопинговых тестов и строгий отбор участников на спортивные состязания. Объёмные и сложные требования спортивной подготовки на начальных этапах, отсутствие

полноценной и эффективной системы спортивной профессиональной ориентации и отбора участников, снижение общего уровня здоровья у населения (дети дошкольного возраста, школьники, юноши и девушки, молодое поколение, люди более зрелой возрастной категории). Снижение физического и психологического развития – всё это требует от государства создания и внедрения всех необходимых организационных, нормативно-правовых и финансовых решений, полностью соответствующих современным стандартам и принятым на международном уровне, а также контроль над выполнением решений на всех этапах [3]. В долгосрочной перспективе только комплексный подход имеет действенный и успешный результат для улучшения показателей, как для отдельных российских спортсменов, так и для команд, объединённых по определённому виду спорта. Комплексный подход должен включать в себя разработку и внедрение набора современных и результативных методик тренировки с детьми, подростками, юношами и девушками, а также уже действующими спортсменами на всех этапах спортивной подготовки.

Модернизация и преобразование системы подготовки спортивного резерва стало одним из популярных и приоритетных направлений государственной политики. При поддержке Министерства спорта Российской Федерации и участии федеральных органов исполнительной власти, субъектов РФ, общероссийских спортивных федераций, а также иных организаций, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность, российский спорт в настоящее время претерпевает качественно новые изменения. Данная концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации была разработана в соответствии с Указом Президента Российской Федерации [4].

Приоритетными целями концепции подготовки спортивного резерва являются такие положения как: повышение эффективности подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд и повышение общего уровня конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене; повышение уровня спортивного мастерства лиц, проходящих этапы спортивной подготовки, а также продление их спортивного

долголетия; повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию через средства спортивной подготовки.

Цель и задачи исследования. Достижение заданных целей концепции подготовки спортивного резерва осуществляется путём реализации следующих важных задач:

- совершенствование управления, координации деятельности и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва;
- завершение формирования и дальнейшее развитие отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- совершенствование нормативно-правового регулирования подготовки спортивного резерва; развитие кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва;
- развитие инфраструктуры, финансового и материально-технического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- совершенствование системы отбора спортивно одарённых детей на основе требований федеральных стандартов спортивной подготовки;
- совершенствование научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения;
- совершенствование системы спортивных соревнований;
- укрепление международных связей; создание условий для саморазвития и самореализации спортсмена, его духовно-нравственного и патриотического воспитания.

По результатам исследований выполнение задач по подготовке кадров в спортивный резерв Российской Федерации, а также реализация количественно-качественных показателей с учётом уровня бюджетной обеспеченности региона, будет осуществляться в рамках проектной деятельности при участии субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, отраслевых организаций и общероссийских спортивных федераций, в целом.

Механизмы реализации концепции – это обширная, жизнеспособная и эффективная система отлаженного функционирования, с помощью которой осуществляется реализация основных положений концепции подготовки спортивного резерва, реализуются приоритетные цели и основные задачи, воспитывается новый спортивный резерв страны, отвечающий всем запросам современного международного спорта. Основные механизмы реализации концепции подготовки спортивного резерва [5]:

1. Модернизация нормативно-правового регулирования подготовки спортивного резерва, предполагающая в себе совершенствование нормативно-правовых актов по обеспечению условий безопасного и эффективного проведения тренировочных и спортивных мероприятий, актуализацию федеральных стандартов спортивной подготовки, осуществление мониторинга на соответствие правового регулирования системы подготовки спортивного резерва целям и задачам концепции.

2. Развитие инфраструктуры, финансового и материально-технического обеспечения подготовки спортивного резерва, предполагающее строительство и реконструкцию спортивных объектов, разработку мер, направленных на стандартизацию качества и доступности объектов и услуг населению, обеспечение финансирования организаций спортивной направленности.

3. Формирования и развитие отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку, независимо от ведомственной принадлежности, типа и организационно-правовой формы.

4. Совершенствование управления и координации деятельности системы подготовки спортивного резерва, то есть формирование механизмов совместного участия органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

5. Совершенствование системы отбора спортивно одарённых детей на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, определение требований к кандидатам, а также распространение данных требований по всем видам спорта на всех уровнях.

6. Развитие кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва, проявляющееся в совершенствовании систем подготовки тренерских кадров, внедрении методов стимулирования к совершенствованию их профессиональных компетенций.

7. Создание условий для саморазвития и самореализации спортсмена, его духовно-нравственного и патриотического воспитания: формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, воспитание дисциплинированных и ответственных спортивных кадров [2].

8. Совершенствование научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения, проявляющееся через внедрение лучших современных методик, полученных в результате инновационной и экспериментальной деятельности, в практическую работу.

9. Совершенствование системы спортивных соревнований через определение необходимого количества спортивных соревнований и развития системы их эффективного проведения.

10. Укрепление международных связей: проведение международных спортивных мероприятий в целях обмена опытом между спортсменами, тренерами и прочими специалистами, а также участие в международных мероприятиях.

Выводы. Концепция подготовки спортивного резерва разработана и внедрена в работу на всех уровнях подготовки спортивных кадров с целью улучшения условий воспитания дисциплинированных спортсменов, отвечающих всем современным стандартам международного спорта. Кроме того, по результатам проведения данной концепции будет сформирован единый спортивный образец проведения мероприятий спортивной направленности. Расширится и укрепится взаимодействие между регионами и спортивными площадками, будет и дальше активно развиваться международное сотрудничество, в приоритете которого будет стоять обмен опытом и повышение значения страны как конкурентоспособного и сильного представителя в мире спорта.

Список использованных источников

1. Квашук П.В. Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва / П.В. Квашук // Сборник научных трудов ВНИИФК, 2000. – М.: ВНИИФК, 2001. – С. 116-119.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.
3. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В.Г. Бауэр. – М.: Вестник спортивной науки. – № 5. 2014. – С. 31-36.
4. Правительство Российской Федерации. Распоряжение от 17 октября 2018 г. № 2245-р. Москва. [Электронный ресурс] – URL: <http://static.government.ru/media/files/QNINOzIXgAYfExx0bzmyGXxlQm6SFf54.pdf>. (дата обращения 02.072021).
5. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта. / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.

К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Полянская Татьяна
Руководитель: преподаватель Шейкова Марина Ивановна

**ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. В статье раскрывается роль реабилитационной физической культуры, которая призвана развивать физические способности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья для максимальной реализации в общественной жизни.

Ключевые слова: реабилитация, спорт, адаптивная физическая культура, лица с особыми потребностями, здоровье.

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в появлении современной тенденции как распространение инклюзивного образования,

которое обеспечивает равные образовательные условия для людей с разными характеристиками здоровья.

Анализ литературы. В статье используются работы таких авторов как Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Ращупкин Г.В., Авдеева Н.А. и иные.

Цель исследования. Цель работы – обобщение теоретического материала реабилитационной физической культуры.

Задачи исследования:

1. Дать определение и исследовать сущность адаптивной физической культуры.

2. Проанализировать приоритетные направления адаптивной физической культуры.

3. Оценить роль адаптивной физической культуры в современном мире.

Результаты исследования. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди с ограниченными возможностями составляют не менее 10% мирового населения. Несмотря на достижения медицины, их число неуклонно растет. Проблемы этой категории населения ранее игнорировались, и все же, в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека,

Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей людей с особыми потребностями. По мере развития нетрудоспособности в числе населения многих государств мира, характерную значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но и их интеграция в социальную жизнь [1].

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями сегодня немислима без их физической реабилитации.

Интегрирование в общественную среду человека с ограниченными возможностями предусматривает предоставление не только прав, но и серьезных возможностей фигурировать во всех рангах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами.

Адаптивная физическая культура – комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, которые ориентированы на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями организма; вид физической культуры человека с отклонением в состоянии здоровья (инвалида) [2].

Адаптивная физическая культура имеет особую направленность, прежде всего на укрепление, восстановление и поддержание здоровья человека, реализации духовных и физических сил в целях улучшения сторон жизни, а также на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями. Как интегрированная наука, она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений, совмещая знания из области медицины, общей физической культуры, коррекционной педагогики, психологии [3].

АФК направлена не только на улучшение состояния здоровья человека с особыми потребностями, но и восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния путем отвлечения от своего болезненного состояния в процессе рекреационной или соревновательной деятельности [4].

Целью самого адаптивного физического воспитания является адаптация людей, у которых имеются какие-либо ограничения по здоровью к физическим и другим условиям окружающего мира. В отличие от медицинской реабилитации (которая направлена на восстановление функций организма с применением медтехники, массажей и фармакологии), адаптивная физкультура содействует самореализации человека в новых обстоятельствах при помощи естественных факторов (здоровый образ жизни, спорт, закаливание, рациональное питание). Все это требует максимальных усилий и абсолютного отвлечения от собственных проблем, и заболеваний.

Сама по себе адаптивная физическая культура состоит из комплекса мер, которые используются и направляются на восстановление инвалида как физически, так и морально, вовлечение его к нормальному образу жизни: общению, развлечениям, участию в соревнованиях, активному отдыху и другому.

Самыми приоритетными направлениями в адаптивной физической культуре являются: обеспечение доступности для каждого человека с ОВЗ занятий; вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физкультурой и спортом; создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта. В данных направлениях подчеркивается создание равных условий для занятия физкультурой среди всех категорий населения [5].

Программа, предназначенная для людей с особыми потребностями, должна отвечать определенным требованиям и учитывать:

1. Индивидуальные потребности человека (двигательное и сенсорное развитие, здоровье, физические навыки или ограничения).
2. Частоту и продолжительность программы реабилитации.
3. Годовые и краткосрочные цели.
4. Специальное оборудование и адаптированные устройства.
5. Критерии оценки и графики, которым необходимо следовать, чтобы определить, выполнены ли поставленные цели и задачи.

Выводы. Таким образом, адаптивная физическая культура является очень важным и качественным средством, при помощи которого происходит адаптация и физическая реабилитация. Чтобы люди с ограниченными возможностями не чувствовали себя неполноценными или неравными, государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, поддерживать достижения граждан и участвовать в развитии адаптивного спорта среди населения. К сожалению, в большинстве городов развитие сети спортивных сооружений и материально-техническая обеспеченность находится на низком уровне.

Спортивные сооружения во многом морально и физически устарели, не соответствуют доступности для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья. Решением данной проблемы могло бы быть выделение денежных средств из государственного бюджета на строительство новых спортивных учреждений, отвечающих всем требованиям «доступной среды».

Включение благодаря адаптивному спорту людей с ограниченными возможностями здоровья в полноценный социальный процесс вместе с предоставлением возможности активно участвовать в жизни общества позволит им почувствовать себя не социальной нагрузкой, а нужной и востребованной частью жизни государства на всех уровнях системной организации общества.

Список использованных источников

1. Авдеева Н.А. Аспекты культуры здоровья и здорового образа жизни / Н.А. Авдеева // Материалы Международной научно-практической конференции «Этнобрендинг территорий». – Саранск, 2015. – С. 6-9.
2. Бегидинов Т.П. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Воронин С.М. Особенности лично-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 233-235.
5. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – СПб.: Нева, 2004. – С.163.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Посыкалюк Карина

Руководитель: ст. преподаватель Венжега Руслан Александрович

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. Рассмотрены основные аспекты игры «волейбол» и ее влияние на состояние здоровья и физическую подготовку обучающихся. Изучено влияние физических нагрузок при игре в волейбол на развитие физических качеств занимающихся.

Ключевые слова: волейбол, физические качества, упражнения, игра, ловкость, выносливость.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, которым занимаются во всей Республике и районных центрах. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

Целью статьи является изучение развития физических качеств, обучающихся при помощи волейбола, а именно развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.

Результаты исследования. Волейбол является одной из самых популярных игр среди населения. Популярным среди других видов спорта волейбол стал, благодаря своей простоте в освоении, доступности и динамичности. Необходимо отметить, что волейбол является самым популярным среди студенческой молодежи, поэтому он включен в учебную программу образовательных организаций как игра, развивающая и совершенствующая физические навыки, укрепляющая здоровье обучающихся.

Эффективность процесса обучения напрямую зависит от нескольких факторов. Во-первых, успеваемость на занятиях волейболом позволяет им

выполнять технические движения и тактические комбинации во время тренировок. Другими словами, во время тренировок занимающиеся должны поддерживать высокий уровень активности в течение длительных периодов времени. Поэтому на протяжении всей тренировки следует уделять особое внимание развитию таких физических характеристик, как сила, выносливость, ловкость, скорость и гибкость. Все эти факторы способствуют выработке тепловой энергии, необходимой для работы каждой группы мышц. Только тогда кинетическая энергия игры может по-настоящему быть полезной.

Доказано, что любая физическая активность положительно влияет на общий уровень активности человека, их физическую и умственную работоспособность, чего нельзя сказать о тех, кто избегает всех форм физической активности и спорта. Эти качества подчеркиваются, когда занятия направлены на развитие выносливости, находчивости, командной работы и силы. Волейбол помогает развивать скорость и ее основные формы: время реакции, частоту движений и скорость, с которой занимающиеся могут двигаться во время игры.

Это подтверждается тем, что профессиональные спортсмены характеризуются мгновенной реакцией, что отражено в интервале 0,12-0,18 сек, и относительно высокой частотой движений, что можно оценить, работая с телеграфным ключом. Максимальная скорость движений составляет 70-90 ударов в 10 секунд и превышает показатели спортсменов в других видах спорта, что свидетельствует о высокой степени ловкости и высокой степени нестабильности нейронных процессов [1].

Проведя наблюдения, нами выяснено, что волейбол способствует развитию у занимающихся способности к сложным комбинациям и выработке умения принимать наиболее целесообразные решения в отношении неожиданных условий и задач, их внезапных изменений, т.е. способствует овладению всех физических качеств, включая гибкостью. Волейболисты должны демонстрировать умственные качества, связанные с пространственной координацией, зрительным восприятием и вниманием.

В ходе игры занимающиеся должны решать тактические задачи, основанные на срочной оценке большого количества информации о конкретной пространственно-временной ситуации, и сопоставлять эту обстановку с собственным опытом [2]. В этом случае решение тактической задачи носит вероятностный характер, и игрок выбирает среди решений то, которое, по его мнению, имеет высокую вероятность положительного исхода. Обдумывая ментальные стратегии, игрок концентрирует свое внимание на объекте игры и тренирует зрительную память и невербальное восприятие действительности, поэтому волейбол развивает как физические навыки, так и тактическое мышление.

Для волейбола характерны движения, основанные на прыжках, беге, бросках и передаче мяча. Исследователи в области медицины, биологии и социологии показали, что регулярный и организованный волейбол положительно влияет на работу всех органов чувств [3, 4]. Это специфические анализаторы, т.е. функциональные единицы, отвечающие за прием и анализ сенсорной информации. Такой термин был введен еще И.П. Павловым.

Регулярные тренировки по волейболу оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и улучшают работу пищеварительной и кровеносной системы [3].

Немаловажное значение в волейболе имеет психологическая подготовка. Волейбол отличается от других игр тем, что этот вид спорта характеризуется высокой эмоциональной и психологической нагрузкой. Психологические характеристики определяются правилами игры. Одной из главных задач тренировок по волейболу является развитие силы воли. Это достигается благодаря тренировкам, на которых занимающиеся демонстрируют новые усилия, концентрацию и координацию внимания.

Следует также упомянуть о выносливости как физической характеристике. Это понятие относится к способности занимающихся выполнять игровые действия в течение определенного периода игры без снижения производительности. Тренировки на выносливость повышают

функциональные возможности верхних дыхательных путей, а также улучшают реакцию сердечно-сосудистой системы на функциональные нагрузки [4]. Для того чтобы полностью изучить, как повышается выносливость, целесообразно рассмотреть характер игровой деятельности и нагрузку, выполняемую волейболистом. Наиболее эффективными методами тренировки выносливости являются интервальная тренировка, чередование, тренировка с повторениями и линейная тренировка.

Выводы. Волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов в целом, но и как средство, подготавливающее обучающихся к продуктивной работе в профессиях, для которых характерны физические качества, высокая сила, устойчивость, быстрое и точное внимание, высокая скорость реакции и точное мышечное восприятие. Поэтому волейбол на занятиях по физической культуре в образовательных организациях следует рассматривать как инструмент обучения, который, несомненно, является одним из средств совершенствования физических способностей обучающихся.

Список использованных источников

1. Костюков В.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: методическое пособие. / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин / – Москва: ВФВ, 2014. – 63 с.

2. Ильин С.Н. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. / С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 67-72.

3. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Харьков: ИВМО “ХК”, 2017. – 156 с.

4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков – М.: Гардарики, 2018. – 218 с.

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Протасевич Владислав

Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье рассмотрена актуальная тема привлечения современной молодёжи к занятию спортом, особенно в период пандемии. Проведен анализ отношения студенческой молодёжи к спорту и предложены пути популяризации физической активности среди обучающихся.

Ключевые слова: спорт, студенческая молодёжь, пандемия, инновации, физическое воспитание.

Актуальность. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в последнее время всё меньшее количество обучающихся занимается спортом, в связи, с чем возникает необходимость узнать, какие факторы влияют на данную тенденцию, и каким образом можно донести до учащейся молодёжи важность занятий спортом, особенно в период пандемии.

Анализ литературы. Выполняя анализ научной литературы, мы можем констатировать тот факт, что Н.А. Муниров выявил роль физической культуры и спорта в развитии учащихся. В.М. Паршакова рассмотрела физическую культуру как средство борьбы с утомлением при умственной и физической работе у студентов. С.В. Михалкова охарактеризовала физиологический статус студентов, занимающихся различными видами спорта. И.Г. Кривец рассмотрела организацию дистанционного обучения физической культуры в период пандемии на примере ГОУ ВПО «ДОНАУИГС при Главе ДНР».

Цель исследования – найти пути привлечения современной молодёжи к занятию спортом и физической культурой в период пандемии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать вопросы занятий спортом и физической культурой у молодёжи, особенно во время пандемии, в период дистанционного обучения.

2. Разработать предложения для привлечения молодёжи к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

Результаты исследования. Физическое воспитание и спорт – это важная часть нашей жизни. Занятия физической культурой и спортом помогают людям оставаться здоровыми, сильными, укрепляют их терпение, выносливость и позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме. Физическое воспитание развивает навыки, знания и ценности, необходимые для установления и наслаждения активным и здоровым образом жизни. Это также значимый подход к повышению физической активности молодёжи и снижению хронических заболеваний [1].

Физическое воспитание выступает за рациональную и надёжную основу для вовлечения молодёжи в регулярную физическую деятельность, а также помогает накопить знания, навыки и установки, позволяющие быть физически активным. Другими словами, физическая активность может рассматриваться как значимый аспект качества жизни и свидетельство организованной физической активности.

Физическое культура и спорт поддерживает личное и общественное благополучие, предоставляя студентам возможность преобладать над здоровыми, пожизненными установками и поведением посредством физической активности. Кроме того, физическое воспитание помогает достичь здорового уровня физической активности и физической подготовки для всех учащихся, поощрять приобретение двигательных навыков, развивать знания и отношения и разрабатывать конкретные цели, направленные на удовлетворение потребностей физического роста и развития всех детей и молодежи.

К сожалению, в последнее время студенты не так активно занимаются спортом, как раньше. Во-первых, сильно сказывается влияние IT-технологий и современных тенденций касательно активного образа жизни в интернете. Ведь современная молодёжь большую часть своего времени проводит за

компьютерами, телефонами и т.д. Во-вторых, большинство студентов считают, что у них нет времени на спорт. Они много времени и сил тратят на учёбу, причём не, всегда рационально. Из-за этого студенты устают сильнее. Помимо этого, неправильно организованное рабочее место, посторонний шум, недостаточность света и пространства, слишком напряжённый график работы, недостаточное время для отдыха могут стать причиной переутомления студента. Переутомление может проявиться головными болями, головокружением, рассеянностью, потерей аппетита, провалами в памяти, снижением внимания, нарушением сна. Следствием такого физического состояния может стать обморок, анемия, нарушение работы сердца. Переутомление – это патологическое состояние, которое проявляется в результате перенапряжения, как физического, так и психологического [2].

В связи с этим занятия физической культурой и спортом для молодёжи крайне важно. Это поможет студенческой молодёжи поддерживать своё физическое состояние в норме, что позволит им легче переносить умственные нагрузки.

Перейдём к тому, как поддерживать физическое состояние молодёжи. Занятия физической культурой в учебное время воспринимается обучающимися как пустая трата времени. Поэтому нужно искать альтернативные варианты.

Одним из таких вариантов является помощь государства или общественных организаций в строительстве спортивных площадок во дворах. Например, установка турников и столов для настольного тенниса. Если в каждом дворе будет данное оборудование, то большинство жителей двора, независимо от возраста, будут выходить на улицу и проводить свой досуг там.

Рассматривая самостоятельные спортивные занятия молодёжи, мы можем отметить, что: во-первых, игра в настольный теннис способствует формированию настойчивости, смелости, уверенности в себе, развитию быстроты мышления, концентрации внимания, быстрой реакции и многих других качеств личности, а также включает в себя разнообразные движения,

эффективно развивающие координацию [3]. Во-вторых, занимаясь на турниках, люди всесторонне развивают силу и выносливость своего организма.

Особое внимание самостоятельным занятиям физическими упражнениями необходимо уделять в период пандемии, когда снижена двигательная активность, когда молодёжь должна поддерживать своё физическое состояние, находясь дома.

Для того чтобы студенты могли заниматься спортом дома, преподаватели высших учебных заведений проводят учебные пары по физической культуре в формате онлайн-занятий на платформе ZOOM. С помощью такого подхода к занятиям учащаяся молодёжь может поддерживать своё физическое состояние без выхода на улицу [4]. Кроме того, студенты могут заниматься спортом дома с помощью множества видеороликов на платформе YouTube. Благодаря огромному разнообразию в роликах такого типа, каждый может выбрать программу для занятий, которая будет лучше подходить по размерам физической нагрузки, ясности объяснений автора или по понравившимся упражнениям [5]. Также в интернете существует огромное количество бесплатных приложений с программами для тренировок дома (например, Тренировки для дома, Пресс за 30 дней). С их помощью можно регулярно и эффективно заниматься спортом самостоятельно.

Выводы. Таким образом, современные тенденции демонстрируют нам, что в последние годы происходят глубокие изменения во всех сферах, не исключением является и физическая культура и спорт. Это обусловлено новыми экономическими потребностями в условиях глобализации, цифровизации общества и развития информационных технологий. Последние дают возможность применять разнообразные современные традиционные формы обучения, трансформируя их в более прогрессивные, которые увеличивают их эффективность. Так использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении ряда задач, таких как: повышение активной познавательной деятельности студенческой молодёжи, способствуют увеличению объёма и

оптимизации поиска нужной информации. Позволяют развивать коммуникативные способности для развития личности каждого человека, формируют его информационную культуру и умение осуществлять обработку полученной информации, а главное помогают человеку оставаться здоровым. Однако традиционная тренировка во дворах была и есть самой простой и действенной.

Список использованных источников

1. Муниров Н.А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся. / Н.А. Муниров // Проблемы науки, 2021. – № 1. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-razviti-uchaschihsya> (дата обращения 15.10.2021).

2. Паршакова В.М. Физическая культура как средство борьбы с утомлением при умственной и физической работе у студентов. / В.М. Паршакова // Эпоха науки, 2021. – № 25. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-borby-s-utomleniem-pri-umstvennoy-i-fizicheskoy-rabote-u-studentov> (дата обращения 15.10.2021).

3. Михайлова С.В. Характеристика физиологического статуса организма студентов, занимающихся различными видами спорта. / С.В. Михайлова, Е.А. Болтачева, А.В. Дерюгина, Т.В. Хрычева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. – № 3. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-fiziologicheskogo-statusa-organizma-studentov-zanimayuschihsya-razlichnymi-vidami-sporta> (дата обращения 15.10.2021).

4. 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.

– Том 6: Педагогические науки / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2020. – 332 с.

5. Тренировка на все тело для новичков / Пресс, ягодичцы, ноги, спина, руки. [Электронный ресурс] PopSport. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=e1GbGNYIGB4> (дата обращения 15.10.2021).

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Свисленок Алексей,
Пашнина Екатерина

Руководитель: доцент Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Институт химических технологий
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В этой статье мы рассмотрим актуальные направления спортивной тренировки студентов. Данные статьи наглядно раскрывают актуальные направления использования физической культуры среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, актуальность, молодёжь.

Актуальность. Физическая культура и спорт одни из средств создания 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.

Анализ литературы. Шестаков О.Н. и Дехтяр М. в своей статье «Актуальные направления физической культуры студенческой молодежи» определили три направления физической культуры для студентов [1].

Первое, что они отметили это способность к саморазвитию направление личности «на себя», что обуславливается ее социальным и духовным опытом.

Во-вторых, физическая культура, основа самовыражения самодеятельности, проявление творчества, в использовании средств физической культуры. Третье в процессе физкультурно-спортивной деятельности происходит развитие коммуникационных навыков, что способствует расширению круга связей личности в этой деятельности.

Со слов авторов, современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры.

При этом, они говорят, что традиционный метод освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов – это лишь основа для создания и будущего развития всей системы ценностей физической культуры, которые не исчерпываются только физическими кондициями студента и представляют собой единство в развитии духовной, социальной и физической сфер.

Со следующим высказыванием авторов мы полностью согласны, ведь они говорят, что такой подход к физическому воспитанию чаще звучит только в теории. На практика же, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры.

Вследствие чего сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Из рассуждений Шестакова и Дехтяра можно понять, что эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Что большой ущерб физическому

воспитанию наносит нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность студента, а полностью на внешние показатели, которые оцениваются контрольными нормативами очередной учебной программы. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность. Из сказанного Шестаковым и Дехятр, можно сделать вывод, что необходимо формировать у студентов навыки самосовершенствования, развивать интерес к физической культуре и состоянию собственного здоровья [1].

Так же проанализировав работу Ушканова С.В., Акулова В.Ю. и Тищенко М.П. «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе» можно выделить, что физическая культура и спорт являются одним из средств, для создания гармоничной и здоровой личности. Они помогают сосредоточить внутренние возможности организма на достижении поставленной цели и повышают работоспособность [2].

В наше время воспитательная работа со студентами должна проводиться в соответствии со «Стратегией государственной молодежной политики в Российской Федерации до 2016 года».

В Стратегии выделено три направления, которые должны быть реализованы в практической работе с молодежью:

- вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития в России;
- формирование созидательной активности молодежи;
- интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.

По мнению Ушканова, Акулова и Тищенко, сознавая значимость и важность проблемы оздоровления студентов, кафедры университетов должны больше уделять внимание развитию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, как важнейшему фактору реабилитации и восстановления [2].

Здоровью человека в стране уделяется много внимания. Гармонично развитая личность – одна из главных концепций развития современного общества. Вузы являются одной из ступеней этой концепции. Ведь студенческая молодежь – тот пласт населения страны, который будет строить государство в будущем.

Цель исследования. Определить какие направления в физической культуре актуальны для студенческой молодежи в наше время.

Задача исследования состоит в определении востребованной студентами спортивной деятельности в университете и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. Студенческая молодежь является основной частью социального развития, а также основным воспроизводственным потенциалом страны.

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются преподаватели во время проведения занятий, это отсутствие индивидуального подхода в обучении каждого студента.

В результате чего, студентов можно разделить на две группы:

- первая группа благополучно справляется с поставленными задачами и полна сил для последующей реализации своего потенциала
- вторая группа, которая находится на «границе своих сил и возможностей», чаще всего, неспособна выполнить минимальные требования.

Как итог, часть студентов, вместо развития своего духовного и физического состояния, наоборот отказываются от физической культуры, спорта, теряют мотивацию к деятельности.

Рассматривая статистику, можно прийти к выводам, что на сегодняшний день большинство студентов отдают своё предпочтение, преимущество таким видам спорта как волейбол, большой и настольный теннис, плавание, футбол, танцы различных категорий, легкая и тяжелая атлетика, дзюдо и бокс. Однако осуществлять их круг интересов в полной мере не представляется возможным

из-за значительного отсутствия спортивных баз и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах. Поэтому, частой практикой является приглашение студентов на факультативное занятие по определенному виду спорта после учебных занятий.

Если более конкретизировать, и провести аналогию со статистикой разных видов спорта, то самые популярные, и те виды спорта, которые чаще всего поддерживает университет, это футбол, волейбол и баскетбол. Выбор в их пользу делает почти 50% студентов.

В этот список, можно ещё добавить настольный теннис и лёгкую атлетику, для занятий, которыми, студентам требуется наименьшее количество сил.

Выводы. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Формировать здоровый образ жизни необходимо с детства, чтобы личность развивалась физически, укреплялась психологически и духовно, а также осознавала важность занятий оздоровительной направленности. Кроме того – это психологическое стремление осуществить данную работу и обучиться преодолевать сложности перед собой и при этом получать от неё наслаждение.

Список использованных источников

1. Шестаков О.Н. Актуальные направления физической культуры студенческой молодёжи. / О.Н. Шестаков, М. Дехтяр // Донецкий национальный университет экономики торговли им. М. Туган-Барановского. [Электронный ресурс] – URL: http://www.rusnauka.com/23_NPM_2011/Sport/1_91601.doc.htm (дата обращения: 10.11.2021).

2. Ушканов С.В. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе. / С.В Ушканов, В.Ю., В.Ю. Акулов, М.П. Тищенко // Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма

г. Красноярск, Россия. [Электронный ресурс] – URL: <https://mir.ismu.baikal.ru/src/portfolio/10540.pdf> (дата обращения: 10.11.2021).

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА ПЕРВОГО ТИПА С ЦЕЛЬЮ НЕДОПУСКАНИЯ СОСТОЯНИЯ ГИПОГЛИКЕМИИ

Слепенко Анастасия

Руководитель: доцент Клепцова Татьяна Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье раскрывается понятие и суть заболевания сахарным диабетом. Изучены особенности сахарного диабета первого типа и опасности при занятии физической культурой. Приводятся рекомендации снижения сахара в крови с помощью физических нагрузок (специального комплекса упражнений).

Ключевые слова: сахарный диабет, физическая культура, гипогликемия.

Актуальность. Сахарный диабет первого типа – это заболевание, когда сахар в организме можно контролировать при помощи инсулиновых шприцев. Физическая нагрузка может положительно повлиять на снижение сахара, но нужно подобрать упражнения, чтобы не возникло состояние гипогликемии.

Многие преподаватели физической культуры сталкиваются с заболеванием сахарного диабета первого типа у студента впервые, зачастую не зная, что с этим делать. Некоторые никак не ослабляют нагрузку, а другие, напротив, строго запрещают занятия спортом. Оба подхода имеют право быть в частных случаях заболевания. В данной статье рассматриваются подходы к разным видам физических нагрузок для студента с сахарным диабетом первого типа.

Анализ литературы. Сахарный диабет – это термин, который объединяет в себе группу заболеваний, которые сопровождаются повышением

(или понижением) сахара в крови. Диабет разделяют на два типа: первый и второй. Ко второму типу преимущественно относятся пожилые люди или те, у кого наблюдается ожирение. Второй тип диабета заключается в том, что поджелудочная железа вырабатывает инсулин, однако у клеток в организме снижена к нему чувствительность. Сахарный диабет второго типа можно контролировать не столько при помощи искусственного введения инсулина через специальные шприцы, сколько занятием физической нагрузкой, приемом препаратов, наличием специальной диеты. При первом типе сахарного диабета поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин, его контроль возможен только при помощи введения инсулина. Однако это не значит, что таким людям противопоказано заниматься физической культурой. Напротив, грамотно выработанные физические упражнения могут также снизить сахар в крови, приведя его в норму [1].

Основными задачами физической культуры для людей с сахарным диабетом являются:

1. Понижение уровня сахара в крови в процессе выполнения физических упражнений.
2. Улучшение работы желез внутренней секреции (эндокринной системы).
3. Повышение функциональности мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистых систем (т.к. при сахарном диабете могут возникнуть осложнения, связанные с ними) [2].

Говоря о физических упражнениях, стоит рассмотреть такие понятия, как гипергликемия и гипогликемия. Первое понятие означает повышенный сахар в крови, а второе – пониженный. Повышенный сахар можно регулировать при помощи правильного питания и инсулиновых подколок. Особую опасность на занятиях физической культурой составляет гипогликемия. Если на момент начала упражнений сахар в крови не слишком высокий (порядка 8-10 ммоль/л), то от интенсивных упражнений он может опуститься до уровня 1-3 ммоль/л, а эти значения считаются критическими и могут привести к потере сознания, дезориентации в пространстве и даже гипогликемической коме.

Гипогликемическая кома – это кома, которая развивается в случае резкого снижения уровня глюкозы в крови. Причиной такой комы может быть передозировка инсулина, несвоевременный приём пищи после введения инсулина (или приём пищи с малым количеством углеводов), а также занятия интенсивной физической нагрузкой. У человека, не больного сахарным диабетом, при занятии физическими упражнениями шанс развиться гипогликемии весьма мал, так как инсулин вырабатывается в нужных количествах и способен сам удерживать сахар в крови на нормальном уровне (3,7-5,8 ммоль/л). Если вовремя заметить признаки гипогликемии, то она не представляет серьёзной опасности. Человеку нужно съесть несколько кубиков/ложек сахара, выпить сладкого сока, лимонада. Если такой возможности нет, и человек уже упал в обморок, нужно немедленно вызвать скорую помощь, уложив его на бок [3].

Цель и задачи исследования. Целью является разработка специального комплекса упражнений и рекомендаций для студента, больного сахарным диабетом первого типа на основе экспериментального исследования сахара в крови при занятии физической культурой.

В процессе исследования решались задачи:

1. Изучить по данным литературы особенности сахарного диабета первого типа и опасности при занятии физической культурой.

2. Экспериментальным путём провести несколько видов тренировок и физических упражнений, замерив, сахар при помощи глюкометра 3 раза – в начале, в конце и через час после нагрузки.

3. Проанализировать результаты, собрать рекомендательный комплекс упражнений и общие советы для занятий физической культуры студенту с сахарным диабетом первого типа, чтобы обезопасить наступление состояния гипогликемии.

Результаты исследования. Все измерения проводились глюкометром «Сателлит Экспресс» (измеритель концентрации глюкозы в крови портативный ПКГ-03 «Сателлит Экспресс»). В начале тренировки было необходимо наличие

сахара 8 ± 1 ммоль/л (средний показатель студента через 2 часа после приёма пищи). Рост студента – 167 см, вес – 60 кг.

1. Выполним стандартный комплекс упражнений на физической культуре (который предлагался в ВУЗе студента): общая разминка мышц тела (около 20 минут), пробежка на 300 м, выполнение 10 отжиманий от скамьи и 10 приседаний. Последние два упражнения повторить ещё два раза.

Сахар в крови до выполнения комплекса: 7,6 ммоль/л;

Сахар в крови после выполнения: 5,0 ммоль/л;

Сахар в крови через час после выполнения: 3,5 ммоль/л.

Стоит отметить, что, хоть явных признаков гипогликемии не наблюдалось, сахар опустился достаточно низко, и, скорее всего, ещё не достиг своего предельного значения. Было решено замерить сахар ещё через полчаса. Показатель составил 3,1 ммоль/л. Таким образом, можно сделать вывод по первому комплексу: он действительно помогает снизить сахар до нормы, однако стоит держать показатель под контролем. Например, после выполнения комплекса выпить чуть подслащённую воду с лимоном, а через час принять пищу.

2. Выполним комплекс упражнений на растяжку [4].

Сахар в крови до выполнения комплекса: 8,1 ммоль/л;

Сахар в крови после выполнения: 6,4 ммоль/л;

Сахар в крови через час после выполнения: 5,2 ммоль/л.

В замечании стоит указать, что некоторые упражнения давались весьма сложно, поэтому имел место быть факт недоработки упражнений. Но даже если учесть погрешность в 1 ммоль/л, то сахар в крови всё равно остаётся нормальным, не допуская значений гипогликемии.

3. Занятие спортом. Этот пункт стоит рассмотреть детально, так как наличие сахарного диабета не запрещает его обладателю заниматься спортом, но накладывает существенные ограничения. Например, спортсмены, имеющие сахарный диабет, не относятся к паралимпийцам и выступают на соревнованиях для всех. Однако есть случаи, когда такой спортсмен падет в обморок на

дистанции или после неё в результате гипогликемии. В то же время, при больших физических нагрузках, гипогликемия может возникнуть даже у спортсмена без заболевания – например, на марафоне. Стоит отметить важную деталь – гипогликемия не так страшна (если она не регулярна), если иметь возможность быстро её предотвратить. Поэтому люди, болеющие сахарным диабетом, часто носят с собой 2 куска сахара, сок или шоколад. Поэтому стоит исключить все виды спорта, при которых человек не может своевременно принять сладкое, повысив сахар. Тренировки в бассейне рекомендуется проводить только в присутствии личного тренера. Человек может почувствовать признаки гипогликемии посередине бассейна и не смочь доплыть до бортика (например, гипогликемия может вызвать судорогу конечностей, дрожь в теле, дезориентацию). То же можно сказать про тренировки на лыжах, подвижные игры, где нельзя оперативно уйти на скамейку запасных.

Людам, болеющим сахарным диабетом, рекомендуется занятия менее подвижными видами спорта. Например, многие университеты практикуют для студентов с диабетом гольф, настольный теннис. Для исследования выберем последний.

Игра в настольный теннис в среднем темпе на любительском уровне в течение часа (три раза по 15 минут + три перерыва по 5 минут).

Сахар в крови до игры: 8,4 ммоль/л;

Сахар в крови после игры: 6,5 ммоль/л;

Сахар в крови через час после игры: 4,9 ммоль/л.

Выводы. Сахарный диабет – это опасное заболевание для человека, но только если его не контролировать. Оно не мешает занятиям обычной жизни, не разрушает стремление человека к занятию спортом. Однако стоит учитывать индивидуальные особенности протекания заболевания с целью предотвращения состояния гипогликемии:

– Все тренировки и занятия должны проводиться с участием тренера или преподавателя, который осведомлён о болезни и может оперативно помочь студенту.

- Стоит разрабатывать отдельную программу тренировок, смотреть, как ведут себя показатели сахара в крови после разных нагрузок.
- Необходимо замерять сахар, как в начале тренировки, так и в конце.
- Студент должен всегда при себе иметь что-то сладкое, чтобы нормализовать уровень сахара в крови.

Список использованных источников

1. Вайнилович В.Г. Обучающее пособие для людей с сахарным диабетом: пособие / В.Г. Вайнилович, З.В. Забаровская, А.П. Шепелькевич. – Минск: БГМУ, 2007. – 99 с.
2. Бикмуллина А.Р. Двигательная активность при сахарном диабете: учебное пособие / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 40 с.
3. Хамнуева Л.Ю. Диабетические комы: учебное пособие / Л.Ю. Хамнуева, О.В. Шагун, Л.С. Андреева. – Иркутск: ИГМУ, 2009. – 28 с.
4. Сидоров Д.Г. Стретчинг: методические рекомендации / Д.Г. Сидоров, Н.В. Швецова, Е.А. Гурова, Т.А. Слонова, А.В.Погодин. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2015. – 19 с.

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Стрельчук Диана

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

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. Сформулирована значимость концепции оздоровления студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма, представлены статистические данные, установлены способы совершенствования самочувствия людей молодого возраста.

Ключевые слова: физическая культура, образовательные организации, спорт, здоровье, молодежь.

Актуальность. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием нагрузок на организм, вызванных увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического воздействия.

Общеизвестно, что физическая культура наиболее результативное орудие усовершенствования благополучия в эпоху технологий и автоматизации. Эти условия имеют огромное воздействие на сокращение энергии, усталость, вялость, отсутствие желания работать [1].

Состояние здоровья граждан считается важным условием эффективного социального формирования и является значимым ресурсом для обеспечения устойчивости любого государства. Поэтому проблемы оздоровления молодежи при занятиях физической культурой и спортом остаются актуальной темой для исследования.

Результаты исследования. В настоящее время вопрос развития здорового образа жизни молодого поколения как никогда обрел свою значимость [1, 3]. Основываясь на статистике участия молодежи России в занятиях физической культурой и спортом необходимо отметить низкую заинтересованность занимающихся (Рис. 1).

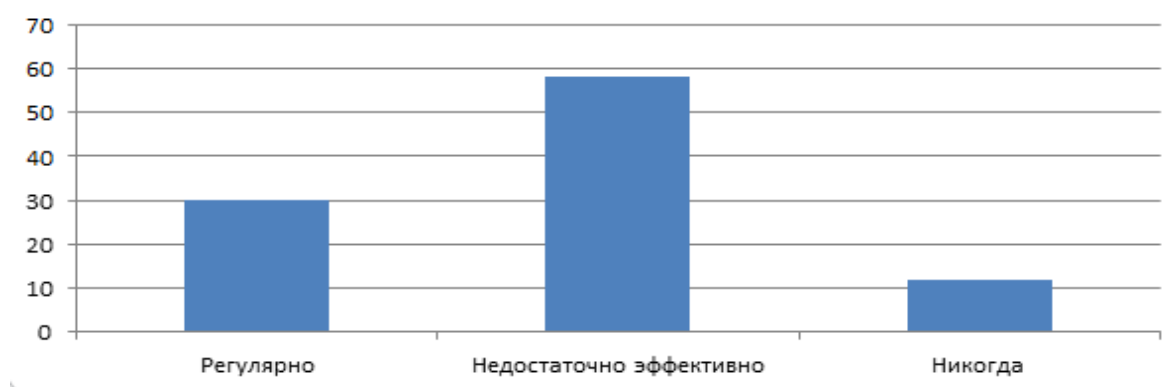


Рисунок 1. Участие молодежи в занятиях физической культурой (%).

Из рисунка видно, что при опросе обучающихся образовательных организаций высшего образования России лишь 30% регулярно занимаются спортом, недостаточно эффективно занимаются спортом 58% опрошенных, а 13% не занимаются вообще.

Анализируя данные [3, 5] можно сделать вывод о том, что практически половина молодежи страны разными усилиями пытаются поддерживать здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом, вселяет уверенность в нашем будущем [5]. Однако сравнивая показатели занимающейся молодежи в странах Европы необходимо усилить работу в данном направлении.

Рассматривая основные факторы, влияющие на состояние здоровья молодежи необходимо отметить, что в большей степени воздействует психоэмоциональная нагрузка во время занятий физической культурой и спортом – 78,2%. Также можно выделить не менее важные факторы, такие как академическая нагрузка – 46,2%, отсутствие горячего питания – 45,8%. Нерационально составленный режим дня отмечают 38,2% опрошенных (таб. 1).

Как говорят сами студенты, им не хватает физической активности, что проявляется в быстрой усталости, рассеянности, сонливости, вялости. Это очень важные факторы, которые серьезно отражаются на здоровье молодежи. Для оценки ситуации в Донецкой Народной Республике нами был проведен опрос обучающихся второго курса ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» (Рис. 2).

Таблица 1.

Показатели воздействия на состояние здоровья молодежи.

<i>Воздействие на состояния здоровья</i>	
Психоэмоциональная нагрузка	78,2%
Академическая нагрузка	46,2%
Отсутствие горячего питания	45,8%
Нерационально составленный режим дня	38,2%

Ответы студентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы физкультурой после занятий?» распределились следующим образом (Рис. 2).

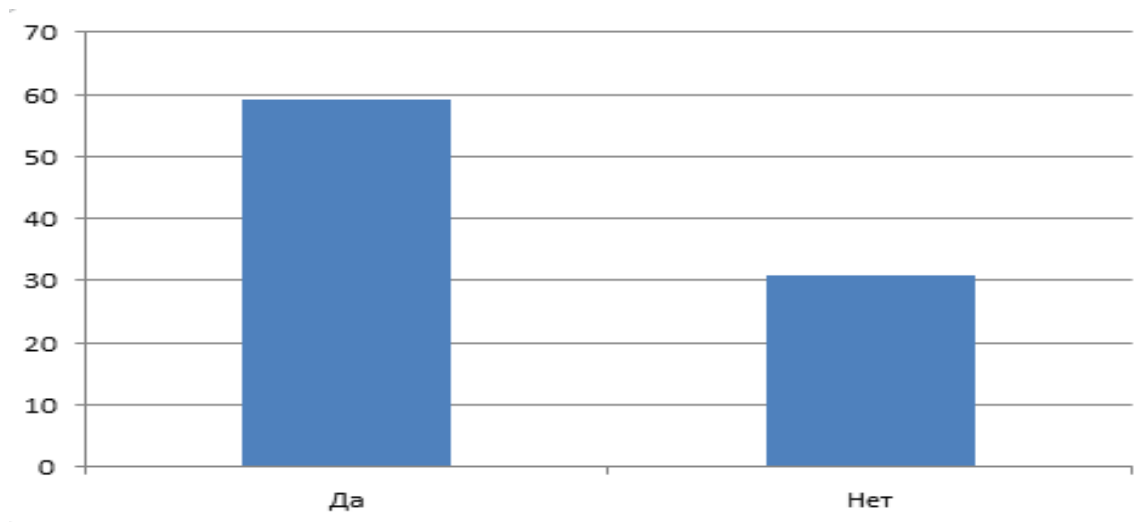


Рисунок 2. Показатели занимающихся физической культурой после занятий.

Так физической культурой занимается 59,2% опрошенных. Это достаточно высокий показатель.

Если внимательно подойти к опросу, то стоит обратить внимание на то, что из опрошенных, которые используют эту эффективную форму укрепления здоровья в своей повседневной жизни больше юношей, чем девушек (Рис.3) [4].

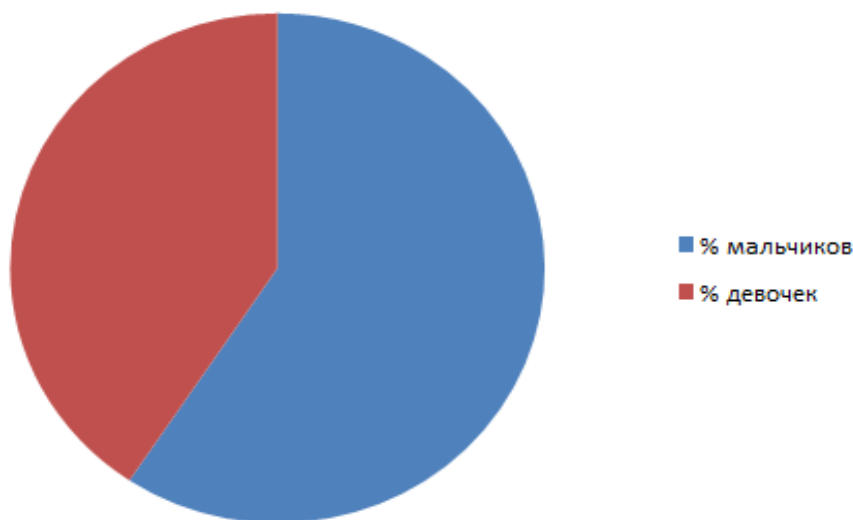


Рисунок 3. Распределение занимающихся по половому признаку.

По данному графику видно, что процент юношей составляет – 76,5%; девушек – 52,4%.

На данный момент, можно выделить следующие пути решения данной проблемы [1, 2]:

1. Привитие студенческой молодежи определенных ценностных ориентиров.

2. Совершенствование концепции физического воспитания различных категорий и социальных групп населения.

3. Улучшение инфраструктуры в области физической культуры и спорта.

4. Финансовое обеспечение спортивной деятельности в организации.

Существенную значимость в этой проблеме следует уделять деятельности образовательных организаций, так как непосредственно в период обучения формируется основа молодого организма, вследствие чего и здоровье молодого поколения.

Выводы. Решение проблемы оздоровления на занятиях заключается учебно-воспитательном процессе в учебных организациях. Их роль ощутима, так как педагогический коллектив мотивирует молодое поколение, формируя необходимые условия, для получения знаний и предоставляет эти знания, позволяя выбирать, каким путем формировать здоровье. Поэтому перед образовательными организациями встает главная задача – сформировать необходимые условия для обучения, обеспечить их потребности развития и укрепление своего здоровья. Наличие таких условий считается важным признаком высокого статуса образовательной организации и гармонично развития личности обучающихся.

Список использованных источников

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. – М.: Гардарики, 2018. – 218 с.

2. Баченина Е.А. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. / Е.А. Баченина, А.Ю. Хачатурян // Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. – С. 67-71.

3. Ильин С.Н. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. / С.Н. Ильин, Н.Ф. Ишмухаметова. // сборник: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. – С. 67-72.

4. Фаттахов Р.В. Дозирование нагрузок и методы ее организации как основа управления тренировочным эффектом / Р.В. Фаттахов, Э.И. Миннекаев. // Сб. науч. тр.: всеросс. науч-практ. конф. с межд. участием «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития»: 29-30 июня 2018 / под ред. Ф.Р. Зотовой. Казань: Изд-во ПовГАФКСиТ, 2018. – С. 112-116.

5. Якимова Е.Н. Культура в эпоху глобализации. // В книге: Социально-экономическое пространство современного мира: технологии прорывов и сохранение традиций. Материалы международной мульти дисциплинарной научно-практической конференции / под ред. И.В. Кучерук; ОАНО ВО «Институт мировой экономики и финансов», 2019. – С. 64-69.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Тарасов Никита

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко Виктория Викторовна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье проведен анализ роли физического воспитания в жизни современной молодежи, исследованы факторы, имеющие непосредственное влияние на формирование здоровья студентов, среди которых занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, физическая культура, здоровый образ жизни, оздоровление, спорт.

Актуальность. Как составляющая качества жизни населения физическое воспитание молодежи предусматривает: пропаганду национальных и

исторических традиций физической культуры и оздоровления; апробацию новых оригинальных направлений физической культуры, развивающих важные двигательные навыки; разработку программ и методик тренировки специальных физических качеств и обоснование их культурной, оздоровительной и спортивно-прикладной ценности.

В целом физическое воспитание молодёжи обеспечивает основу для закладки верных трендов, по которым планируется дальнейшее повышение качества жизни. Ключевой составляющей качества жизни населения является его здоровье, закладываемое, в том числе и с помощью комплексных программ физического воспитания молодёжи. Реализация новых идей и внедрения их в жизнь молодых людей позволит привлечь внимание населения к социальному состоянию, оздоровлению молодого поколения, отдаления его от пагубных привычек – курения, наркомании, употреблению алкогольных напитков [1].

Актуальность разработки данной проблемы объясняется тем обстоятельством, что за последние годы происходит ухудшение состояния здоровья населения Донецкой Народной Республики. Особую тревогу в данной ситуации вызывает состояние здоровья учащейся молодёжи нашей республики, так как усложнившаяся экологическая и социальная ситуация прежде всего сказывается на физическом развитии и состоянии здоровья растущего организма.

Анализ литературы. Анализ современной литературы по физическому воспитанию показывает, что сохранение и укрепление здоровья составляет одно из важнейших направлений развития оздоровительной физической культуры [2-4]. Литературный анализ по данным результативности выполнения контрольных тестов обучающихся показывает, что имеется тенденция к ежегодному снижению физической подготовленности, поступающей в учебные учреждения молодёжи. Число студентов, относящихся к специальной медицинской группе увеличивается: от 9-11% на первом курсе до 24-26% на старших курсах. Большинство исследователей полагают, что одной из причин

снижения уровня здоровья и физической подготовленности является нерешенность проблемы индивидуального подхода. Это приводит к низкой эффективности физического воспитания и, как следствие этого объективного фактора, к слабой заинтересованности занятий физическими упражнениями, низкому уровню физкультурной грамотности, неразвитости мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры [1].

Анализируя литературу на тему роли физического воспитания в жизни студентов, мы можем сделать выводы, что данная тема очень актуальна и на сегодняшний день.

Цель и задачи исследования состоит в определении востребованных студентами запросов и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека его отношения к собственному здоровью. К основным факторам, совершенствующим человека как личность, относится расширение его мировоззрения, а самореализация в обществе возможна только в процессе духовного и физического самосовершенствования.

Проблема здоровья населения республики обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сохранению. На сегодняшний день физическое воспитание способствует формированию духовной сферы студенческой молодёжи, так как оно играет существенную роль в развитии личности. Следует отметить, что такие компоненты структуры личности, как функциональные механизмы психики, опыт личности и свойства личности, могут успешно развиваться только в процессе освоения индивидом физического воспитания.

Высшие учебные заведения наряду с обучением и воспитанием обязательно должны ставить в приоритетном порядке задачу сохранения здоровья молодого человека. Необходим пересмотр отношения к здоровью

молодёжи. Формирование культуры здорового образа жизни должно стать обязательным и непосредственным результатом образования. Проблема здоровья студенческой молодежи становится приоритетным направлением развития высших учебных заведений.

Физическое самосовершенствование обучающегося, его бережное отношение к своему организму, к своей красоте, здоровью своего тела является достаточно важным элементом физической культуры. Известно, что наилучшим способ сохранения красоты и укрепления здоровья являются физические упражнения. Для сохранения и укрепления здоровья, высокого уровня работоспособности, человек ежедневно должен тратить только на работу мышц 1200 ккал. Большинство людей, проживающих в городе, не имеют достаточной двигательной активности и необходимой физической нагрузки.

Занятия физической культурой или спортом определяет здоровье человека, то есть то, как он проводит свое время (сферу интересов, хобби), и то, где и как он учится. Но есть и обратная зависимость: здоровье людей зависит от качественных характеристик их образа жизни (уровня социальной, экономической и трудовой активности, степени миграционной подвижности людей, приобщения их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характера и способов проведения досуга и отдыха).

Опрос среди студентов ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» показывает, что спорт благоприятно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное и духовное развитие. Таким образом, студенческий спорт и физическая культура играет очень важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Формируя культуру молодежи, он выступает строительным элементом в формировании общей культуры общества. Так как, молодое поколение является очень важным социально-структурным компонентом, и в дальнейшем именно из него будет складываться общество. Нужно на ранних возрастных стадиях формировать у

людей культуру поведения, общения, социальных взаимоотношений, и именно спорт способствует этому.

Анализ современного состояния здоровья студентов показал, что положение здоровья на вершине жизненных потребностей для них носит скорее теоретический аспект, так как на практике оно занимает далеко не первые позиции. Низкий уровень здоровья среди обучающихся подтверждается тем, что большая часть студентов не соблюдают принципы здорового образа жизни. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки обучающихся требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого труда без перегрузки и переутомления, во взаимосвязи с активным отдыхом и физическим совершенствованием, которое будет способствовать поддержанию достаточно высокой и стойкой учебно-трудовой активности, и работоспособности студенческой молодёжи.

Исследователями было установлено, что из большинства факторов, которые имеют влияние, на формирование здоровья студентов исходя из 100%, на занятие физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон – 24-30%, на питание – 10-16% на суммарное влияние других факторов приходится 24-54%. Внимательное отношение к своему здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко обучающиеся нарушают элементарные правила гигиены, режима питания и сна. Согласно статистике 34% студентов идут на занятие без завтрака, 50% студентов начинают подготовку к занятиям после 21 часа, сон у 87% длится 5-7 часов в сутки. В связи с этим работоспособность понижается на 10-20%. Поэтому вспышки инфекционных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний период охватывают практически 80% обучающихся. Также, согласно проведенным исследованиям отмечается ухудшение состояния здоровья студентов с переходом на старшие курсы обучения. В первую очередь это объясняется чрезмерной учебной нагрузкой, которую получает неадаптированный к этому студент, особенно на 1 курсе. Из-за насыщенной учебной программы у обучающихся просто не хватает времени и сил для занятий своим здоровьем.

Неправильный режим питания приводит к возникновению патологий в пищеварительном тракте и другим хроническим заболеваниями, и как результат – снижение общего уровня работоспособности, низкое качество обучения, академическая неуспеваемость.

Для эффективной подготовки специалистов в учебных учреждениях необходимо создание условий для интенсивного и напряженного творческого труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием, которое будет способствовать поддержанию достаточно высокой и стойкой учебно-трудовой активности, и работоспособности студентов. Современная организация спортивной деятельности на основе новых форм учебно-воспитательного процесса сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю жизни в дальнейшем [5]. Все это характеризует направленность поведения в деятельности личности. В процессе ранней эволюции человека интенсивная двигательная активность выступала в качестве единственного врожденного фактора предупреждения стресса.

И в наши дни физические нагрузки остаются незаменимым способом профилактики стресса. Одним из основных источников активности личности является мотивация, придающая процессу физического воспитания деятельную направленность и субъективно значимую ценность. Поэтому мотивация так же важна, как и лекционные курсы для студентов, усвоение теоретических аспектов и воплощение практического материала.

Молодые люди редко думают о том, каким будет их здоровье через 20-30 лет. Но если они всё-таки не хотят, чтобы в солидном возрасте появлялись симптомы инсульта, инфаркта и других болезней, необходимо задуматься об этом уже сейчас. И не только о вреде курения и спиртного. Занятия физкультурой улучшают обмен веществ и кровообращение, развивают мышцы, укрепляют сердце, сосуды и легкие. Физические упражнения предотвращают ожирение, которое в дальнейшем может привести к сахарному диабету, к гипертонической болезни, сердечно-сосудистой недостаточности. Кроме того,

это положительно влияют на психоэмоциональную сферу человека, помогают быть активным и работоспособным.

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности студента к повседневной жизни в социуме. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, будучи важным средством его гармоничного развития. Студенты четко представляют себе, что такое здоровый образ жизни, для чего он необходим, но при этом мало кто его полностью соблюдает. Причины несоблюдения самые разнообразные: нехватка времени, средств, лень, наличие вредных привычек.

Список использованных источников

1. Павлюк И.С. Организация здорового образа жизни студенческой молодежи / И.С. Павлюк, М.М. Долинина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Вып. 6 / под ред. Л.Д. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – 628 с.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 232 с.

3. Полиевский С.А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. и др. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С.А. Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. – №3. – С. 19-21.

4. Физическая культура: учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2017. – 224 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ПЕРЕХОД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЦИФРОВОЙ ФОРМАТ

Татаринов Алексей

Руководитель: доцент Черепяхин Георгий Аркадьевич

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В данной статье приведен обзор онлайн формата физической культуры, который набрал популярность в период пандемии за 2020-2021 гг. Показана эффективность цифровизации физической культуры для современного человека, а также рассмотрены плюсы и минусы дистанционного физического воспитания.

Ключевые слова: цифровизация, пандемия, физическая активность, студенты.

Актуальность. Физическая активность, безусловно, важна для организма каждого человека. Однако не все следят за необходимым уровнем активности в течение дня, проводят много времени за компьютером, телефоном, в сидячем положении. При таком образе жизни организм не способен на здоровое нормальное функционирование и многие процессы жизнедеятельности замедляются, что впоследствии приводит к появлению различных болезней [1]. Особенно данная проблема обострилась во время пандемии, когда практически все учебные заведения и рабочие организации перешли на удаленный режим работы и все рабочие функции выполнялись из дома. На тот момент физическая активность снизилась во много раз по сравнению с обычным ритмом жизни человека. И эту проблему необходимо было исправлять, благодаря чему в фитнес индустрию пришел формат онлайн-тренировок, который на данный момент укрепил свои позиции на рынке фитнес индустрии и стал популярным [2].

Пандемия Covid-19 внесла свои коррективы в привычный уклад нашей жизни. И это коснулось не только экономики, бизнеса, финансов, образования, но и нашего здоровья. Физическая активность студентов во время пандемии

свелась до минимального времени в день из-за перехода на домашний формат работы, а также закрытия спортивных залов и, как следствие из этого, отсутствия коллективной атмосферы занятия спортом. В результате, спортивные секции, тренажерные залы и, даже, танцевальные студии стали исследовать новые формы занятий, вследствие чего появилось несколько новых форматов занятий физической культуры в цифровом формате. Высшие учебные заведения также перешли в данный формат проведения занятий. Онлайн формат заключается в том, что занятия физической культурой стали проходить в обычном режиме тренировок только в онлайн формате, где каждый участник может наблюдать друг за другом через камеру. Длительность составляет 50-60 минут, занятие включает в себя полноценную разминку, тренировочный процесс, а далее заминку. Наиболее популярной платформой для проведения онлайн – занятий является Zoom. Благодаря тому, что каждый участник тренировочного процесса может включить камеру, а преподаватель непосредственно может следить за техникой выполнения упражнений, тренировка получается эффективной и безопасной. В период перехода многих организаций, в том числе и высших учебных заведений, цифровизация физической культуры стала необходимой для поддержания здоровья людей [3].

При рассмотрении данной темы также важно обратить внимание на положительные и отрицательные стороны дистанционного образования.

Дистанционное физическое воспитание в период пандемии играет важную роль в формировании здоровья и повышении двигательной активности студентов. Благодаря IT-технологиям в учебно-методический процесс внедряются новые структурные особенности со стороны цифровой и компьютерной техники. Важно, что за время пандемии, при помощи новых технологий, студенты, могут компенсировать дефицит движений и повысить работоспособность, как говорится: «Было бы желание». Дистанционное физическое воспитание обладает преимуществом перед традиционными занятиями [4], но остаются моменты, в которых она по-прежнему уступает. Важно отметить, что в учебном процессе по физическому воспитанию у

занимающихся могут возникать разнообразные сложности, вынуждающие прервать занятия [5]. Причинами могут послужить: болезнь, недомогание, травма, стажировка, работа, дополнительные занятия, семейные обстоятельства и др. Выходом из сложившейся ситуации могут быть онлайн занятия, выложенные через сеть вуза, а именно через страницу кафедры физического воспитания, то есть дистанционные занятия по физическому воспитанию. Дистанционное физическое воспитание – форма занятий, при которой в учебном процессе используются традиционные и специфические методы, средства физической культуры, основанные на информационно-коммуникативных технологиях. В основе дистанционных занятий лежит мотивационно-самостоятельная работа студента. Ведь дистанционные возможности позволяют заниматься в любом подходящем для физкультурных занятий месте, с использованием разнообразных средств оздоровительных систем. Все это позволяет вести онлайн-взаимодействие (преподаватель-студент), т.е. общаться через электронную почту, платформу moodle и др.

В настоящее время во всех вузах мира используется дистанционное обучение. Как было ранее отмечено, дистанционные занятия набирают популярность в период болезни и других обстоятельств. В литературном обзоре выявлено, что в дистанционном физическом воспитании студентов можно отметить положительные и отрицательные моменты.

Положительные стороны дистанционного физического воспитания:

- возможность дистанционно осваивать теорию и методику физического воспитания и спорта;
- возможность дистанционно заниматься физической культурой в любое время, в любом месте, в своём темпе и ритме, в перерывах между парами, а также в индивидуальной обстановке;
- возможность организовывать занятия для разных медицинских групп с использованием различных средств физической культуры;
- возможность добиться хороших физических результатов в укреплении телосложения, в увеличении растяжки и совершенствовании гибкости;

– возможность в получении доступных учебных материалов по дисциплинам можно увидеть на сайте кафедры физического воспитания, как опыт реализации физического воспитания в условиях пандемии.

Среди отрицательных сторон можно выделить одно наиболее значимое положение – необходима сильная мотивация для занятий физической культурой и спортом.

Несмотря на большое количество положительных моментов, дистанционное физическое воспитание имеет ряд недостатков. Во-первых, сложность в мотивации перед занятиями физической культурой и спортом. Эта форма обучения обязывает студента обладать самодисциплиной и само сознательностью по отношению к своему здоровью. Помощником в повышении мотивации могут сработать цифровые приложения, позволяющие определить показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления, количество пройденных шагов, количество потраченных калорий. Во-вторых, возникает сложность с контролем проведения разминки перед основной частью занятий, в целях предотвращения травматизма. В-третьих, невозможно наблюдать за недобросовестным выполнением физического упражнения или самостоятельного задания. Преподаватель видит лишь результат, представленный студентом, и не может отследить процесс выполнения задания.

Выводы. Подводя итоги, стоит отменить, что дистанционное физическое воспитание может наполнять учебный процесс, но не как его полностью заменить не может. До пандемии почти половина студентов занималась физической культурой по расписанию, но после введения ограничительных мер число обучающихся по расписанию значительно сократилось. Можно предположить, что именно правильно составленное расписание, желание получить хороший балл и зачет, а также грамотно подобранное место проведения тренировок являются основополагающим факторов в мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической подготовкой.

Список использованных источников

1. Бочкарева С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. науч.-практич. конф. – М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. – С. 113-116. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.rea.ru/ru/conference/eheu/Documents/bochkareva.pdf> (дата обращения 11.11.2021).

2. Высоцкая Т.П. К вопросу об экспликации понятия «фитнес» / Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, С.П. Голубничий // Культура физическая и здоровье, 2018. – № 4 (68). – С. 48-51. [Электронный ресурс] – URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v68_N4.pdf (дата обращения 11.11.2021).

3. Бочкарева С.И. Проблемы использования цифровых технологий на пути к здоровью / С.И. Бочкарева, К.И. Ратникова // сборник: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. XVIII Всероссийская научно-практ. конференция с межд. участием. Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой, 2019. – С. 47-52. [Электронный ресурс] – URL: http://ifks.vlsu.ru/uploads/media/2019_-_Sbornik_Surgut.pdf (дата обращения 12.11.2021).

4. Мамонова О.В. Дистанционное физическое воспитание студентов / О.В. Мамонова, Д.В. Грачева, Д.А. Климкина, Т.Н. Бахтина // Культура физическая и здоровье, 2020. – № 4 (76). – С. 43-46. [Электронный ресурс] – URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2020_v76_N4.pdf (дата обращения 11.11.2021).

5. Мандриков В.Б. Опыт реализации вузовского физического воспитания в условиях карантинных ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, С.А. Голубин, В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. – № 4 (34). – С. 202-212. [Электронный ресурс] – URL:

<https://readera.org/opyt-realizacii-vuzovskogo-fizicheskogo-vospitanija-v-uslovijah-karantinnyh-140250203> (дата обращения 12.11.2021).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Турков Александр
Руководитель: ст. преподаватель Величко Елена Борисовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматриваются соревновательные формы и методы проведения занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: дартс, бадминтон, мини-волейбол, здоровье, студенты, специальная медицинская группа.

Актуальность данного вопроса на сегодня стоит очень остро. Все больше и больше студентов имеют ограничения здоровья, связанные с сидячим образом жизни и малой активностью.

Цель исследования вытекает из актуальности, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Самой важной задачей является недопущение усугубления состояния здоровья обучающихся, а также прививание им любви к занятиям по физической культуре.

Очень часто преподаватели физической культуры при занятиях со студентами, имеющими ограничения здоровья, стараются избегать всякого элемента соревнования. Конечно, принцип «не навредить» соблюден, но урок без соревновательного духа, скорее всего, будет не таким интересным, как у ребят без таковых ограничений. Данное решение ведет к слабой заинтересованности занимающихся и, как следствие, низкой посещаемости занятий.

Проведение различного рода эстафет с использованием упражнений разной направленности популярно у здоровых и беспроблемных студентов. Положительные моменты от использования эстафет очевидны. К слабым сторонам эстафет можно отнести трудность дозировки физической нагрузки. Если у обычных студентов этот момент не очень существенен, то для проблемных с точки зрения здоровья обучающихся фактор четкой дозировки важен. При участии в эстафетах студентов с ограничениями здоровья следует подбирать им этапы с выполнением посильных им упражнений. Не обязательно выполнять упражнение на скорость, а можно поставить задачу правильного выполнения упражнения. Здесь широко используются разные виды мячей, баскетбольные кольца, вертикальные и горизонтальные цели и т.д. Полностью исключать эту форму проведения урока нельзя. Кроме развивающей задачи решается и коммуникативная. Участие в командных играх и эстафетах формирует у детей и молодежи чувство коллективной ответственности, инициативность, смелость и т.д. [1].

Результаты исследования. Менее традиционные упражнения, например, элементы бадминтона, дартса, мини-волейбола или еще менее известные игры и упражнения при грамотном использовании внесут разнообразие, повысят интерес обучающихся к уроку.

Рассмотрим несколько таких упражнений. Игра дартс развивает координационные качества, мелкую моторику, глазомер. Особенно полезно привлекать к этой игре студентов, имеющих существенные ограничения здоровья. Игра может быть дополнением к занятию или его частью. Разнообразие вариантов и систем подсчета очков позволяет всячески комбинировать структуру и содержание урока [2].

При изучение физической нагрузки у студентов специальной медицинской группы во время выполнения упражнений с элементами игры дартс позволило установить, что максимальные значения пульса достигали 154 ± 5 уд/мин.

В целом показатели ЧСС находились в пределах 115 ± 9 – 148 ± 10 уд/мин, в зависимости от характера заболевания студента и формы выполнения упражнения (самостоятельно, вдвоем или втроем).

Следовательно, вероятность негативной реакции сердечно-сосудистой системы организма на нагрузку сведена к минимуму, что соответствует одному из критериев поиска оптимальных средств и методов повышения двигательной активности студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

Результаты шагометрии при выполнении бросков в течение 15 минут без отдыха занимающийся совершал в среднем 460-520 локомоций. В игре один на один этот показатель за 15 минут находился в пределах 210-258 локомоций, а при игре втроем – 121-146 локомоций.

Бадминтон также позволяет педагогу менять физическую нагрузку в ту или другую сторону на занятии, привлекая все категории студентов, включая самые проблемные. Простое перебрасывание волана друг другу в течение нескольких минут оказывает мощное оздоровительное воздействие на организм игроков. При повышении мастерства можно перейти к игре через сетку, что сразу повышает интерес к игре и вносит элемент соревнования. В то же время ЧСС игроков легко можно контролировать и дозировать. По имеющимся данным систематические занятия бадминтоном оказывают особо благотворное влияние на студентов, имеющих близорукость [2].

Игра в мини-волейбол предполагает участие с каждой стороны 4 человек. Используется сетка и площадка для игры в бадминтон. Мяч должен быть большего размера по сравнению с классическим волейболом и гораздо более легким (50-60 г). В процессе игры даже самые технически и физически неподготовленные студенты могут поддерживать темп игры, быстро разбираются в ее тактике и правилах. Допускаются в игре и смешанные по половому составу команды. Варьируя продолжительность игры, состав команд, упрощая или усложняя правила, преподаватель может контролировать физическую нагрузку, внося в занятие необходимый эмоциональный компонент [2].

При внедрении в учебный процесс интеллектуальных видов спорта можно использовать физически усложненные варианты этих игр. Примером могут служить динамические шахматы. В процессе игры в динамические шахматы используются шахматные фигуры и шахматное поле стандартного размера и массы, что позволяет дозировать физическую нагрузку в соответствии с физической подготовленностью. Вес фигур варьируется от 5 до 20 кг, площадь шахматной доски или поля может достигать 20-30 м². [3].

Динамические шахматы могут играть роль симбиоза интеллектуального и физического компонента комплексного упражнения. При необходимости можно ввести дополнительные усложнения в игру или, наоборот, упростить выполнение упражнения, что позволяет привлекать к игре самые физически слабые категории студентов [4].

Единственным условием игры является знание основ шахматной игры. Сочетание физической, психологической и умственной нагрузки в соревновательной обстановке позволяет сформировать умение аналитически мыслить, принимать коллективные решения в условиях ограниченного времени и коллективной ответственности.

По подобию динамических шахмат можно применять и динамические шашки. Изготавливать их допустимо из разных материалов. Шашки выгодно отличаются от шахмат тем, что все фигуры одинаковы и могут выглядеть как гири, блины от штанги, кегли или другие предметы различной массы и формы.

Выводы. Использование этих и других физических упражнений, и комплексов решает проблему заинтересованности студентов, повышает эмоциональный фон урока и разнообразит самосодержание учебного занятия и, в конечном счете, снимает проблему посещаемости, что ведет к укреплению здоровья студентов, что и является нашей главной целью.

Список использованных источников

1. Кравченко В.И. Формирование профессионально значимых качеств у студентов педагогического вуза в процессе шахматной игровой деятельности:

автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рос.гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. СПб., 2004. – 21 с.

2. Брель П.Ю. Бадминтон в системе физического воспитания вуза: учеб.-метод. пособие / П.Ю. Брель, В.В. Шохирев, И.Г. Изотова // ИГМУ: Иркутск, 2017. – 125 с.

3. Применение шахматной игровой деятельности для развития профессиональных качеств выпускников вузов. [Электронный ресурс] – URL: http://forum.rbn.ru/news.html?nws_id=274 (дата обращения 30.10.2021).

4. Голодков Ю.Э. Применение шахматной игровой деятельности для развития профессиональных качеств выпускников вузов. / Ю.Э. Голодков, В.И. Демаков, А.Я. Машович // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом: сб. науч. тр. по итогам междунар. науч.-практ. конф.: Новосибирск, 2015. – № 2. – С.78-80.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОВОДИМЫЕ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЕГКИХ ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ходыкина Александра

Руководитель: доцент Логинов Денис Васильевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В данной статье рассматриваются комплексы упражнений, которые, по нашему мнению, могут помочь вернуть полную двигательную активность пальцам рук, лодыжкам и коленям, которые были, не серьёзно травмированы во время игры в волейбол.

Ключевые слова: волейбол, травма, реабилитация, комплекс упражнений, восстановление, двигательная активность.

Актуальность. Движение – это жизнь. Для гармоничного развития и поддержания физического и психологического здоровья нужно заниматься

спортом. И одним из самых популярных направлений в спорте, современного мира, является Волейбол. Волейбол – это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Эта игра помогает развивать не только физические показатели, но и такие важные качества личности, как стрессоустойчивость, дружелюбие, трудолюбие, ответственность и решимость.

Волейбол по праву считается одним из самых безопасных видов спорта. Но, как и в любой спортивной дисциплине, в нём случаются травмы. Чаще всего у волейболистов травмируются лодыжки, а также пальцы рук и колени. Очень важно составить и пройти правильную программу реабилитации, для максимального возможного выздоровления [1].

Реабилитация представляет собой активный процесс, целью которого является достижение полного восстановления нарушенных вследствие травм функций организма. Оптимальным является устранение или полная компенсация повреждения путем проведения восстановительного лечения. Под восстановительным лечением мы понимаем выполнение комплексов упражнений, которые позволяют, повреждённым участкам тела, вернуть подвижность в первоначальное состояние, до получения травм. В статье нами предлагаются комплексы упражнений для восстановления двигательной активности, после получения таких травм как: растяжение связок и вывихи пальцев, растяжение связок лодыжки и тендинит коленного сустава, который также называется «Коленом прыгуна» [2].

Анализ литературы. Волейболисты весьма часто травмируют пальцы. Чаще всего это случается при выполнении блока, но спортсмены-новички травмируют пальцы даже при простом пасе или приеме мяча. Травмы пальцев – это, прежде всего растяжение связок и вывихи пальцев [2, 3].

Вывих пальца на руке – это состояние, которое характеризуется смещением фаланг пальцев и потерей конгруэнтности между ними. Во время травмы происходит повреждение связок, которые удерживают кости

и мышцы, также травмируется суставная сумка и сустав изменяет свою форму [3, 4].

Растяжение связки – это патологическое состояние, которое характеризуется надрывом отдельных ее волокон, но при сохранении непрерывности органа в анатомическом плане. Оно происходит при резких и сильных движениях, которые не свойственны конкретному суставу [5, 6].

Травма лодыжки в волейболе – это чаще всего растяжение связок. Самое большое количество растяжений голеностопа – это растяжение латеральных связок, причем травмируются сразу две связки – передняя таранно-малоберцовая и пяточная малоберцовая [7].

Среди травм колена в волейболе случаются как острые, так и усталостные травмы. Самой распространенной усталостной травмой колена в волейболе считается тендинит связки надколенника. Эта травма более известна под названием «Колено прыгуна» [8].

«Колено прыгуна» вызывает болевые ощущения в переднем участке коленного сустава вовремя или после занятий спортом. Нажимая на участок под коленной чашечкой, можно также почувствовать боль. Иногда боль возникает и при нажатии на верхний или нижний край коленной чашечки [7-9].

Цель и задачи исследования. Найти, изучить и описать комплексы упражнений, которые будут максимально эффективны для полной реабилитации организма, после получения лёгких травм в волейболе.

Результаты исследования. Комплекс упражнений для восстановления подвижности поможет разработать суставы, укрепить мышцы и сделать их более эластичными, восстановить нервную проводимость, улучшить питание тканей и суставных элементов, увеличивая кровоснабжение, повысить тонус сосудов и снять спазмы. К выполнению этих упражнений следует приступать как можно раньше, насколько это позволяет боль. Очень важно восстановить диапазон движений в суставе, не подвергая травмированные ткани тяжелым нагрузкам.

Ниже нами предлагаются самые эффективные, на наш взгляд, комплексы лечебных упражнений.

Лечебная гимнастика, для пальцев рук. Повторять не менее 5-10 раз:

1. *Упражнение Кулак.* Распрямить и вытянуть пальцы, чувствуя напряжение в мышцах и суставах. Болевых ощущений быть не должно. Собрать пальцы в кулак, большой палец положить на другие пальцы. Держать 30-60 секунд. Потом разжать кулак и распрямить пальцы, широко разведя их.

2. *Упражнение Растяжка пальцев.* Положить руку ладонью вниз на ровную поверхность. Мягко распрямить пальцы, положив их на поверхность, не напрягая суставы. Держать 30-60 секунд, потом расслабить, вернув в исходное положение.

3. *Упражнение Когти.* Поместить руку перед собой ладонью к себе. Согнуть пальцы, чтобы кончики пальцев встали на основание суставов. Рука должна выглядеть как когтистая лапа. Держать 30-60 секунд.

4. *Упражнение Поднятие пальца.* Положить руку ладонью вниз на ровную поверхность. По очереди поднимать пальцы и возвращать их обратно на поверхность.

Лечебная гимнастика для лодыжки, выполняются 10-15 раз:

1. Стопы вместе. Катать палку или маленький мячик вперед, назад.
2. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопных суставах.
3. Стопы вместе. «Гладить пол» – не отрывая стоп вперед, назад.
4. Стопы параллельно. «Собирать песок» пальцами.
5. На месте собирать коврик пальцами под подошву и выталкивать.
6. Перекаты с пятки на носок.

Упражнения с использованием маленького мяча, выполнять 10-15 раз:

1. Катать мяч вперед – назад одной и двумя ногами.
2. Круговые движения мяча в обе стороны одной и двумя ногами.
3. Захват мяча пальцами, серединой стопы подъем его.
4. Катать мяч от стопы к стопе вывернутыми стопами.

Лечебная гимнастика колена, повторять каждое упражнение по 10-20 раз:

1. *Скольжение пяткой в положении лежа на спине.* Лечь на спину, на твёрдую поверхность и полностью выпрямиться. Пятка медленно перемещается к ягодицам, не отрываясь от поверхности, затем возвращается в исходное положение. Через 10-15 секунд можно повторить движение.

2. *Сгибание колена при помощи здоровой ноги.* Используем здоровую ногу, чтобы осторожно согнуть больную ногу в коленном суставе, насколько это возможно.

3. *Сгибание колена с задержкой.* Сесть на стуле с упором на здоровую ногу. Вокруг травмированной ноги на голеностопе закрепляется ремень или подобный предмет, который также обернут вокруг спинки или ножки стула, конец ремня – в руках. Потянуть ремень, сгибая коленный сустав, до появления боли в области колена или бедра. Это положение необходимо удерживать в течение нескольких минут, прежде чем попытаться увеличить натяжение.

4. *Разгибание колена с задержкой.* В положении сидя, стопа опирается на поставленную вперед тумбу или стул, колено остается на весу. Разгибанию ноги в коленном суставе может способствовать сила тяжести или дополнительный вес в виде утяжелителей, прикрепленных несколько выше колена. Положение необходимо удерживать в течение нескольких минут или до тех пор, пока не возникнет дискомфорт.

5. *Вставание из положения сидя.* Сесть на стул так, чтобы голени находились в вертикальном положении. Из этого положения медленно подняться, после чего вернуться в исходное положение. Необходимо следить, чтобы колени не отклонялись внутрь.

Выводы. Эффективность представленных выше комплексов упражнений была подтверждена, как мной лично, так и пятнадцатью студентами разного пола и разных курсов, посещающих секцию Волейбол. Данные лечебные упражнения очень просты в исполнении, не вызывают

болезненных ощущений и максимально полезны при возвращении повреждённым участкам их первоначальной подвижности.

Список использованной литературы

1. Травматизм волейбола. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.volleyball.ua/news/132-travmatizm-volieibola> (дата обращения 22.10.2021).
2. Реабилитация. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation> (дата обращения 22.10.2021).
3. Вывих пальца на руке: причины, симптомы, методы лечения и реабилитации. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.constantasmt.ru/articles/vyvih-paltsa-na-ruke-lechenie.htm> (дата обращения 23.10.2021).
4. Спортивная реабилитация. [Электронный ресурс] – URL: <https://physiotherapist.ru/knee-exercises/> (дата обращения 23.10.2021).
5. Травмирование лодыжки. [Электронный ресурс] – URL: http://www.dinamo-vgu.ru/sport/travma_lodyzhki/ (дата обращения 25.10.2021).
6. Травмирование пальцев. [Электронный ресурс] – URL: http://www.dinamo-vgu.ru/sport/travmirovanie_palcev_v_volejbole/ (дата обращения 25.10.2021).
7. Травмы в волейболе. Часть III. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.volleyball.ua/news/168-travmy-v-volieibolie-chast-iii> (дата обращения 25.10.2021).
8. Травмы в волейболе. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.sportmedicine.ru/volleyball.php> (дата обращения 24.10.2021).
9. Голеностопный сустав. Травмы голеностопа в волейболе. [Электронный ресурс] – URL: https://knowledge.allbest.ru/medicine/2c0a65635b2ac79a4c53b89421216d26_0.html (дата обращения 25.10.2021).

**АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Четверин Егор

Руководитель: доцент Евсюкова Клара Михайловна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье раскрываются актуальные способы привлечения студентов к занятию спортом с использованием информационных технологий. Рассмотрены характеристики популярных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта ведущих компаний мира.

Ключевые слова: VR-фитнес, Wii Sports, Wii Fit, Ring Fit Adventure, Fitness Boxing, фитнес-трекер.

Актуальность. Многие студенты уделяют мало времени спортивной деятельности. В связи с этим необходимо привлечение более интересными и увлекательными методами. В современном мире всё активнее популяризируются технические устройства по типу: ПК, смартфонов, игровых консолей и др. Также большая часть молодежи тратит много времени, пользуясь данными устройствами, и на спортивную деятельность остается крайне мало времени и желания. Однако существует ПО, консоли, тренажеры и девайсы, которые могут привлечь молодую и не только аудиторию к занятию спортом и фитнесом.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является привлечение молодежи к занятию спортом с помощью современных устройств, девайсов и видеоигр, некоторые из которых могут полноценно заменить фитнес тренировки. Также многие могут заинтересоваться каким-нибудь видом спорта или обычными тренировками, что может вызвать желание заниматься спортивной деятельностью.

Результаты исследования. Одна из японских IT компаний – Nintendo очень сильно поспособствовала развитию и популяризации консолей и видеоигры, направленные на активную физическую деятельность. Одной из самых популярных консолей этой компании стала Nintendo Wii, выпущенная в 2006 году, отличительной особенностью которой были контроллеры, которые реагировали на движения пользователя, что позволяло разрабатывать специальное ПО для них. Благодаря этим контроллерам, компания разработала Wii Sports – видеоигру, состоящую из спортивных симуляторов: тенниса, гольфа, бейсбола, боулинга и бокса. Пусть эти игры и не позволяли полноценно заменить собой спортивную деятельность, но начало уже было положено. Позже был разработан специальный спортивный видео-тренажер Wii Fit, который содержал в себе четыре основных категории упражнений: аэробику, физические упражнения, йогу и игры, улучшающие баланс. Тренажер позволял уже полноценно выполнять физические упражнения, а в качестве тренера выступала анимированная 3D модель человека, показывающая правильное выполнение этих упражнений [1].

После этого компания долго ничего подобного не производила, но в 2017 году после выхода Nintendo Switch компания начинает задумываться о повторении своего опыта. Из-за того, что Switch принял от предшественника Wii похожие контроллеры, называющиеся Joy-Con'ами, появилась возможность разрабатывать продукты, похожие на Wii Sports и Wii Fit [2].

Так, спустя 2 года выходит видеоигра Ring Fit Adventure, поначалу представляющая собой ничем непримечательную игру. Она состоит из двух физических компонентов: Ring-Con – кольца для пилатеса, которое держит пользователь и в которое вставляется Joy-Con и Leg Strap – кусок ткани, прикрепленный к ноге пользователя, который удерживает другой Joy-Con. Режимы включают общие фитнес-программы и игры в стиле вечеринки. Упражнения классифицируются по цвету. Каждый цвет соответствует общей части тела, на которую ориентировано упражнение: красный для рук, синий для ног, желтый для основных мышц и зеленый для положений йоги. В дополнение

к режиму приключений, игра включает в себя общий режим тренировок, который позволяет выполнять упражнения с помощью игры, но без элементов геймификации. В игре есть возможность разрешить только тихие упражнения, чтобы не беспокоить окружающих. Например, в тихом режиме обкатка в приключенческом режиме заменяется выполнением приседаний. Эти занятия сосредоточены на распространенных фитнес упражнениях, что делает игру частью целей Nintendo по повышению качества жизни в соответствии с их похожей игрой, Wii Fit [3].

Спрос на игру резко увеличился в течение 2020 года, в основном из-за связанного с ней закрытия спортзалов и других тренажерных залов, что вызвало дефицит во многих странах. Игра настолько точно была направлена на использование физических нагрузок для её прохождения, что могла полноценно заменить тренировку или поход в спортзал.

Кроме Ring Fit Adventure была одна популярная игра – Fitness Boxing, предлагающая набор упражнений для выбранного игроком типа тренировок (физическая нагрузка, поддержание формы или кардио), постепенно увеличивая нагрузку. Игрок должен задать рост и вес (со временем игра будет предлагать корректировать данные), после чего сможет отслеживать индекс массы тела и физический возраст, вычисляемый игрой. В зависимости от них игра будет выбирать разные типы ежедневных тренировок. Также игроку доступны свободные тренировки и разучивание движений и ударов. Игра отслеживает расход калорий и количество нанесённых ударов, представляя прогресс на встроенном календаре.

Кроме видеоигр и консолей также стал активно популяризоваться VR-fitness. Чтобы оказаться в реальности, в которой ваше тело – стройное, рельефное и сильное, можно тренироваться и в виртуальном пространстве – его способны создать новые фитнес-гаджеты. Они, возможно, уже в ближайшем будущем заполнят все современные спортзалы.

Своим существованием многие варианты сегодняшнего виртуального фитнеса обязаны HTC Vive – это шлем виртуальной реальности, который

впервые был открыто, представлен в 2015 году. Прежде всего, он гаджет для игроков, но применение ему нашли во многих сферах, в том числе в фитнесе. Так, в начале года Флloyd Мейвезер представил программу тренировок с использованием VR-шлема для любителей единоборств. У тех, кто его надевает, перед глазами появляется бойцовский ринг и, собственно, виртуальный Мейвезер. Он и будет принимать удар от участников VR-занятий. Правда, несмотря на эффект погружения, полноценными они все равно не будут: хотя датчики на шлеме могут фиксировать точность удара, его силу оценить все равно не получится. Создателям фитнес-системы Icaros помимо VR-шлема понадобилось совершенно особенное приспособление – тренажер, способный создать имитацию полета. Тренирующийся должен лечь на живот и взяться за рукоятки, чтобы потом, изменяя положение этой конструкции, качественно проработать помимо рук и ног еще и мышцы кора. Тем, кто не готов на такой экстрим (Icaros, впрочем, совершенно безопасен), можно выбрать более привычный формат от Life Fitness и VirZOOM, которые совместили велотренажер и экран с видеоиграми. При желании с VR-шлемом он тоже соединяется. В ноябре 2018 года воплощается в жизнь такое устройство, как HoloSuit от Kaaya Tech – это VR-костюм, составленный из шести предметов, включая повязку на голову со шлемом, для занятия самыми разными видами спорта. В этот костюм «встроены» до 36 сенсоров, которые реагируют на движение, фиксируют параметры тренировки, чтобы далее их можно было проанализировать и усовершенствовать. Фитнес-изобретение Mirror от молодой компании Curiouser Products, в отличие от шлема, не «отключают» человека от реальности. Тем не менее, виртуальная составляющая в нем есть. Оно представляет собой зеркало, которое, по задумке создателей, должно обеспечить удобство и эффективность домашним тренировкам. Оно представляет собой LCD-экран, на котором «всплывает» виртуальный фитнес-инструктор и тренирует пользователя по одной из программ, выбранной им в специальном приложении на смартфоне: это может быть силовой тренинг, кардио, пилатес, йога, бокс и не только. Благодаря отражению на поверхности

панели человек хорошо видит себя и может отслеживать правильность выполнения упражнений. Со своим «тренером» он оказывается лицом к лицу, что создает впечатление личного контакта. Есть разные варианты синхронизации с «зеркалом»: связующим звеном могут стать спортивные часы, браслеты-трекеры, кардиодатчики и другие гаджеты [4, 5].

Кроме всего вышеперечисленного, многие могут вспомнить про гаджет, который есть практически у каждого, кто целенаправленно занимался спортом. Речь идет про фитнес-трекер или фитнес-браслет. Фитнес-трекер также известный как Трекер активности, это устройство или приложение, предназначенное для мониторинга показателей, связанных с фитнесом. Таких как: пройденное расстояние, потребление калорий, показатели сердечного ритма и качества сна. Является одним из видов носимого компьютера. В настоящее время этот термин чаще всего используется для умных часов, которые синхронизируются со смартфоном или компьютером для отслеживания данных, и выполняют роль трекера активности. Также существуют мобильные приложения для отслеживания фитнес активности. Некоторые исследователи утверждают, что использование таких устройств не приводит к значительному уменьшению веса человека.

Носимые датчики широко используются в медицине, спорте и сфере безопасности. Носимые датчики могут обнаруживать аномальные и непредвиденные ситуации, а также контролировать физиологические параметры и симптомы. Эта технология изменила подход к охране здоровья, так как позволяет осуществлять непрерывный мониторинг за пациентом без его госпитализации. Через трекер активности медицинским работникам может быть предоставлена информация о температуре тела пациента, частоте сердечных сокращений, активности мозга, движения мышц и других данных. Также спрос на носимые датчики вырос в сфере спорта. Например, несколько лет назад, потливость можно было измерить только в лабораторных условиях. А сейчас это возможно с помощью продвинутых трекеров активности. Некоторые исследования показали, что ношение данных устройств людьми с

ожирением и лишним весом не дает ожидаемого результата после 18 месяцев их использования [6, 7].

В другом исследовании, испытуемые 4 месяца соблюдали физическую активность по программе фитнес трекеров. Результат показал, что испытуемые, которые использовали трекеры, достигли лучших результатов, чем те, кто этого не делал. Однако исследования не дают ответа, влияют ли эти устройства на количество физической активности у детей.

Выводы. Исходя из приведенных статей про использование информационных технологий, можно сказать, что у многих людей может появиться мотивация и желание заниматься спортом, так как умные устройства, такие как: ПК, смартфоны, умные часы, игровые консоли и т.д. – есть практически у каждого в современном мире.

Благодаря некоторым компаниям, стали распространяться девайсы и видеоигры, направленные на занятие активной физической деятельностью. Это всё влияет на здоровый образ жизни молодежи и общества в целом. Если в будущем другие компании тоже заинтересуются данным направлением, то впоследствии это может благоприятно сказаться на физическое развитие, которое и так в современном мире развито слабо из-за ненужности.

Список использованных источников

1. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Wii_Sports (дата обращения 17.10.2021).
2. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Wii> (дата обращения 17.10.2021).
3. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Wii_Fit (дата обращения 18.10.2021).
4. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Fitness_Boxing (дата обращения 20.10.2021).
5. [Электронный ресурс] – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Ring_Fit_Adventure (дата обращения 20.10.2021).

6. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-трекер> (дата обращения 17.10.2021).

7. [Электронный ресурс] – URL: <https://worldclassmag.com/fitness/vrfitness/> (дата обращения 20.10.2021).

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

Шевченко Алина

Руководитель: ст. преподаватель Ерашов Виталий Викторович

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье представлен анализ нутриентного состава рациона питания в межсессионный период студентов-спортсменов, профессионально занимающихся футболом и обучающихся на дневном отделении. В исследовании приняли участие 22 студента, разного уровня спортивной квалификации. Анализировалась карта учета физической активности и опрос, распространенный посредством googleformes.

Ключевые слова: студенты, футболисты, питание, межсессионный период.

Актуальность. Проблема исследования рациона питания спортсмена не нова, но она актуальна по ряду причин. Во-первых, сбалансированное питание может быть положено в основу повышения работоспособности. Во-вторых, контроль веса, так как для многих видов спорта актуально такое понятие как весовые категории. В-третьих, включение в рацион питания микроэлементов может способствовать быстрому и эффективному восстановлению после соревновательного периода или интенсивной анаэробной тренировки. Ну и нужно отметить о необходимости знаний запрещенного списка WADA.

Анализ литературы. Основными критериями рационального питания спортсменов согласно публикациям Путро Л.М. являются:

- сбалансированное соотношение в рационе спортсмена пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных компонентов и воды);
- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энерготратам спортсмена;
- соответствие химического состава, калорийности и объема суточного рациона конкретному виду спорта, возрасту, полу, объему и интенсивности нагрузок, климатическим условиям, национальным и индивидуальным особенностям организма;
- введение в рацион легко усваиваемых продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительную систему спортсмена;
- использование пищевых продуктов повышенной биологической ценности и пищевых добавок для увеличения силы, стимуляции синтеза белка, снижения возможности повреждения мышц во время выполнения упражнений и ускорения периода восстановления;
- разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и применения разнообразных приемов их кулинарной обработки;
- оптимальное распределение пищевого рациона по приемам пищи в зависимости от режима тренировочных занятий и соревнований;
- сбалансированная замена недостающих продуктов в дневном рационе спортсмена равноценными [1].

Цель исследования – изучить особенности питания студентов-спортсменов в межсессионный период, занимающихся футболом.

Задачи исследования:

1. Изучение литературных источников по данной тематике.
2. Исследовать особенности питания на основе анализа распространенного опроса в межсессионный период обучения.

Результаты исследования. Опрос, который распространялся посредством облачного сервиса googleforms. Это технология позволяет удаленно, оперативно в режим онлайн осуществлять сбор данных по исследуемым вопросам, а также хранить, анализировать полученную информацию, оценивать

ее наполняемость, автоматически формировать отчетность и ее визуализировать [2]. Также данная система может решить проблемы, которые часто возникают при ручном сборе информации: несвоевременность, не оперативность предоставления данных, скорость обработки, особенности хранения и дуближа информации при утере. Кроме этого, мы осуществляли анализ карты учета физической активности за 4 суток (включая день отдыха), для определения энергетических затрат при помощи регистрации уровня физической активности. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с использованием пакета стандартных статистических программ Excel для среды Windows.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие обучающиеся с I по III курс на дневном и заочном отделениях, средний возраст составил $19,0 \pm 0,5$ лет, разного уровня спортивного мастерства. Все студенты были уведомлены о цели исследования. Данное изыскание было проведено с соблюдением всех требований [3]. Статистический анализ полученных данных осуществлялся посредством программы Microsoft Office Excel.

Результаты исследования. Анализ опроса показал, что 22,4% опрошенных ответили, что питание у них однообразное. На вопрос «Как часто Вы питаетесь «всухомятку»? 12,3% ответили ежедневно. В рационе недостаточно рыбы у 65,6%, фруктов у 38,3%. 84,7 % утверждают, что знают, что такое спортивное питание. Витамины и минералы употребляют 39,7%, не употребляют пищевые добавки так же 39,7%, остальные студенты выбирают креатин, протеин, аминокислоты, гейнеры, энергетики. При этом 35,1% респондентов считают, что спортивное питание – это «химия». 77,9% употребляют протеин и креатин с целью роста мышечной массы. 56,5% считают, что при выполнении высокоинтенсивных тренировочных нагрузок необходимо использовать витамины в виде комплексов, а не с пищей. 74% утверждают, что спортивные добавки нужно употреблять до и после тренировки. Анализ карты учета физической активности за 4 суток (включая день отдыха) для определения энергетических затрат при помощи регистрации уровня физической активности

выявил, что в предсоревновательном периоде энергетические траты составляют 3250 ± 154 ккал.

Оценивая среднесуточное употребление пищевых продуктов при помощи дневника, в этот период был выявлен недостаток 350 ± 25 ккал в один день, при этом избыток на следующий 420 ± 30 ккал.

То есть несоответствие фактического среднесуточного пищевого рациона и уровня физической активности. Анализ пищевого дневника выявил избыток углеводов на 12% от рекомендуемой суточной нормы, недостаток белка на 17%. Опираясь на рекомендации Путро Л.М. студентам-футболистам, было предложено сбалансировать основной рацион белково-углеводной направленности; адекватное обеспечение организма спортсмена витаминами (В1, В2, С, РР, А, Е) и минеральными элементами.

Выводы. Проблема адекватного обеспечения студентов-спортсменов макро и микронутриентами актуальна. Руководствуясь научно обоснованными рекомендациями по составу питания, выявлено недостаточное содержание белков и углеводов в рационе питания студентов-спортсменов. Анализ опроса показал на проблему, обусловленную тем, что среди респондентов сформировано понимание биохимической сущности спортивного питания (в теории), но редко применяется студентами-спортсменами на практике.

Список использованных источников

1. Путро Л.М. Особенности питания спортсменов-футболистов / Л.М. Путро // Наука в олимпийском спорте. 2013. – № 1. – С. 66-69.
2. Харина И.Ф. Реализация технологии googleforms в мониторинге состояния здоровья студентов университета физической культуры / И. Ф. Харина [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2019. – № 4 (24). – С. 3-10.
3. Быков Е.В. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта / Е.В. Быков [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2019. – № 1 (21). – С. 63-69.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Щеглова Юлианна,
Никулова Влада
Руководитель: доцент Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. Описана суть подвижной игры для студентов университета, которая позволит повысить физический уровень подготовки и укрепить здоровье. Подвижная игра рассматривается как метод или средство для достижения учебных задач.

Ключевые слова: физическая культура, подвижная игра, студенты, методика.

Актуальность. Физическая культура и спорт оказывали положительное влияние на человека во все времена, но сегодня студенты высших учебных заведений не заинтересованы в посещении занятий. Подвижные игры помогут заинтересовать обучающихся в физическом воспитании.

Подвижная игра как эффективная вариация физической культуры в основном используется на занятиях физкультурой и спортом со школьниками начальных классов, что в первую очередь связано с их психофизиологическими особенностями. Этот вид активности со студентами различных возрастов преподаватель использует на свое усмотрение, и чем старше объект учебного процесса, тем меньше возможностей заинтересовать обучающегося, почувствовать в подвижных играх и труднее их подготовка и проведение. С этим связано то, что игра, являясь средством решения учебных задач, не получает соответствующего внимания со стороны предмета физического воспитания. В различных ситуациях в высших учебных заведениях некоторые преподаватели физкультуры пренебрегают подвижными играми во время занятий со

студентами, а иногда полностью забывают об их важности и педагогических навыках. В связи с этим переход на образовательные стандарты нового поколения потребует большие педагогические усилия от преподавателей, но в то же время разнообразит занятия по физической культуре, тем самым привлекая студентов. Вероятнее всего, данная ситуация возникает из-за недостатка методических материалов для рационального использования подвижных игр в физическом воспитании студентов.

В данный момент подвижные игры, а вследствие и переход на образовательные стандарты нового поколения, как в теории, так и в практике физической культуры обучающихся играют важную роль. В процессе игр активизируется дыхание, улучшаются обменные механизмы, а коллективный характер игр налаживает взаимодействие между участниками. Благодаря данным характеристикам можно значительно улучшить необходимые для дальнейшей жизни и будущей профессиональной деятельности физические качества и психофизиологические функции.

Цель и задачи данной статьи кратко описать особенности подготовки, правильность организации и проведения подвижных игр в высшем учебном заведении с целью напоминания студентам об образовательном, воспитательном и оздоровительном значении данного вида активности.

Как организатор игры, преподаватель должен придерживаться того, чтобы основное значение проведения активности не было утеряно, то есть, несмотря на некую свободу действий и высокий эмоциональный фон, игра должна проводиться по правилам. Одно из главных условий для успешного проведения игры – роль судьи с целью контроля закрепляется за преподавателем, являющимся одновременно ведущим.

Для качественного проведения подвижных игр необходимо помнить об основных приемах обеспечения четкого руководства игрой. В связи с этим ведущие специалисты в теории и методике физической культуры дают следующие рекомендации:

- полное и детальное изучение содержания, правил игры и методики ее проведения;
- планирование подвижной игры с ее реализацией в воображении, предвидя все возможные ситуации;
- доступно и в полной мере разъяснить студентам правила игры с примерами и возможным развитием событий;
- предусмотреть, продумать и реализовать мероприятия по обеспечению безопасности играющих;
- контролировать соблюдение правил и мер безопасности на всех этапах игры;
- быть честным и беспристрастным главным судьей;
- остановить игру и снова объяснить студентам правила игры, если с самого начала появились ошибки массового характера;
- строго наказывать студентов, которые систематически и умышленно нарушают правила, проявляя неуважение к сопернику, используя педагогические методы порицания и наказания;
- поощрять игроков, призывающих к максимально честной игре;
- уметь перестроиться в случае изменения условий;
- грамотно распределять роли капитанов, водящих, помощников судьи;
- комментировать действия игроков, вести счет, подводить итоги каждой игры [1].

Одной из важных частей методики проведения игры на занятиях в высшем учебном заведении является подготовка преподавателя, включающая в себя как выбор самой игры, так и подготовку локации для ее проведения. Выбор игры зависит от учебного плана на семестр или же курс дисциплины. Так, при изучении спортивных игр актуальнее всего будут игры с мячом для отработки координации движений; при изучении основ гимнастики целесообразнее проводить игры на развитие равновесия, гибкости, ловкости и силы; легкая атлетика – скоростные качества и быстрота реакции.

Главная особенность подбора подвижных игр для студентов университета в том, что по содержанию игра должна отвечать возрастным и психологическим особенностям студентов. Следует иметь в виду, что молодые люди не являются детьми младшего школьного возраста, и не каждая игра или учебное пособие по подвижным играм могут быть подходящими для организации и проведения подвижных игр для студентов университета. Так же можно выделить адаптацию игр для студентов с сюжетно-ролевой частью. Не выполнение этого требования обеспечит: не выполнение учебной задачи, снизит познавательную активность или будет способствовать отказу учащихся от участия в учебном процессе, а также поставит под сомнение профессионализм преподавателей.

Главным условием при подготовке площадки для игр на свежем воздухе со студентами является обеспечение безопасности участников, предотвращение травм. Необходимо учитывать погодные условия, состояние естественных и организованных видов спорта, контингент студентов. Необходимо подготовить оборудование и инвентарь, поставить разметку, убрать предметы, которые могут стать причиной травм. Соблюдение санитарных и гигиенических требований являются важными требованиями для организации игры, особенно на естественных игровых площадках [2]. Деятельность по организации и разработке игр на открытом воздухе включает следующее: распределение на команды, регулирование ролей, управление игрой, подведение итогов. Для начала игры необходимо построить игру, таким образом, и в таком исходном положении, с которого начнется игра. Преподаватель, объясняя игру, должен занять место, где учащиеся хорошо его видят и слышат, и он тоже видит всех.

Качественное объяснение игры является важнейшим условием успеха ее реализации. Краткое изложение сущности игры должно быть кратким, логичным, последовательным и может быть построен следующим образом: название игры, роль игроков и расположение их позиции, прогресс в игре, конечная цель и правила. Желательно отметить допустимые зоны движения игрока, меры предосторожности, объяснение игры совмещать с демонстрацией

его содержания. Подробное объяснение игры необходимо, если оно реализовано в первый раз, а при повторной реализации-вспомнить основные моменты и правила игры. При распределении игроков по командам необходимо стремиться к тому, чтобы команды были равны числу и подготовке студентов. Целесообразно избегать назначения капитана команд одних и тех же студентов.

Руководство по игре – это, прежде всего, реализация объективного и точного мнения судьи, правильная дозировка упражнений и своевременное завершение игры. Правильный и ясный судья в подвижной игре является ключом к воспитанию студента честности, уважения судьи и соперника. Примечания и разъяснения, касающиеся судьи, рекомендуются в конце игры, не вступая в спор с учащимися. Завершение игры должно быть своевременно и тактично: преждевременное завершение не принесет желаемого образовательного эффекта, а задержка не вызовет положительных эмоций у студентов. Предоставление сигнала о завершении игры лучше всего, когда участники довольны игрой, но еще не устали. Определение результатов игры, неправильных действий, ошибок – это, по сути, образовательная часть. При подозрении важно учитывать не только скорость и правильность действий в игре, но и волю к победе, взаимопомощи, товарищества, дисциплины. Результаты игры рекомендуется сопоставлять со своими помощниками на суде. Следует отметить, что наиболее заметные учащиеся, нарушители правил, обязательно отмечаются. Соблюдение вышеуказанных методологических рекомендаций поможет преподавателям университета организовать и провести подвижную игру со студентами как можно эффективнее [2].

Выводы. Таким образом, подвижная игра в переходе на образовательные стандарты нового поколения не теряет своей актуальности и остается одним из эффективных средств физической культуры. Их активное применение в образовательном процессе со студентами университета успешно решит различные образовательные задачи, повысит познавательную активность студентов и эмоциональный фон в обучении. Хорошо спланированная и организованная игра улучшит моторику и профессиональные навыки, также

обучению к различным частям рабочей программы. Соблюдение вышеописанных методологических рекомендаций позволит учащимся создавать физические качества, повышать функциональность организма, укреплять здоровье.

Список использованных источников

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов ФК / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 2018. – 544 с.

СПОРТ КАК ХОББИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Юсин Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк Оксана Владимировна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В статье рассматривается спорт как хобби, его ценностный потенциал, социокультурные особенности и значение физкультурно-спортивной деятельности для формирования личности.

Ключевые слова: спорт, хобби, игра, отдых, формирование организма, физическая культура, спорт, человек.

Актуальность. Физическая культура и спорт – это движущие силы полноценного развития человека и общества в целом. Они взаимосвязаны и имеют большое значение в процессе формирования организма, как взрослого человека, так и ребёнка. В наши дни лучше развивать физические качества человека по его предпочтениям.

Анализ литературы. Анализ исследований и публикаций [1-3] указывает на большое внимание авторов к проблеме малого интереса у студентов к занятиям спортом в вузе, и поиске путей заинтересовать их.

Цель и задачи исследования заключаются в обобщении и поиске подходящих способов и методов тренировки студентов на занятиях спортом в учебных учреждениях.

Результаты исследования. Сегодня всем хорошо известно о необходимости спорта, его важности для современного общества, для здоровья нашей нации. Но, к сожалению, сегодняшняя молодежь мало внимания уделяет спорту, считая его чем-то обыденным и непривлекательным. Так как же привлечь внимание общественности к здоровому образу жизни, как сделать спорт не только тренировкой, но и превратить ее в привычку или хобби? Этой проблеме посвящена эта статья.

К счастью, сегодня есть ответ на этот вопрос. Мы наблюдаем за открытием новых спортивных клубов, фитнес-клубов, различных танцевальных школ и т. д. Есть и развиваются активные виды спорта, которые увлекают и увлекают людей [4-6].

Например, такие виды спорта, как боулинг, скалолазание, прыжки на батуте, конный спорт и даже, охота и рыбалка для многих становятся не только спортом и развлечением, но и частью их жизни, то есть хобби.

Проведен опрос учебных групп МВД-19/2 и МВД-19/1 СУиМБ ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Таблица 1.

Результаты опроса студентов о популярности видов спорта.

Вид спорта Группа	Боулинг	Скалола- зание	Пейнтбол	Батуты	Плавание	Рыбалка	Охота
Девушки МВД-19/2	35%	30%	10%	20%	10%	0%	0%
Юноши МВД-19/2	12,5%	0%	12,5%	12,5%	0%	25%	37,5%
Девушки МВД-19/1	33%	0%	0%	28%	28%	5,5%	0%

Юноши МВД-19/2	40%	0%	0%	0%	0%	50%	10%
Всего	120,5%	30%	22,5%	60,5%	38%	80,5%	47,5%

Всего было опрошено 29 человек, из них 17 девушек и 12 юношей. Из этого обзора следует, что самым популярным видом спорта для развлечения является боулинг, а пейнтбол имеет самый низкий рейтинг.

Сначала поговорим о самом популярном виде спорта среди опрошенных нами студентов – боулинге. Ловкость и точность в боулинге – основа успешного броска, кроме того, игрок должен обладать достаточной силой, чтобы поднять и правильно бросить тяжелый мяч.

Профессиональным боулерам также необходимо рассчитать траекторию полета мяча. Столь популярное развлечение оказывается довольно сложным видом спорта. «Достоинством этой игры является возможность вырваться из привычной среды, почувствовать страсть к спорту и провести время не только приятно, но и полезно, с близкими друзьями» – объяснили студенты [6].

Скалолазание. В конце 19 века люди стали собираться по естественному скалистому рельефу ради развлечения. Скалолазание получило распространение в горных районах Европы, Германии, Австрии, Швейцарии. Поклонников этого увлекательного занятия было столько, что в 20 веке скалолазание стало официальным видом спорта. Этот вид спорта уже стал олимпийским, начиная с летних Олимпийских игр 2020 года в Токио.

Для того чтобы успешно пройти трассу важно разогреть мышцы и суставы, во избежание травм. Этот вид спорта развивает не только силу, но и выносливость, ловкость, гибкость. Все это позволяет развивать силу духа [5].

Пейнтбол. В пейнтболе необходимы защитные маски и камуфляжные костюмы. Помимо тактики, необходима еще и физическая подготовка. Использование бесчисленных маневров с целью уйти от врага – весомое оружие в этом виде спорта. Все это задействует большую группу мышц. Этот вид спорта предпочтителен, потому что от него люди получают неопишуемые эмоции, которые хочется испытывать снова и снова. Пейнтбол полностью

сосредоточен на себе и уводит игроков в мир движения, а не компьютерной графики [6].

Батутный спорт. Батуны давно заняли почетное место среди людей разных возрастных категорий, а также на Олимпийских играх. Всеми любимое снаряжение теперь доступно не только детям и профессиональным спортсменам, но и взрослым. Всевозможные парки развлечений – это прекрасная возможность почувствовать себя супергероем с безграничными возможностями. Например, в нашем городе есть такие батутные парки, как «Вулкан», «Акуна-Матата» [4, 6]. Среди Студентов 85 процентов побывали в этих парках, получили огромное удовольствие от времени, проведенного в них. «Мы не только совершенствуемся физически, укрепляем мышцы, корректируем фигуру, прыгая на батутах, но и окунаемся в атмосферу детства, расслабляемся, набираемся энергии и просто развлекаемся!» – объяснили студенты.

Спортивное плавание было включено в программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году. Были представлены следующие дистанции: 100, 500 и 1200 метров вольным стилем и 100 метров для моряков.

С тех пор плавание неизменно входит в олимпийскую программу. Вода очищает кожу человека, улучшает кожное дыхание и укрепляет саму кожу. Вызывает повышение активности различных внутренних органов, учащается дыхание, от чего учащается пульс, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, повышая обмен веществ.

По словам опрошенных, после занятий плаванием устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, студенты становятся спокойнее и уравновешеннее, появляется уверенность в себе. Это следствие благотворного воздействия водной среды и физических упражнений на организм человека.

Кроме того, значительная часть опрошенных студентов, в основном юноши, отмечают такие виды спорта, как рыбалка и охота. Они объясняют их привлекательность доступностью.

Занимаясь этим занятием, люди расслабляются, отдыхают от городской суеты на чистом воздухе.

Выводы. Вся наша жизнь – это движение, а движение – это спорт. И самое главное в занятиях физической культурой были не в тягость, а в удовольствие и развлечение. Поэтому мы вправе выбирать любой вид спорта, который нам нравится.

Однако невозможно организовать тренировочные площадки для некоторых видов спорта в стенах учебных заведений. Решение этой проблемы можно найти в проведении тренировок на базе частных спортивных площадок. Привлекая различные организации путем тендеров и различных льгот.

Также при должном государственном финансировании или частных инвестициях возможно создание спортивного комплекса для проведения занятий (тренировок) для обучающихся всех учебных заведений. Где будут обустроены площадки для занятий новыми и интересными видами спорта, с инструкторами, профессионалами, которые смогут ответить на все вопросы студента и обучить его, и сделать занятие достаточно интересным.

Таким образом, из всего выше сказанного можно с уверенностью утверждать, что спортивные занятия в вузах можно проводить как развлечение, при этом обучая студентов. А возможно и формировать олимпийский резерв в новых видах спорта.

Список использованных источников

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

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

3. Столярова К.Н. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. / К.Н. Столярова, Л.В. Кузнецова.

[Электронный ресурс] – URL: <http://elib.sfukras.ru/bitstream/handle/2311/10891>
(дата обращения: 06.11.2021).

4. Какие виды спорта развиваются в ДНР? [Электронный ресурс] – URL: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/> (дата обращения: 08.11.2021).

5. Донецкий Республиканский центр физического здоровья населения "Спорт для всех". [Электронный ресурс] – URL: <https://dlyavsekhSPORT.wixsite.com/donetsk> (дата обращения: 09.11.2021).

6. Реестр видов спорта, спортивных дисциплин Донецкой Народной Республики. [Электронный ресурс] – URL: <http://xn--h1aheeehel.xn--placf/page/reestr-vidov-sporta-sportivnyh-disciplin-doneckoy-narodnoy-respubliki> (дата обращения: 09.11.2021).

Раздел 3.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО, СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВСЕСТОРОННЮЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Загуменных Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок Александр Евгеньевич

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В последнее время наметилась тенденция к использованию оздоровительных технологий в образовательном процессе и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. В статье представлен опрос разного поколения людей о ГТО в их жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие, ГТО, спорт, подготовка.

Актуальность. В современном мире большое внимание стали уделять здоровому образу жизни, физической подготовке населения. Это привело в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и др. Чтобы решить эту проблему государство вводит физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Главная цель физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это создание программной и нормативной основы системы физического воспитания для всех групп населения, это помогает людям физически и духовно совершенствоваться [1].

Анализ литературы. Многие авторы указывают на слабую физическую подготовленность (П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, В.А. Кабачков и др.). На сегодняшний день физкультурно-

спортивный комплекс ГТО немного видоизменен. Комплекс не вводится силовыми методами, как это было в СССР. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм. Они предоставляют обучающимся право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а нормы, по сравнению с советским, несколько снижены [2].

Цель исследования. Целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения [3].

Задачи исследования:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2, 3].

Результаты исследования. При исследовании были опрошены такие возрастные группы: 30 лет, от 30 до 50, более 60.

В результате опроса мы определили, что больше всего желающих выполнять нормативы именно люди возрастной категории более 60 лет. На

втором месте люди до 30 лет. Это объясняется тем, что люди, которые в самой высокой категории занимались физической культурой более в раннем возрасте. Больше всего не желают заниматься люди в возрасте от 30 до 50 лет.

При ответе на вопрос: «Сколько часов в неделю занимаетесь физической культурой и спортом?» получены следующие результаты – большая часть людей тратят на занятия физической культурой и спортом до 3-х часов в неделю.

Самыми распространенными видами двигательной активности во всех возрастных группах являются бег и ходьба, причем с увеличением возраста. Из всех видов физических нагрузок ходьба и бег наиболее просты и доступны в любом возрасте.

Систематические занятия этими видами улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, активизируют обмен веществ, усиливают газообмен и окислительные процессы, повышают эмоциональное состояние, нормализуют сон. Для занятий не требуется дорогого инвентаря, главное – желание. Занятия на свежем воздухе в любую погоду способствуют закаливанию организма, повышают сопротивляемость организма [4].

Выводы. Как показывает опыт, физкультурно-спортивный комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность школьников, благодаря которому обучающиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота готовой к выполнению гражданского долга.

Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания населения. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом.

Список использованных источников

1. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2018. – 80 с.
2. [Электронный ресурс] – URL: <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html/> (дата обращения: 22.11.2021).
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов // учебное пособие для студ. высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2017. – 312 с.
4. [Электронный ресурс] – URL: <https://moluch.ru/archive/196/48634/>. (дата обращения: 22.11.2021)

**СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГФСК «ГТО»
НА ТЕРРИТОРИИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Зайцева Владислава,
Клименко Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Ямилова Елена Александровна

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В данной статье рассмотрена история появления ГФСК «ГТО ДНР», его значимость и дальнейшее развитие. Рассмотрены вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, комплекс ГТО, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Актуальность. В настоящее время физическая культура является главной составляющей любой страны. Спортом занимается большая часть населения независимо от возраста. Для того чтобы спортом занималось с каждым годом все больше людей нужно развивать спорт, чтобы многие заинтересовались им.

Анализ литературы. Многие ученые занимаются проблемами развития спорта. Среди них канд. экон. наук, доцент кафедры экономики организации, декан ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» Сергеев Александр Александрович.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть и проанализировать проблемы и перспективы развития государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике. Изучить историю появления комплекса ГТО, его суть и значение для развития здорового образа жизни у населения.

Результаты исследования. Указом Главы № 304 с 1 января 2017 г. в Донецкой Народной Республике введён в действие Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР») [1].

Задачами ГФСК «ГТО ДНР» являются:

1) формирование у населения осознанных потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании, в ведении здорового образа жизни как средства, сориентированных на увеличение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;

2) увеличение числа граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике и принимающих участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

3) создание основы физкультурно-спортивного движения в Республике;

4) развитие массового спорта через модернизацию системы физического воспитания, развитие школьного и студенческого спорта, повышение общего уровня познаний населения о средствах, способах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры и содействие физическому и

духовному оздоровлению населения; овладение умениями и навыками, жизненно важными для трудовой деятельности и военной службы [2, 3].

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору, которые определены в соответствии со степенями и дифференцированы по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше:

1. испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
2. испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
3. испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
4. испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
5. испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
6. испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
7. испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Таблица 1.

Ступени ГТО.

Ступени	Название	Возрастная категория
I ступень	«Олимпийские надежды»	для детей 6-8 лет; 9-10 лет;
II ступень	«Спортивная смена»	для детей 11-12 лет; 13-14 лет; 15-16 лет;
III ступень	«Сила и мужество»	для девушек и юношей 17-18 лет;
IV ступень	«Физическое совершенство»	для граждан 19-23 лет; 24-29 лет;
V ступень	«Здоровье, сила и красота»	для граждан 30-39 лет; 40-49 лет;
VI ступень	«Бодрость и долголетие»	для граждан 50-59 лет; 60 лет и старше.

Когда оцениваешь значимость физической культуры и спорта в жизни людей, ее роль в развитии общества, то значимость приобретают такие

вопросы, как: здоровье человека, здоровый образ жизни – из этого вырабатывается здоровье всей нации, собственно, поэтому развитие физической культуры является одним из ключевых направлений общественной политики государства.

Пропаганда здорового образа жизни в Донецкой Народной Республике принесла свои позитивные плоды. Указом Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 года был дан старт внедрению в республике государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»!

ГТО – это возрождение физкультурных традиций и способ узнать себя. Мы считаем, что этот комплекс важен для нашего населения. Ведь он направлен на развитие спорта и оздоровления граждан.

Спортивное движение ГФСК «ГТО ДНР» несет в себе цель – сформировать интерес к занятиям спортом и улучшить систему физического воспитания в школах, вузах и т.д. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек. Отношение молодого поколения полностью изменяется с каждым годом [4].

Толчком развития физического воспитания в Донецкой Народной Республике стало возрождение забытых с советского периода нормы ГФСК «ГТО ДНР» (Постановление Совета Министров от 17 декабря 2016 г. № 13-32) Человеку, сдавшему нормы ГТО, полагается знак отличия и определенные льготы. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Мы считаем, что это идеальный курс по приобщению молодых людей к физической активности. Сдача норм ГТО не только мотивирует молодёжь к занятию спортом, также, вырабатывает спортивный интерес, желание стать лучше, но и прививает здоровый образ жизни [5, 6].

Выводы. В заключении, можно сказать, что развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя.

История физической культуры и спорта показывает, как на разных ступенях формирования человечества изменения, происходящие в области физической культуры и спорта, обуславливаются определённым образом производством, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом. По нашему мнению, все эти трудности необходимо решать прямо сейчас, определяя четкие задачи, чтобы в скорейшем будущем, они не привели к катастрофе.

Список использованных источников

1. Указ Главы ДНР № 304 от 16.09.2016 г. О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики. // [Электронный ресурс] – URL: <https://gisnpr-dnr.ru/npra/0001-304-20160916/> (дата обращения 13.11.2021).

2. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова; 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 586 с.

3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.

4. История ГТО. [Электронный ресурс] – URL: <https://gtodnr.ru/pages/historygto.html> (дата обращения 13.11.2021).

5. Сергеев А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России. / Е.М. Хисамутдинова, А.М. Гладкова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России. Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 1 (36).

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО, КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ

Морозов Даниил

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Радченко Дмитрий Геннадьевич

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье рассматривается значимость существования Физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», как инструмента для поднятия общей физической подготовки населения.

Ключевые слова: комплекс «ГТО», массовый спорт, здоровье, физические качества.

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации социального развития страны, так как физическая культура и спорт способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны.

Для реализации развития массового спорта применяют различные методы, одним из них является Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». «Готов к труду и обороне» – это программа, служащая для развития и поддержания физических качеств высокоуровнявсего населения, комплекс «ГТО» берет свое начало с 1931 года и актуален на сегодняшний день [1].

Анализ литературы. Для всестороннего изучения затронутой темы был проведен анализ научно-методической литературы. Данный метод позволил определить актуальность темы исследования, проанализировать комплекс ГТО, как способ привлечения к массовому спорту.

Иванова А.А. отмечала, что массовый спорт представляет собой компонент физической культуры, имеющий цель укрепление и оздоровление, улучшение физических способностей, повысить общую и профессиональную

работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками. Основы здорового образа жизни напрямую связаны с физической культурой, которую закладывают в человека на протяжении всей жизни, начиная от детских эстафет и заканчивая пожилым населением занимающимся лечебной физкультурой [2].

Привлечение к массовому спорту в школе начинает происходить на уроках физической культуры, при помощи сдачи нормативов комплекса «ГТО», в комплекс входят различные нормативы, например, бег на короткие, длинные дистанции, челночный бег, плавание, бег на лыжах, прыжки, различного вида висы и т.д.

Комплекс «ГТО» состоял из двух частей, он помогает определить физическую подготовленность, и по итогам сдачи улучшить, если есть необходимость. Первая часть была ориентирована на учащихся средней школы, в этой части было создано четыре возрастных ступени.

Вторая часть была ориентирована на учащихся старше 16 лет и на обычное население, она охватывала три ступени. С развитием комплекса, долгий период вносились многочисленные изменения нормативов, об этом говорит Мезенцева В.В., а уже к 1991 комплекс утратил свою значимость. После длительного отсутствия комплекса в жизни населения значительно упали систематичность занятий спортом, состояние здоровья, и физической подготовки населения.

В марте 2014 года вновь ввели нормативы «ГТО», возвращение было обосновано негативными фактами, появившимися во время отсутствия комплекса. Для большего привлечения к участию в сдаче комплекса школьников и студентов, за сдачу нормативов при поступлении в такие учебные заведения как колледжи, университеты, начисляются дополнительные баллы, которые в свою очередь влияют на общий рейтинг [3].

Цель и задачи исследования:

– исследования состоит в анализе научно-методической литературы по теме массовый спорт, и комплекс «ГТО»;

– выявление актуальности массового привлечения людей к спорту с помощью комплекса «ГТО».

Результаты исследования. Проанализировав научную литературу можно сказать что, массовый спорт помогает повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Комплекс «ГТО» служит проводником всех слоев населения к массовым, систематическим занятиям спортом.

Комплекс включает в себя различные нормативы, которые делят на возрастные категории, и тем самым подразумевают массовое привлечение людей к занятиям спортом, с целью повышения физических, и личных качеств. Так, например, при выходе комплекса из необходимости, спустя время значительно снизились показатели физической подготовки, и здоровья, так как, начали, появляются различные компьютерные технологии, которые снизили активность населения, и его работоспособность. Данный факт показывает актуальность и значимость комплекса в привлечении людей к массовым занятиям спортом.

Выводы. Массовый спорт помогает повысить функциональные возможности, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг и т.д. Комплекс «ГТО» подразумевает массовые и систематические занятия спортом, которые послужат улучшению физической подготовленности всех слоев населения.

Список использованных источников

1. ГТО на марше / отв. ред. В.А. Ивонин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 304 с.

2. Иванова А.А. Анализ существующих медиа форматов освещения результатов спортивно-массовых мероприятий и спорта высших достижений / А.А. Иванова, Т.И. Тумасян. // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 81-84.

3. Мезенцева В.В. История возникновения комплекса ГТО в Российской Федерации / В.В. Мезенцева. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы Международной научно-практической конференции, 2015. – С. 300-304.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДНР» ПУТЬ К УСПЕХУ И РАЗВИТИЮ

Подашевская Екатерина,
Гладких Алина

Руководитель: преподаватель Петрова-Ахундова Юлия Леонидовна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. Определены проблемы и перспективы развития в сфере повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, ГФСК «ГТО ДНР», спорт.

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны.

В связи с вышеизложенными фактами особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт всех категорий граждан. В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта всё настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания обучающихся.

Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика, так как физическое состояние, уровень физической подготовленности, состояние здоровья обучающихся влияют на работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, на их социальное здоровье.

Анализ литературы. Исследование показало, что за последние годы занятость обучающихся в спортивных секциях и уровень физической подготовленности значительно увеличился. Интерес и потребность к занятиям остаются стабильно высокими (более 68%), а на занятиях физической культуры способны эффективно управлять мотивационной сферой обучающихся, формируя интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, повышение двигательной активности, стремление к укреплению здоровья. Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья.

Цель исследования – формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Результаты исследования. Грамотное использование ГФСК «ГТО ДНР» позволит обеспечить оптимальное сочетание общей и специальной подготовленности студентов и повысит эффективность занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт». Как и в прежние времена, комплекс ГФСК «ГТО ДНР»

должен решать задачи всестороннего и гармоничного развития личности, а также контроля над физической подготовленностью разных половозрастных групп населения [1].

Однако возрождение ГФСК «ГТО ДНР» предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать и другие, не менее важные задачи по формированию положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций. Для каждой социально-демографической группы населения, а также организаторов, активно участвующих в реализации комплекса ГФСК «ГТО ДНР», предлагается система стимулов. Особенно хочется обратить внимание специалистов еще на одну сторону проекта внедрения современного комплекса ГТО – на открывающиеся широкие возможности для формирования здоровья молодежи. Известно, что именно физическая подготовленность во многом обеспечивает здоровье человека, поэтому при реализации комплекса ГФСК «ГТО ДНР» приоритет должен отдаваться вопросу о формировании здоровья, а не о его сбережении, так как нельзя сберечь то, чего нет. Систематическая подготовка к сдаче норм ГФСК «ГТО ДНР», построенная на здоровьесформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы улучшения здоровья молодого населения страны [2].

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Целью ГФСК «ГТО ДНР» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения». Таким образом, в центре внимания оказывается не

только физическая составляющая (укрепление здоровья, физическое развитие), но и духовная, определяемая потребностями общества (воспитание патриотизма, установление преемственности поколений) [3].

Особое значение приобретает проблема поиска эффективных путей развития позитивной активности молодёжи, обеспечивающую социализацию личности, способной и готовой нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Система ГФСК «ГТО ДНР» являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед страной стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. ГФСК «ГТО ДНР» – один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность молодёжи, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.

Выводы. Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГФСК «ГТО ДНР» в общеобразовательных школах может послужить плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения.

Список использованных источников

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». / И.В. Енченко. – Наука и спорт: современные тенденции. 2014. – № 4. – С. 45-51.
2. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. / Ю.С. Ефремова. – Педагогическое образование в России. 2015. – № 1. – С. 79-82.
3. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. / А.Ю. Качановский. – Среднее профессиональное образование. 2012. – № 4. – С. 60-61.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Сайтова Камилла

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

**ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк**

Аннотация. Представлены основные моменты становления и развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО РФ и в Донецкой Народной Республике.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, норматив, комплекс ГТО, развитие.

Актуальность. Донецкая Народная Республика – молодое государство, которое находится на стадии становления и развития. Вопрос развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО в нашей Республике является актуальным, так как с момента возрождения и восстановления комплекса ГТО в Республике прошло пять лет.

Анализ литературы. В ходе исследования проводилось изучение нормативно-правовых документов, таких как: Указ Президента Российской

Федерации, постановление Правительства Российской Федерации, Указ Главы Донецкой Народной Республики, постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики, которые регламентируют проведение тестирования населения по нормам физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выполнен анализ специальной литературы, раскрывающей содержание физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Цель и задачи исследования. Изучение развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике.

Задачи исследования, следующие: рассмотреть основные моменты становления Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); рассмотреть процесс развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО в ДНР.

Результаты исследования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) введен указом Президента Российской Федерации №172 от 24 марта 2014 года [1]. В постановлении Правительства Российской Федерации № 540 от 11 июня 2014 года утверждено Положение о комплексе ГТО [2]. Эти правовые документы утвердили, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Разработаны государственные требования к физической подготовленности, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, рекомендации по недельному двигательному режиму. Особое внимание уделяется вовлечению в это движение молодежи и в первую очередь обучающихся образовательных организаций высшего образования.

Современный комплекс ГТО базируется на основах комплекса ГТО, который имел историю зарождения и становления в СССР.

Проект комплекса ГТО был разработан в 1931 году в СССР [3]. Он был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и

предполагал выполнение 21 испытания. Нормы ГТО сдавали в образовательных и воинских организациях, на предприятиях и учреждениях. Проводились соревнования и парады физкультурников, агитационно-пропагандистская работа. В соответствии с уровнем достижений сдающие нормативы награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполнившие нормативы в течение ряда лет – «Почетным знаком ГТО». За время существования комплекса его нормативную часть изменяли многократно. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

В 1991 году распад Советского Союза повлек то, что юридически комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование. Страна лишилась единой системы физического воспитания населения.

Целью современного комплекса ГТО является повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО [2]:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в

образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

По структуре комплекс ГТО состоит из двух частей [2]:

- нормативно-тестирующей, предусматривающей общую оценку уровня физической подготовленности;
- спортивной части, направленной на привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, с целью выполнения разрядных нормативов и получение массовых разрядов.

В нормативно-тестирующей части комплекса ГТО изложены государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения установленных нормативов (тестов) и оценки уровня знаний и умений.

Комплекс ГТО состоит из одиннадцати ступеней от 6 до 70 лет и старше. Физкультурники, выполнившие государственные требования комплекса ГТО, награждаются соответствующими знаками отличия – золотыми, серебряными и бронзовыми значками.

Во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики» постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016 г. № 13-32 утверждены нормативные правовые акты, направленные на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» [4].

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. Организатором мероприятия выступила общественная организация «Молодая

Республика» при поддержке Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. 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. Стоит отметить, что ГФСК «ГТО ДНР» основывается на следующих принципах [4, 5]:

- добровольности и доступности;
- оздоровительной направленности и личностной ориентированности;
- обязательного медицинского контроля;
- учета местных особенностей и национальных традиций;
- физического совершенствования личности.

Целью ГФСК «ГТО ДНР» 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. Задачи ГФСК «ГТО ДНР» совпадают с задачами всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценивать уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками [2, 4, 5].

Выводы. Приоритетными направлениями современного Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд 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.

Внедрение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания всегда востребован, поэтому можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии спорта Донецкой Народной Республики.

Список использованных источников

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. – URL: <https://base.garant.ru/70619520/> (дата обращения 21.11.2021).

2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс] – URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения 21.11.2021).

3. Кораблева Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Е.Н. Кораблева. – БГТУ. – СПб., 2016. – 47 с.

4. О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики: Указ Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304. [Электронный ресурс] – URL: <http://odsd.ru/news/ukazomgosudarstvennyu> (дата обращения 21.11.2021).

5. Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса: учебное пособие / А.Ю. Громаков и др.; Минобрнауки ДНР,

ГОУ ВПО «ДонАУиГС», кафедра физического воспитания. – Донецк:
ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020. – 168 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО И МАССОВОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ступина Ульяна

Руководитель: доцент Трофимова Наталья Петровна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф.Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье рассматривается актуальность развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО и массового спорта, проблемы его проведения и их решения в настоящее время в РФ и приведены комплексы физических упражнений.

Ключевые слова: ГТО, спорт, здоровье, подготовка, физическое воспитание, физическая культура.

Актуальность. В современном мире люди все больше и больше уделяют внимание здоровому образу жизни и спорту. В век электронных технологий, компьютеров наблюдается снижение физической активности населения, ухудшение состояния здоровья, что обуславливает необходимость и актуальность введения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Анализ литературы. Использовался с целью поиска научных данных по теме исследования. Были рассмотрены вопросы значения комплекса ГТО, а также современное состояние этого комплекса. Изучены государственные данные, связанные с массовым спортом. Информация взята из 7 источников.

Цель исследования. Рассмотреть перспективы повышения физической подготовленности населения, которая будет направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья.

Задачи исследования. Установить основные проблемы в реализации комплекса ГТО и раскрыть способы внедрения массового спорта в жизни населения.

Результаты исследования. Главная цель во внедрении комплекса мероприятий ГТО – это создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов, родителей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья [1].

Развитие массового спорта становится неотъемлемой частью воспитания гражданского общества в новом формате. Политика по развитию физической культуры и спорта и увеличению числа граждан, систематически занимающихся спортом, начала формироваться еще в двухтысячных, когда в 2006 г. начала действовать Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ» [2, 3].

В рамках реализации программы для населения, систематически занимающегося спортом, повысилась на первом этапе с 12,2% в 2006 г. до 31,7% (2015 г.) [3]. А 2020 г. достигло 45,4%, также было введено в эксплуатацию 136 объектов массового спорта, 1 объект спорта высших достижений и 7 объектов спорта, созданных по не программной части федеральной адресной инвестиционной программы [4].

Актуальность физической подготовки населения страны с каждым годом возрастает, поскольку современный образ жизни направлен на понижение двигательной активности человека за счет обеспечения большего комфорта (сидячая работа, автомобили, лифты, доставка готовой еды), что грозит жителям развитых стран ожирениями и прогрессирующим сосудистым заболеваниями.

В масштабах страны недостаточная физическая подготовка чревата падением обороноспособности страны, поскольку неподготовленные физически граждане не смогут быстро мобилизоваться в случае военной угрозы. Еще одна проблема российского общества, с решением которой может

способствовать повышению физической активности граждан за счет спортивного воспитания, – стремительное старение населения и необходимость в осуществлении трудовой деятельности после 50-55 лет, когда, зачастую, ресурсы организма без поддержания физической активности и здорового образа жизни изнашиваются.

Научные исследования показали (Г.Л. Соколова), что длительное ограничение двигательной активности (гиподинамия) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются обратимыми, т. е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии сложно компенсировать.

Гиподинамия обычно является следствием малоподвижного образа жизни, сочетается с общим снижением физической активности человека – гипокинезией, которая обусловлена широким использованием транспорта для передвижения, автоматизацией и механизацией производственных процессов, уменьшением нагрузки на мускулатуру [5].

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебы 1:3, а по энерготратам – 1:1, во внеурочное время – соответственно 1:8 и 1:2.

В среднем физическая активность учащихся во время учебных занятий (8 мес.) составляет 8000-11000 шагов в сутки, в экзаменационный период (2 мес.) – 3000-4000 шагов, а в каникулы – 14000-19000 шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, т. к. в этот период они свободны от учебы. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, во время экзаменов – 18-22% от

биологической потребности. Это говорит о существующем дефиците движений на протяжении 10 мес. в году [6].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО включает 11 ступеней и следующие возрастные группы:

- 1 ступень – от 6 до 8 лет;
- 2 ступень – от 9 до 10 лет;
- 3 ступень – от 11 до 12 лет;
- 4 ступень – от 13 до 15 лет;
- 5 ступень – от 16 до 17 лет;
- 6 ступень – от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – от 70 лет и старше

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору [7].

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры ГТО включают:

- Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей (челночный бег, бег на разные дистанции, смешанное передвижение, прыжок в длину).

- Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости (рывок гири).

- Испытания (тесты) по определению уровня развития силы (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

- Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору включают:

- Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей (бег на лыжах, кросс, плавание, поднимание туловища из положения, лежа и др.).

- Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей (метание спортивного снаряда).

- Испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками (метание, стрельба из пневматической винтовки, туристический поход).

Граждане, выполнившие нормы ГТО награждаются бронзовым, серебряным или золотым значком.

Школьный возраст, включает в себя 5 ступеней физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Количество испытаний для 1 и 2 ступени – включает 8 видов испытаний. Для получения золотого значка нужно выполнить 7 испытаний, для серебряного и бронзового – 6.

Количество испытаний для 3 ступени включает 10 видов испытаний. Для получения золотого значка нужно выполнить 8 испытаний, для серебряного – 7 и бронзового – 6.

Количество испытаний для 4 и 5 ступени включает 11 видов испытаний. Для получения золотого значка нужно выполнить 8 испытаний, для серебряного – 7 и бронзового – 6.

Он предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов испытаний (тестов по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Выводы. Таким образом, значимость массового спорта есть и будет, и она только возрастает. Развитая и эффективно управляемая система массового спорта способствует формированию физически и духовно развитой личности. Основными показателями эффективности проводимой в отношении массового

спорта следует считать доступность спортивных площадок, спортивного инвентаря, подготовку кадров для работы с населением.

Комплекс ГТО хорошо повышает эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Список использованных источников

1. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс] – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения 20.10.2021).

2. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы". [Электронный ресурс] – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/> (дата обращения 20.10.2021).

3. Отчет о реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации 2006-2015 гг.». [Электронный ресурс] – URL: https://www.minsport.gov.ru/activities/economy/razdel324/29696/?sphrase_id=559787 (дата обращения 21.10.2021).

4. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2020 год (уточненный). [Электронный ресурс] – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/fiz-ra-i-sport-skryt/26377/> (дата обращения 10.11.2021).

5. Цаллагова Р. Нормы современного ГТО / Р. Цаллагова // Класный руководитель, 2015. – № 1. – С. 98.

6. ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". [Электронный ресурс] – URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения 10.11.2021).

7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

**ВНЕДРЕНИЕ ГФСК «ГТО ДНР»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Тарасова Анастасия

Руководитель: канд. гос. упр., доцент Докторова Надежда Петровна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье обоснована необходимость определения уровня физической подготовленности обучающейся молодёжи путем внедрения в учебный процесс сдачи нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).

Ключевые слова: ГФСК «ГТО ДНР», обучающаяся молодежь, физическая культура, спорт, физическая подготовленность.

Актуальность. Возвращение комплекса ГТО востребовано временем и социальными факторами. В последние годы неутешительная статистика показателей здоровья обучающейся молодежи вызывает тревогу и требует государственного вмешательства к повышению мотивации граждан вести здоровый образ жизни, важнейшей составляющей которого являются систематические занятия физической культурой и спортом. Данные научных исследований показывают, что у молодых людей наблюдаются снижение показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями. Одним из действенных механизмов решения этой

проблема может служить ГФСК «ГТО ДНР», возрожденный Указом Главы ДНР в 2016 г. [1].

Внедрение комплекса ГТО в учебный процесс образовательных организаций высшего образования также является принципиально важным для формирования у молодого поколения патриотизма, целеустремленности и уверенности в своих силах.

Анализ литературы. На основании изучения литературных источников и материалов конференций выявлено, что в последнее время в ДНР данную тему в своих работах анализировали: А.Ю. Громаков, С.И. Белых, Р.В. Ободец, В.В. Небесная, Н.А. Гридина и др.

Цель и задачи исследования. Проанализировать внедрение ГФСК ГТО в образовательные учреждения высшего образования ДНР на примере ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Результаты исследования. Приоритетными направлениями современного Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд 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 [2, 3].

Физическая культура и спорт, как важный аспект жизни общества, способствующий физическому, нравственному и патриотическому воспитанию молодого поколения, должен быть приоритетной сферой развития государства.

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».

Основные ожидаемые результаты введения комплекса ГТО: определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими

умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности; организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов; пропаганда здорового образа жизни среди студентов; повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств [4].

Указом Главы Донецкой Народной от 16 октября 2016 № 304 был дан старт реализации и внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». На основании Указа 17 декабря 2016 года 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.

Согласно вышеуказанных документов и Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02 мая 2017 г. № 470 [5] в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» проводятся следующие мероприятия по внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в образовательный процесс:

1. С целью определения уровня физической подготовленности обучающихся I-III курсов всех направлений подготовки образовательных программ бакалавриата дневной формы обучения, преподаватели кафедры физического воспитания ежегодно (с 2017 года) в начале осеннего и в конце весеннего семестра на занятиях по физической культуре принимают контрольные нормативы ГФСК «ГТО ДНР». Оценка физической подготовленности обучающихся основных медицинских групп проводится по выполнению 7-ми видов испытаний: бег 60 м, бег 1000 м, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, сгибание и разгибание рук, наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.

Проведение тестирования включено в содержание рабочих программ учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и сорту». Фонд оценочных средств определен согласно Постановления Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1 «Об утверждении нормативов и порядка организации и

проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

2. Кафедра физического воспитания ежегодно проводит между факультетами соревнования по видам испытаний ГФСК «ГТО ДНР» с целью выявления сильнейших спортсменов и формирования сборной команды для участия в межвузовских соревнованиях республиканского масштаба.

3. Обучающиеся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» с целью получения знаков отличия ГТО ДНР принимают участие в мероприятиях, организованных центрами тестирования ГТО (в 2020 году документально подтвержденные знаки отличия получили 7 человек, в 2021 году – 8).

Необходимо отметить, что руководство Академии стимулирует обучающихся, получивших знаки отличия, путем материального поощрения.

Таким образом, обобщив вышесказанное, можно с уверенностью утверждать, что внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» набирает обороты и становится важным шагом в физическом воспитании обучающейся молодежи.

Проведенный преподавателями кафедры анализ результатов показал, что большинству обучающихся не удается уложиться в требования нормативов на высокий уровень, а значит – на занятиях по физической культуре необходимо вводить инновационные методы и конкретные рекомендации для повышения мотивации молодых людей к развитию физических качеств, самосовершенствованию и успешной сдаче норм ГТО.

Выводы. Комплекс ГТО в образовательном процессе нацелен на гражданско-патриотическое воспитание молодежи и повышение уровня физической подготовленности. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательные организации высшего образования является актуальным для поиска новых форм и методов привлечения обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому стилю жизни.

Список использованных источников

1. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики». [Электронный ресурс] – URL: <https://dnr-online.ru/download/ukaz-glavy-donetskoj-narodnoj-respubliki-304-ot-16-09-2016-goda-o-gosudarstvennom-fizkulturno-sportivnom-komplekse-gotov-k-trudu-i-oborone-donetskoj-narodnoj-respubliki/> (дата обращения 23.11.2021).
2. Возрождение комплекса ГТО в ДНР. [Электронный ресурс] – URL: <https://gtodnr.ru/pages/historygto.html> (дата обращения 21.11.2021).
3. Громаков А.Ю. Внедрение и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» в Донецкой Народной Республике / А.Ю. Громаков // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20-21 сентября 2018 года). – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – С. 54-58.
4. Белых С.И. Нормативы комплекса ГТО в Донецком национальном университете: вчера, сегодня, завтра // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №12 (154). [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normativy-kompleksa-gto-v-donetskom-natsionalnom-universitete-vchera-segodnya-zavtra> (дата обращения 22.11.2021).
5. Об утверждении Плана организационно-просветительских мероприятий по внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных организациях: Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02 мая 2017 г. № 470. [Электронный ресурс] – URL: <https://drive.google.com/file/d/0B3ZHnW70T96TV2gyUEZLNZ2RudIU/view> (дата обращения 23.11.2021).

МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ГОО ВО ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Шеванова Валерия

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

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецка*

Аннотация. Развитие массового студенческого спорта и формирование здоровой нации является одной из приоритетных задач государства. Духовное и физическое развитие важно для гармоничного развития личности, поэтому родителям необходимо прививать детям с самого раннего детства любовь к спорту. Чем раньше ребёнок познакомится и полюбит спорт, тем легче ему будет адаптироваться во взрослой жизни.

Ключевые слова: здоровая нация, спорт, физическая культура, массовый спорт.

Актуальность. На данный момент в Российской Федерации разработаны и реализованы многочисленные программы и проекты для развития массового спорта, а именно: «Спорт – норма жизни», «Развитие физической культуры и спорта», «Россия – страна массового спорта», «Мы делаем спорт интереснее». Особое значение имеет популяризация спорта, реклама в медиа пространстве, направленная на привлечение молодёжи особенно студенческого возраста к занятиям физической культурой. Актуальным остается финансирование спорта со стороны федерального бюджета, эффективное использование заложенных в бюджет средств в рамках национальных проектов «Физкультура и спорт» [1], а также активное привлечение частного бизнеса в качестве меценатов для решения актуальных вопросов социально – экономического развития.

Однозначно спорт должен быть массовым, где физическое воспитание играет не меньшую роль в ГОО ВО, чем обучение профильным предметам.

К сожалению, в ДНР развитие массового спорта, создание проектов развития и их реализация кардинально отличается от РФ. Однако развитие

массового студенческого спорта в России – одно из перспективных направлений массового спорта, все еще требует комплексного подхода. Необходимо как массовое участие граждан, так и совместная заинтересованность государства, ГОО ВО и молодёжи в совершенствовании существующей системы физического воспитания. Для реализации проектов необходимо улучшать, прежде всего, материально-техническую базу в малых городах и сельской местности, обеспечивать инвентарём и оборудованием образовательные и дошкольные организации. Сделать доступными услуги, предоставляемые спортивными и туристическими учреждениями. [5].

Проблемой студенческого спорта является то, что физическая и психологическая подготовленность 50-60% студентов находится на достаточно «низком» уровне. К тому же студенту необходимо совмещать учебный процесс с тесным графиком тренировок. Пренебрежение физической культурой, снижение двигательной активности, длительное время препровождение с гаджетами, карантинные меры, вводимые Роспотребнадзором, которые ограничивают учебный процесс и переводят обучение в дистанционный формат, всё это приводит к снижению иммунитета и росту заболеваемости [3]. Многих обучающихся первокурсников пугает невозможность выполнения контрольных нормативов, в связи со слабой физической подготовленностью еще в школьные годы. Так Республике, на взгляд обучающихся, завышены нормативы ГФСК «ГТО ДНР». Более того высокие требования к выполнению нормативов, не должны быть приоритетными перед двигательной активностью. Необходимо подбирать индивидуальный подход, учитывая различные типы личности, их отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения и интересы, психологические характеристики, физиологические особенности. Важно организовывать различные секции по интересам и подготовке к сдаче тестов ГТО. Вызывая интерес к занятиям физической культурой, можно побудить обучающихся самостоятельно заниматься, что является важнейшим путём в укреплении здоровья и выборе здорового образа жизни.

Важное значение в развитии массового спорта занимает личность педагога, который имеет огромную значимость в учебно-воспитательном процессе. Психологическое и физическое здоровье и культура педагога закладывает основу – личностный пример для подрастающего поколения и молодежи. Профессиональная деятельность педагога – это работа в напряжённых стрессовых условиях, связанная с затратой колоссальной психоэмоциональной энергии, так как наставнику необходимо найти индивидуальный подход к каждому. За возложенную на педагога ответственность, его необходимо заинтересовать и поддержать материально, а также создать различные льготы, возможно, снизить пенсионный возраст, создать комфортные условия труда [2].

Занятия спортом и физической культурой, являются средством физического воспитания молодёжи. Дух соревнования, соперничества побуждает человека к специальной подготовке. Эффект соперничества является важным социально-психологическим моментом. В условиях подготовки и проведения соревнований формируются важные черты характера: стремление к победе, повышается выносливость, формируется такая важная черта характера, как сила воли, усиливается жизненная энергия, повышается двигательная активность, человек учится мобилизоваться, рассчитывать свои силы. Возрастные особенности организма студенческого возраста позволяют добиваться высоких результатов в соревнованиях. Выиграв на студенческих играх, появляются все возможности стать членами сборных команд России. Поэтому важным остаётся вопрос развития массового студенческого спорта и возможности подготовки спортивного резерва в стенах ГОО ВО [4].

Для того чтобы заинтересовать студентов в систематических занятиях спортом, необходима сильная мотивация, которая может выражаться в обеспечении льготного питания, в наборе дополнительных баллов при поступлении в учебные заведения, при сдаче сессии, дополнительные льготы на образование, предоставление льготных путёвок. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физической подготовкой является возможность укрепления своего

здоровья и профилактика заболеваний. Для этого спорт должен быть доступным, чтобы у каждого была возможность бесплатно посещать секции по интересам, причем включая современные нетрадиционные виды спорта в том числе [6].

В первую очередь у человека появляется стремление улучшить свои собственные спортивные достижения, достичь определённого спортивного уровня, улучшить внешний вид, совершенствуя телосложение, повысить возможности своего организма, при этом получить необходимое общение со сверстниками.

Спорт и физическая культура положительно влияют на психологическое состояние подрастающей молодёжи. Обучающиеся обретают уверенность в себе, снимают эмоциональное напряжение, легче выходят из стрессовых состояний, снимают умственное напряжение, восстанавливая работоспособность, обретают навыки самоподготовки и самоконтроля, получают положительные эмоции. Систематические занятия физической подготовкой развивают морально-волевые качества, ответственность [2].

Для того чтобы развивался массовый спорт в ДНР, актуальным может стать внедрение на занятиях по физической культуре элементов практической медицины, оказания первой медицинской помощи, чтобы каждый обучающийся, при необходимости, смог сам оказать доврачебную медицинскую помощь. Эти важнейшие навыки не только жизненно необходимы, но и могут принести неоценимую пользу в ДНР, так как способны спасти человеческую жизнь в критической ситуации.

Занятия спортом и физической культурой – личное дело каждого, но если вокруг обучающихся сформирована здоровая физкультурная среда, созданы для занятий спортом все необходимые условия, то спорт станет любимым занятием, а затем привычкой, что сформирует здоровый образ жизни. Спорт и физическая культура способны изменить личность в лучшую сторону, победить депрессию, поднять настроение, помогают формированию самодисциплины, способны увеличить продолжительность жизни. На занятиях спортом и физической

культурой необходимо всегда прислушиваться к своему организму, выдерживать чувство меры, получать чувство удовлетворения.

Выводы. Спорт должен быть массовым ради будущего нации, а для его развития руководству государственных образовательных организаций высшего образования, прежде всего, необходимо создать все условия и поддержку.

Список использованных источников

1. Жужукин Н.В. и др. Массовый студенческий спорт и ассоциация студенческих спортивных клубов России / Н.В. Жужукин // EurasiaScience, 2020. – С. 124-125.

2. Закирьянов К.К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах / К.К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры, 2020. – №. 2. – С. 14-18.

3. Панарин А.И. Студенческий спорт как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов / А.И. Панарин, Л.В. Герей, О.А. Богданова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2020. – С. 177-181.

4. Золотова М.Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева. – Педагогическое образование и наука. 2019. – №. 2. – С. 147-154.

5. Ильинича В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич. 2018. – 176 с.

6. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Наговицын. – Фундаментальные исследования. 2019. – Т. 2. – №. 8. – 127 с.

ВНЕДРЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Щербич Илья,
Быковский Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко Виктория Викторовна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье рассматривается процесс введения комплекса ГТО в нашей Республике, его значимость среди студенческой молодёжи и физического состояний населения.

Ключевые слова: спорт, комплекс ГТО, ДНР, физическая культура.

Актуальность. Актуальность данной темы обусловлена возрождением в Донецкой Народной Республике национальной идеи, направленной на улучшение здоровья, общую физическую подготовку народа. Приоритетной задачей в настоящее время является воспитание здорового человека, стремящегося к успеху и способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

Анализ литературы. Особую тревогу вызывают исследования стран СНГ на показатель заболеваемости. Доля здоровых детей уменьшилась, также вдвое увеличился удельный вес детей имеющих хроническую инвалидность. Очень неприятно видеть, что вырос показатель наличия вредных привычек у молодежи [5].

По Указу Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» и Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17 декабря 2016 г. № 13-32 утверждены нормативные правовые акты, направленные на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» [1].

По словам заместителя Министра молодежи, спорта и туризма Н.В. Тарапаты, соревнования ГТО помогут повысить здоровье и общую физическую подготовку граждан Донецкой Народной Республики [4].

Цель и задачи исследования. Главная цель внедрения комплекса мероприятий ГТО – создание программной и нормативной основы физического воспитания людей, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического воспитания и здоровья.

Задачами комплекса ГФСК «ГТО ДНР» являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.

Результаты исследования. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическая культура играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни. В век электронных технологий, наблюдается снижение физической активности молодежи, ухудшение состояния здоровья, что вызывает необходимость и актуальность введения, активной реализации и пропаганды ГФСК «ГТО ДНР».

Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики основывается на следующих принципах:

- добровольности и доступности;
- оздоровительной направленности и личностной ориентированности;
- обязательного медицинского контроля;
- учета местных особенностей и национальных традиций;
- физического совершенствования личности.

Пример возрождения комплекса ГТО в России, принес свои плоды и положительно повлиял на активность жителей нашей Республики. После подписания Указа, первым мероприятием стала неделя здоровья среди

школьников и студентов, которые сдавали нормативы ГТО, состоялась она в апреле 2016 года. Исследования показали, что 50% детей могут получить серебряные и золотые значки, однако им нужна подготовка.

В таблице ниже представлены данные о более масштабных мероприятиях за 2016-2019 года ГФСК «ГТО ДНР» (табл. 1).

Таблица 1.

Масштабные мероприятия за 2016-2019 года ГФСК «ГТО ДНР».

Название мероприятия	Дата	Количество участников	Возраст участников	Количество награжденных
Первый фестиваль «Готов к труду и обороне» ДНР	24.09.2016	Более 1000 человек	18 - 23 года, представители других возрастных категорий.	Награждено было около 600 человек.
Фестиваль «Готов к труду и обороне» ДНР	27.10.2017	170 человек, в составе 17 команд	18-23 года	37-получили золотые знаки отличия, 52- серебряные, 14 – бронзовые.
День молодежи	27.06.2019	Более 1500 человек	18-23 года	Около 500 человек были награждены.

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.

Обращаем внимание на показатель количества участников мероприятий ГТО в период с 2017 года по июль 2021 года в Донецкой Народной Республике (Рис. 1).

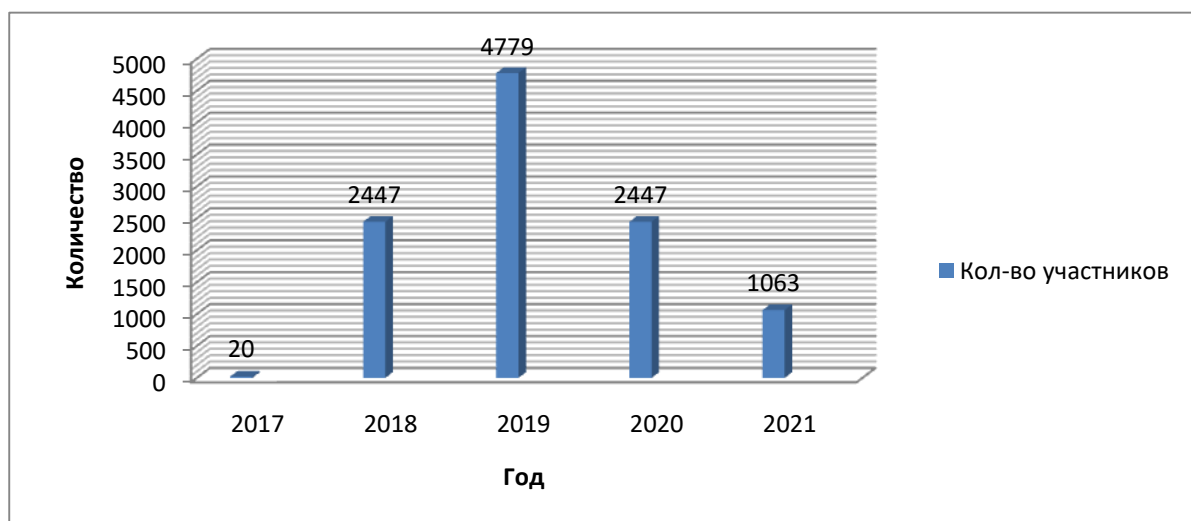


Рисунок 1. Количество участников мероприятий ГФСК «ГТО» в период с 2017 г. по июль 2021 г. в ДНР.

За период с 2017 по 2021 год в ДНР проведено 249 мероприятий по приему нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики», в которых приняло участие более 10 000 человек. В течение 5 лет более 7000 человек стали обладателями знаков отличия ГФСК «ГТО ДНР».

Таким образом, на практике мы видим, что возрождение комплекса ГТО не проходит напрасно, среди молодежи немалое количество имеет стремление к достижению вершин в спорте и желает улучшить свое здоровье и физические навыки. К тому же для участников соревнований ГФСК «ГТО» в Республике начисляются дополнительные баллы при поступлении в Государственные образовательные организации (учреждения) высшего образования, что также очень важно для мотивации современной молодежи. Очень приятно видеть, что молодежь нашей Республики выбирает здоровый образ жизни и готова к труду и обороне. Надеемся, что в будущем проведение мероприятий комплекса ГФСК «ГТО ДНР» будут выходить на новый уровень и охватывать все большую аудиторию.

Выводы. В заключение хочется сказать, что молодежь – это те люди, которые следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо

сделать модным. Сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов ГФСК «ГТО» принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, ну и конечно – это ностальгия по молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание, что поможет поднять уровень физического воспитания граждан и развитие массового спорта. Однако не стоит забывать и уже о более взрослой категории, например, проводить прием нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса ГТО на предприятиях для проверки физической подготовленности работников, потому что для развития нашей Республики нужны здоровые, крепкие и физически подготовленные граждане.

Список использованных источников

1. Pravdnr. [Электронный ресурс] Донецк. 2016. – URL: <https://pravdnr.ru/npa/postanovlenie-pravitelstva-doneczkoj-narodnoj-respubliki-ot-18-oktyabrya-2019-g-№-31-1-ob-utverzhenii-normativov-i-poryadka-organizacii-i-provedeniya-gosudarstvennogo-fizkulturno-spor/> (дата обращения 20.11.2021).
2. Жизнь Донбасса. [Электронный ресурс] Донецк. 2021. – URL: <https://donbasslife.ru>. (дата обращения 20.11.2021).
3. Горловка News. [Электронный ресурс] Горловка. 2017. – URL: <https://www.gorlovka-news.su/novosti/novosti-dnr/5111-v-donetske-sdavali-normy-gto-foto-video>. (дата обращения 20.11.2021).
4. Министерство молодежи, туризма и спорта ДНР: [Электронный ресурс] Донецк. 2016. – URL: <https://минспорт.рус/pages/gtodnr.html>. (дата обращения 20.11.2021).

5. Первое сентября. [Электронный ресурс] Москва. 2012. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/618059>. (дата обращения 20.11.2021).

Раздел 4

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕГИОНА

ЭКОНОМИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Валенто Валерия

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Эмилия Иосифовна

*Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, г. Минск*

Аннотация. В статье рассматривается экономика физической культуры, и массового спорта. Определение взаимосвязи спорта, физической культуры и экономики в Республике Беларусь.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, экономика, здоровье населения.

Актуальность. Тема спортивной жизни и физического здоровья граждан Республики Беларусь, а также ее взаимосвязи с экономикой – одна из неотъемлемых тем для обсуждения, ведь это целая индустрия социального взаимодействия, на мой взгляд, общество все больше заинтересовано в просвещении на данную тематику.

Цель исследования. Рассмотреть аспекты экономики и организацию физической культуры и массового спорта в Республике Беларусь.

Задачи исследования:

1) проанализировать интернет и другие источники по данной проблематике;

2) подробно рассмотреть аспекты экономики и организацию физической культуры и массового спорта в Республике Беларусь, для осведомления заинтересованных граждан.

Результаты исследования. Физическая культура и спорт всё шире проникают во все сферы жизни людей, становясь всё более значимой частью

жизнедеятельности мировой цивилизации. В настоящее время миллионы людей во всех странах мира стараются вести здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участвуют в различных спортивных соревнованиях.

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

Вместе с тем они интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы [1].

Развитие физической культуры и спорта является неотъемлемой частью государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления общества и укрепления международного имиджа Республики Беларусь. Спорт и физическая культура могут однозначно быть названы отраслью народного хозяйства, поскольку располагают собственной индустрией и самостоятельным рыночным механизмом, гармонично встроенными в экономику страны и международную экономическую систему.

Эффективность экономической деятельности спортивной отрасли измеряется не столько экономическими параметрами, сколько спортивными показателями: наличием серьезных спортивных достижений, способностью спортсменов и команд занимать призовые места на крупных соревнованиях.

Как известно, экономическая деятельность, необходимая для практики спорта, может быть поделена на два класса: деятельность по оказанию услуг – профессиональный спорт, спорт в форме чемпионата, досуговый спорт, а также предоставление сооружений или оборудования, и надзор за спортивной деятельностью, и деятельность, порождаемая спортивной практикой – образование в сфере спорта, строительство спортсооружений, производство и распространение спортивных товаров и прочее [1, 2].

Таким образом, экономическая деятельность спортивной отрасли – это особый вид экономической деятельности по производству материальных и нематериальных благ для удовлетворения потребностей граждан в здоровье и досуге, а также по оказанию услуг, направленных на формирование у отдельных наиболее талантливых граждан высокого спортивного мастерства для достижения ими наивысших спортивных результатов.

Экономическая роль физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляется по нескольким основным направлениям:

– физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам;

– физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;

– физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а, следовательно, и фактором обеспечения экономического роста;

– физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности, которая обеспечивает, с одной стороны, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса, с другой стороны, указанные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты за счет налоговых поступлений, что позволяет государству оперативно решать социальные проблемы населения [2].

В нашей стране создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций всех форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы, ассоциации, фитнес и шейпинг-клубы, секции бодибилдинга, боевых видов искусств.

Другой составляющей спортивного бизнеса является профессиональный

спорт – профессиональные клубы, лиги или федерации, действующие на основе самофинансирования и получающие доходы за счёт рекламной, издательской деятельности, продажи прав на теле- и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным корпорациям, и иной коммерческой деятельности.

Что же касается экономической эффективности от осуществления спортивной деятельности, то для предприятий материального производства и иных организаций, деятельность которых можно отнести ко второму классу, она очевидна, поскольку они все извлекают коммерческие прибыли из своей деятельности. А вот продукт, производимый непосредственно «спортивным сектором» не всегда имеет осязаемую форму и предметное воплощение.

Физическая культура и спорт производят, например, такие нематериальные продукты, как здоровье, долголетие, развлечение, интересный досуг, своеобразное хобби. Экономическая эффективность спортивной деятельности в масштабах страны выражается в создании спортивной инфраструктуры, финансировании детско-юношеского спорта, стимуляции развития спортивного бизнеса. У населения появляется альтернативный способ досуга, что снижает потребление алкоголя и табакокурения, а значит, положительно влияет на общественное здоровье и в принципе пропагандирует здоровый образ жизни [3].

Инвестиции в спорт высших достижений косвенно способствуют также популяризации физкультуры и здорового образа жизни, но еще и могут повышать уровень благосостояния нации через иные механизмы. Так в случае, если члены национальной команды покажут положительный результат на международных соревнованиях, государство может рассчитывать на повышение своего международного статуса. Спорт активно используется рекламой, а благоприятный, привлекательный имидж команды, спортсмена становится одним из факторов непосредственно формирующим образ страны, способствующий повышению материального благосостояния всего населения.

Существуют социальные приоритеты в развитии физической культуры и

спорта страны, которые отражают потребности общества в целом и не всегда могут осознаваться гражданами. Исходя из этого, государство берет на себя функцию достаточно жесткого регулирования отношений в сфере физкультуры и спорта, определения приоритетов в ее развитии на основе учета общегосударственных интересов. Такого рода обязательства государства перед его гражданами закреплены на законодательном уровне, где зафиксированы также 4 исполнители, ответственные структуры, их обязанности и полномочия.

В настоящее время осуществляется практика заключения тройственных договоров о сотрудничестве между Министерством спорта и туризма (далее – МСиТ), НОК РБ и федерациями, что предполагает совещательную роль федерации, рекомендуя МСиТ составы команд, выездных делегаций, которые утверждаются в установленном порядке. За ними остается право проведения соревнований по отдельным видам спорта. При этом примечательно то, что в законодательных актах страны вообще не зафиксировано понятие спортивной федерации (ассоциации), что уравнивает их в правах с любым общественным объединением политическим и просто гражданским.

Именно государство в лице правительства и местных органов власти играет главенствующую роль в развитии и финансировании физической культуры и спорта. Все средства на реализацию этих целей поступают из Республиканского бюджета и осваиваются МСиТ.

Помимо МСиТ и подотчетных ему структур, общественные спортивные организации (федерации) также играют определенную роль в развитии профессионального спорта. Поскольку основной целью таких организаций является развитие отдельных видов спорта, и за исключением незначительных расходов, связанных с обеспечением хозяйственной деятельности этих организаций, все остальные средства направляются на реализацию уставных целей, мы можем рассматривать источники финансирования данных организаций как источники финансирования профессионального спорта.

Так, согласно установившейся системе управления, государство в Республике Беларусь возлагает основную ответственность по развитию

физической культуры и профессионального спорта на Министерство спорта и туризма, а также обеспечивает программы бюджетным финансированием. В настоящее время данный подход, отличающийся жесткой централизацией, к сожалению, не привел Беларусь к высоким спортивным достижениям в международном пространстве.

Следовало бы пересмотреть существующие подходы в управлении спортом, путем увеличения роли общественных спортивных организаций (как принято в развитых странах) в экономической деятельности спортивной отрасли. Этого можно достигнуть путем принятия за основу смешанной модели управления (вмешательства и невмешательства), которая используется рядом европейских стран. В рамках смешанной модели управления общественные спортивные организации смогут самостоятельно формировать состав команд, определять стратегию и тактику подготовки, а также получать доходы за счет выпуска и реализации сувенирной продукции и спортивной атрибутики; заключения рекламных контрактов; продажи прав на спортсменов и тренеров и т.д.

Выводы. В спорте стало возможным зарабатывать неплохие деньги, разумеется, в условиях жесткой конкуренции, но и традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах.

В итоге, мы понимаем, поскольку спорт во всех своих проявлениях очень четко классифицируется с экономической и управленческой сторон, то очень многое из экономической теории и теории управления применимо и в спорте.

Список использованных источников

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный Бизнес / В.В. Галкин – М.: Кнорус, 2006 – 320 с.
2. Гататуллин А.Г. Политико-правовые основы физической культуры и

спорта в Республике Беларусь / А.Г. Гататуллин // XII Междунар. научн. конгр. «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конгр. – Т. 1. – Москва, 2008. – С. 69-70.

3. Мансурова Г.И. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике / Г.И. Мансурова – М.: Вестник УлГТУ, 2015. – 60 с.

КАК МАРКЕТИНГ ПОМОГ ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБАМ НЕ ОБАНКОТИТЬСЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Ерёмичев Даниил

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко Виктория Викторовна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. Статья посвящена феномену преодоления последствий коронавирусного кризиса футбольными клубами, с помощью умелого менеджмента, в том числе при помощи эффективного маркетинга.

Ключевые слова: маркетинг, футбол, футбольные клубы, коронавирус, кризис, пандемия, менеджмент.

Актуальность. В период коронавирусного кризиса весь мир оказался в новых условиях. И к этому новому миру пришлось адаптироваться. В связи с пандемией, вызванной SARS-COV 2 футбольные клубы, потеряли большие статьи доходов (около 2 млрд. евро) в MatchDay (выручка от проведения матчей) – это одна из причин увеличения совокупных убытков всех футбольных клубов в период пандемии.

В статье рассказывается, как футбольные клубы справляются с последствиями кризиса, вызванного SARS-COV 2. Как умело используя маркетинг, футбольные клубы уменьшают свои расходы и избегают банкротства.

Как выбраться из этой ситуации и как уменьшить совокупные расходы всех футбольных клубов – является очень актуальным вопросом.

Анализ литературы. По вопросу анализа финансовых показателей, самых успешных футбольных клубов, одним из самых надёжных и авторитетных источников является консалтинговая компания Deloitte [1]. Они вместе с индустрией спорта разработали и опубликовали финансовый отчёт «Время испытаний. Рейтинг самых успешных футбольных клубов мира», в котором рассмотрели финансовые показатели крупнейших футбольных клубов мира.

Цель исследования. Цель исследования заключается в том, чтобы проследить, как футбольные клубы справляются с последствиями кризиса, вызванного SARS-COV 2.

Задачи исследования:

1. Изучение ситуации в мире, вовремя коронавирусного кризиса и после него.
2. Изучение доходов и расходов футбольных клубов за футбольный сезон 2019/2020.
3. Как с помощью маркетинга и умелого менеджмента футбольные клубы справляются с последствиями пандемии.

Результаты исследования. Воздействие пандемии, вызванной SARS-COV 2, которая в первом квартале 2020 года приобрела чёткие очертания, оказало большое влияние на весь мир, в том числе это не обошло стороной и профессиональный футбол.

Эпидемиологические меры в разных странах мира отличались по своему подходу и степени оперативности, и включали в себя введение общенационального карантинного режима, закрытие стадионов и спортивных объектов, а также (по крайней мере, в самом начале) введение запретов на проведение спортивных мероприятий. Выход профессионального спорта из режима карантина происходил на фоне продолжающегося действия ограничений на несущественные поездки и проведение массовых мероприятий. В результате болельщики были лишены возможности посещать матчи даже в тех случаях, когда они были разрешены. Кроме того, многие из указанных

ограничений продолжили действовать или же были введены повторно в начале 2021 года после окончания периода ослабления запретов в конце 2020 года.

Футбольные лиги разных стран мира по-разному решали задачу адаптации своей деятельности в условиях пандемии. Многие из них отложили проведение матчей до тех пор, пока не появится возможность организовать встречи в более безопасных условиях. Другие лиги досрочно прекратили свои турниры и для определения финальных результатов своих клубов использовали различные подходы. Ещё часть лиг полностью отменили футбольные компании. Всё это, так или иначе, отразилось на работе клубов с вещательными компаниями и коммерческими партнёрами, многие из которых потребовали предоставления компенсационных выплат в результате изменений, произошедших в поставках «футбольного продукта». Решения, принятые футбольными лигами, а также последовавшая реакция вещательных компаний и коммерческих партнёров оказали ощутимое воздействие на клубы, а значит, на поступление и признание выручки в 2020 финансовом году, на который приходится основная часть футбольного сезона 2019/2020. Таким образом, обеспечение сопоставимости результатов клубов и проведение сравнительного анализа представляет собой непростую задачу.

Изучение доходов и расходов футбольных клубов за футбольный сезон 2019/2020.

При анализе финансовой информации, необходимо учитывать, что обычно финансовый год футбольных клубов охватывает полный сезон национальных и международных клубных соревнований в соответствии с графиком, который был запланирован до начала пандемии коронавируса. Для большинства европейских клубов финансовый год, как правило, завершается в мае или июне. Это означает, что выручка, поступающая от проведения матчей, а также от трансляций и коммерческой деятельности, относится на соответствующий финансовый год. Таким образом, обеспечивается сопоставимость выручки клубов за разные сезоны. Очевидно, что в ситуации, сложившейся в сезоне 2019/2020, сопоставление выручки представляет более

трудную задачу, поскольку футбольные лиги по-разному подошли к последующему проведению сезону и учёта выручки.

Трудности, возникают при сравнении показателей клубов, они лучше всего видны на примере выручки от продажи прав на трансляцию матчей. Аналогично предыдущим годам клубы, которые завершили выступление в своих национальных лигах до окончания финансового года (например, в Бундеслиге (немецкий чемпионат), футбольная компания клубов завершилась в июне 2020 года) отразили основную часть выручки от продажи прав на трансляцию национальных матчей в своей финансовой отчётности за 2020 финансовый год. В тоже время клубы, выступающие в Премьер-лиге (английский чемпионат), Серии А (итальянский чемпионат) и Ла Лиге (испанский чемпионат), футбольная компания которых перешла на июль, будут распределять выручку, полученную от продажи прав на трансляцию матчей в сезоне 2019/2020, на 2020 и 2021 финансовые годы (за вычетом компенсационных выплат). Таким образом, можно учесть только часть выручки, полученная этими клубами. Кроме того, поскольку некоторые национальные лиги (например, Лига 1 (французский чемпионат)) досрочно прекратили свои турниры, их клубы в результате предоставления компенсационных скидок вещательным компаниям пострадали вследствие сокращения доходов от продажи прав на трансляцию матчей.

По итогам сезона 2019/2020 клубы - участники первой двадцатки (Рис. 1.) рейтинга от Deloitte [2] в общей сложности заработали 8,2 млрд. евро.

При этом усреднённый показатель выручки в пересчёте на каждый из клубов составил 409 млн. евро. Для сравнения: в сезоне 2018/2019 совокупная выручка участников первой финансовой двадцатки составляла 9,3 млрд. евро при усреднённом индивидуальном показателе выручки в 464 млн. евро [3].

Тем не менее, полученный общий финансовый результат остаётся третьим по величине за всю историю «Рейтинга самых богатых клубов мира» [2].

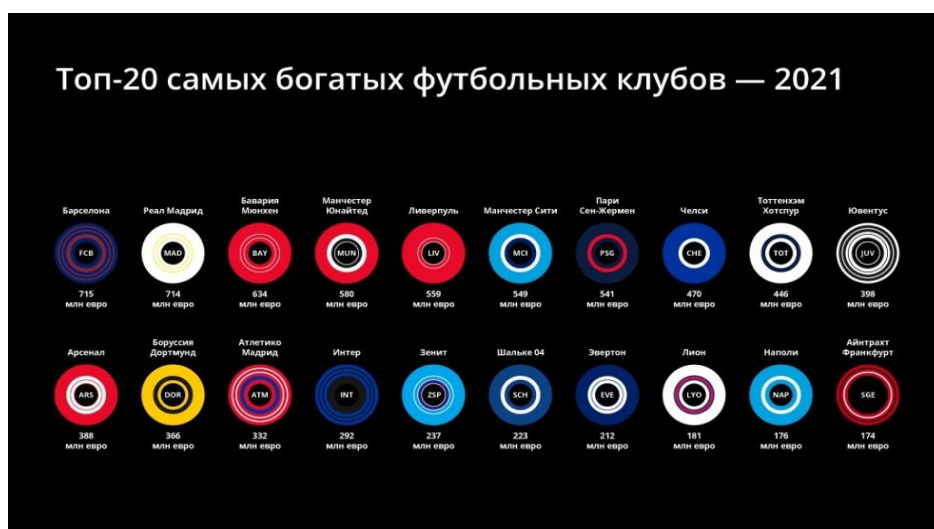


Рисунок 1. Топ-20 самых богатых футбольных клуба мира.

Основным фактором совокупного снижения выручки на 1,1 млрд. евро стало сокращение поступлений от продаж прав на трансляцию матчей. В завершившемся сезоне этот показатель уменьшился на 23% (937 млн. евро). Уменьшение произошло по целому ряду причин. Так, выплаты за трансляции матчей были отложены, наконец, 2021 финансового года. Кроме того, вещательным компаниям были выплачены компенсации за сезон 2019/2020. Выручка от проведения матчей сократилась на 17% (257 млн. евро), что в основном связано с переносом футбольных встреч. Тем не менее, впечатляет тот факт, что после трёхлетнего перерыва коммерческая выручка снова, пусть даже на время, приобрела статус значимого фактора финансового роста, увеличившись на 3% (105 млн. евро). (Рис. 2.)



Рисунок 2. Структура выручки за 2020 год футбольных клубов.

Это стало возможным благодаря вступлению в действие целого ряда крупных коммерческих сделок, а также благодаря успешному применению клубами различных стратегий менеджмента ресурсов, в частности изменение в политике маркетинга. Немало важным изменением стали мероприятия по снижению убытков в ситуации закрытия стадионов и магазинов спортивной атрибутики, а также отмены матчей, стадионных экскурсий и крупных мероприятий (например, концертов).

Выводы. Несмотря на неопределённость, сохраняющуюся вследствие пандемии, стоимости прав на вещание, похоже, стабилизируется, а в некоторых случаях даже снижается, особенно на рынках национального вещания. Таким образом, футбольным клубам для обеспечения роста выручки от проведения матчей и коммерческой деятельности необходимо взять инициативу в свои руки (всевозможные маркетинговые методы) и к этому прибавить успехи на футбольном поле, в сочетании с умелым использованием рынка трансфера игроков. После событий 2020 года эта задача стала ещё более непростой, поскольку все краткосрочные цели, ранее установленные клубами, скорее всего, перейдут на среднесрочную перспективу, когда болельщики начнут возвращаться на стадионы, что в некоторых странах уже разрешено (Английская Премьер-Лига) [4]. Когда результаты воздействия пандемии, вызванной SARS-COV 2, на мировую экономику приобретут более зримые очертания, можно будет чётче обозначать и выстраивать путь к восстановлению.

Полная оценка результатов воздействия пандемии может занять не один год. Соответственно, в условиях неопределённости как существующим, так и потенциальным партнерам клубов в сфере вещательной и коммерческой деятельности потребуется тщательно оценивать свою готовность и свои возможности по инвестированию в спорт. В тоже время, пандемия, продемонстрировав большому количеству людей, насколько важен спорт, тем самым высветила его привлекательность для спонсоров и вещательных компаний.

Список использованных источников

1. Research center Deloitte. [Электронный ресурс] – URL: <https://www2.deloitte.com/ru/ru.html> (дата обращения 18.11.2021).
2. Рейтинг самых богатых клубов мира – 2021. Время испытаний – 2021. [Электронный ресурс] – URL: <https://www2.deloitte.com/ru/ru/pages/consumer-business/articles/2021/deloitte-football-test.html> (дата обращения 18.11.2021).
3. Рейтинг самых богатых клубов мира – 2020. Прийти, увидеть, победить. [Электронный ресурс] – URL: <https://www2.deloitte.com/ru/ru/pages/consumer-business/articles/2020/deloitte-football-money-league-2020.html> (дата обращения 18.11.2021).
4. На матчах АПЛ полные стадионы. Как у Англии это получилось? – 2021. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/londoneye/2954161.html> (дата обращения 18.11.2021).

КАК ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ВЛИЯЕТ НА ЭКОНОМИКУ РЕГИОНА И СТРАНЫ

Колчина Марина Николаевна,
Мартиросова Татьяна Александровна,
Виноградова Ксения Владимировна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье уделяется внимание проведению Олимпийских игр, и какое непосредственное влияние они оказывают на экономику региона и страны, в которой проходит Олимпиада.

Ключевые слова: Олимпийские игры, экономика, экономика страны, сотрудничество, соревнование.

Актуальность. Олимпийские игры каждые 2 года притягивают к себе взоры миллиардов людей, повышая при этом рост туризма, просмотр прямых трансляций, весь мир наблюдает за ходом событий проведения олимпийских

игр, поэтому «страна – хозяйка» притягивает к себе огромное внимание со всех сторон как политической, экономической, социальной, культурной и др.

Анализ последних исследований и публикаций [1, 2, 3] показал, что проведение Олимпийских игр достаточно затратное мероприятие для экономики принимающей страны, особенно для стран с низкой инфраструктурой и приемлемое для стран с высокой инфраструктурой. Но после определённых затрат на подготовку Олимпийских игр страна может заработать достаточное количество денег на туризме, билетах на стадион, трансляции по всему миру, транспорте, для того чтобы после Олимпиады ускорить своё экономическое развитие.

Цель исследования: определить, какое влияние, оказывается, посредством проведения Олимпийских игр на экономику страны и региона.

Результаты исследования. Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года, а медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте [1].

Чтобы оценить экономику страны, после олимпийских игр, нужно подсчитать, какие затраты придётся совершить и какую прибыль игры принесут стране. Чтобы рассчитать прибыль и убытки нужно изучить инфраструктуру региона. Если это регион с высоким потоком туристов, удобным климатом, то, скорее всего, в данном регионе уже есть свои стадионы, на которых можно проводить Олимпийские игры.

Если инфраструктура региона низкая, то и затраты на постройку стадионов, олимпийской деревни, обеспечение туристов транспортом, создание атмосферы Олимпийских игр, производство официального мерчендайза, и на многое другое, будут огромны.

На представленной таблице мы можем наблюдать расходы стран, в которых проводились Олимпийские игры с 1988 года по 2018 год.

Таблица 1.

Затраты на олимпийские игры [1].

Летние игры	Затраты	Зимние игры	Затраты
Южная Корея – Сеул 1998 год	Более 4 млрд. долл.		
Испания – Барселона 1992 год	Около 7 млрд. долл.		
США – Атланта 1996 год	1,7 млрд. долл.		
Австралия – Сидней 2000 год	3,8 млрд. долл.	США – Солт-Лейк- Сити 2002 год	2,2 млрд. долл.
Греция – Афины 2004 год	15 млрд. долл.	Италия – Турин 2006 год	30,8 млрд. долл.
Китай – Пекин 2008 год	44 млрд. долл.	Канада – Ванкувер 2010 год	3,4 млрд. долл.
Великобритания – Лондон 2012 год	37 млрд. долл.	Россия – Сочи 2014 год	Около 50 млрд. долл.
Бразилия – Рио-де- Жанейро 2016 год	20 млрд. долл.	Южная Корея – Пхёнчхан 2018 год	12,9 млрд. долл.

Исходя из показателей таблицы, мы можем наблюдать рост затрат на проведение Олимпийских игр, если в 90-х годах и начале 00-х сумма затрат не достигала и 10 млрд. долл., то в наше время суммы затрат просто баснословны. Зимняя олимпиада в Сочи, на данный момент, является самой затратной Олимпиадой, на втором месте идёт летняя Олимпиада в Пекине и на третьем летняя олимпиада в Лондоне. Несмотря на огромные затраты, направленные на подготовку и проведение олимпиады, страны соревнуются за возможность проведения игр на своей земле, а после выбора страны-хозяйки остальные заинтересованные страны заключают сотрудничество со страной, в которой будет проходить Олимпиада.

Почему же страны соревнуются за возможность провести Олимпиаду у себя, ведь с каждым годом затраты на подготовку и проведение игр растут? На самом деле всё очень просто, несмотря на большие затраты, есть выгода, которая имеет возможность поднять экономику страны на новый уровень, но при этом, всегда присутствует и риск.

Выгоды от проведения Олимпийских игр:

- Доходы от зрителей – как правило, только продажа билетов на зимние игры составляет 1,3 млрд. долл., а на летние и вовсе 5,1 млрд. долл.

- Повышение туризма – за Олимпиадой следят миллиарды человек, а миллионы посещают «страну – хозяйку», чтобы увидеть соревнования вживую своими глазами. Рост туризма идёт в течение 5-10 лет после Олимпиады, например, Барселона, которая стала вторым местом по посещаемости, после проведения Олимпиады [2].

- Рост известности и узнаваемости страны – хозяйки и города, в котором проходят игры.

- Рост гостиничного и ресторанного бизнеса – поскольку соревнования длятся 2 недели, то людям нужно где-то жить и питаться, из-за чего туристы оставляют большие суммы денег в гостиницах, ресторанах, в парках развлечений и сувенирных лавках.

- Развитие автомагистралей.
- Строительство аэропортов и вокзалов.
- Модернизация и строительство систем общественного транспорта.
- Строительство современных телекоммуникационных сетей.

Создание подобной инфраструктуры приводит к осязаемому подъёму экономики для региона, который проводит Олимпиаду. Нужно нанять для работы строителей, закупить и привезти большое количество необходимых стройматериалов, но после окончания Олимпийских игр созданная инфраструктура может послужить региону. Здания, спортивные объекты и многое другое будут использоваться регионом в последующие годы, автомагистрали и аэропорта послужат для дальнейшего развития транспортной системы в регионе.

Риск проведения олимпийских игр: Один из самых главных рисков был представлен на примере летних Олимпийских игр в Монреале. Городские власти прогнозировали, что игры обойдутся стране в 124 млн. долл., но по итогу, Монреаль погряз в долгах на 2,8 млрд. долл. Из-за чего пару

последующих годов страны боялись и отказывались проводить игры на своей территории [3].

Выводы. Олимпийские игры оказывают огромное влияние на функционирование всех сфер государственной экономики страны, принимающей гостей и являющейся местом проведения игр. Существует множество выгод для страны – хозяйки, но также существует и большой риск того, что затраты превысят доходы.

Список использованных источников

1. Wikipedia Олимпийские игры, 2021. [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_игры#Современные_Олимпийские_игры (дата обращения 24.10.2021).
2. Вера Дворина. Экономика Олимпийских игр, 2016. [Электронный ресурс] – URL: <https://investcafe.ru/webinars/35607> (дата обращения 24.10.2021).
3. Republic Олимпиады: выгоды и риски, 2019. [Электронный ресурс] – URL: <https://republic.ru/posts/1/354292> (дата обращения 24.10.2021).

ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА – 2019 ГОДА В КРАСНОЯРСКЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

Кокорина Дарья
Руководитель: ст. преподаватель Колчина Марина Николаевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени М.Ф. Решетнёва»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье было определено, что на развитие социально-экономической сферы региона влияет не только его модернизация в промышленной сфере, существенное влияние на расцвет Красноярского края оказало проведение такого масштабного события как Зимняя Универсиада 2019 года.

Ключевые слова: Универсиада, бюджет, спортивный объект, социально-экономическое развитие.

Актуальность. Ошибочно полагать, что развитие социальной и экономической сферы зависит лишь от торгового и промышленного оборота региона. Фактором развития могут выступать масштабные мероприятия, где собирается много людей. Такие мероприятия несут международный характер. Примером таких зрелищных мероприятий могут послужить, например, Чемпионат мира по футболу, Олимпийские игры в Сочи в 2014 году, и, наконец, Зимняя Универсиада 2019 года в Красноярске.

Если рассматривать состояние физической культуры и спорта в России, то можно заметить, что долгое время оно не развивалось, и как следствие, появилась необходимость в запуске и реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ 2006-2015 гг.» [1]. Реализация, которой повлекла за собой создание нового проекта «Развитие физической культуры и спорта в РФ 2016-2020 гг.».

Проект направлен на реформирование спорта в России с помощью создания и реконструкции спортивных сооружений, предназначенных для проведения крупных спортивных мероприятий, а также центров для подготовки спортсменов, возведение спортивной инфраструктуры для массового спорта.

Универсиада в Красноярске стала не только престижным мероприятием, но и позволила осуществить инвестиционные проекты в области социально-экономического развития региона посредством экономической выгоды для региона [2, 3] в виде создания спортивных объектов. Это обеспечит приток инвестиций, создавая новые рабочие места не только на период проведения спортивного мероприятия, но уже и на стадии строительства спортивных объектов, а в дальнейшем при их использовании, а также развивается гостиничный и ресторанный бизнес, городской транспорт и другая инфраструктура для удобства жителей края, а также гостей и спортсменов.

Исходя из этого, необходимо рассмотреть, как повлияло проведение Универсиады на развитие Красноярского края с помощью объектов спортивной инфраструктуры и объектов культурно-досугового характера.

Анализ литературы. В работе проведен анализ на основе отчета о реализации Федеральной целевой программы в РФ 2006-2015 гг.» [4], данные Министерства Спорта РФ [5] и Мастер-плана подготовки к проведению Зимней Универсиады в городе Красноярске [6].

Цель и задачи исследования. Целью изучения материалов, указанных выше, было выяснить, какое значение привнесла Универсиада в развитие Красноярского края. Для достижения поставленной цели, были определены следующие задачи:

1. Произвести анализ и оценку механизмов подготовки и проведения мега-спортивных событий и их долговременных социально-экономических последствий.

2. Оценить стратегические возможности и направления развития города Красноярска в процессе подготовки Всемирных Студенческих игр-2019.

3. Оценить основные эффекты от реализации Универсиады-2019.

Результаты исследования. Универсиада – это событие мирового масштаба, занимающее второе место после Олимпиады, которое проводится каждые два года в зимний и летний период. В России в 2013 году проводилась Летняя Универсиада в Казани, которая дала толчок для развития города, модернизировав не только спортивные и социальные объекты инфраструктуры, но и продвинула спорт в массы. Деятели науки отмечают положительный эффект после проведения этого спортивного мероприятия, отмечая улучшение состояния качества региона для жизни, другие пишут о притоке инвестиций в регион [7, 8].

Но с другой стороны, ученые отмечают также и негативные стороны. Прежде всего, это сложности в работе таможенных органов, а также рост государственного долга Красноярского края, так как финансирование для создания спортивных объектов осуществляется за счет краевого бюджета [9].

Бюджет проведения Зимней Универсиады составил 75 млрд. руб., где 41,3 млрд. руб. – средства из федерального бюджета, 22,8 млрд. руб. – средства краевого бюджета, 11,2 млрд. руб. – внесли частные инвесторы, а на подготовку к проведению мероприятия потратили 30,4 млрд. руб. [10].

Если обратить внимание на Мастер-план [5] подготовки к проведению Универсиады, то можно заметить, что планировалось создать и реконструировать несколько категорий объектов:

1. Спортивные объекты:

- многофункциональный спортивный комплекс «Сопка»;
- многофункциональный спортивный комплекс «Радуга»;
- ледовая арена «Арена Север»;
- Академия биатлона;
- ледовый дворец «Рассвет»;
- Дворец спорта им. И.С. Ярыгина.

Можно заметить, что в списке присутствует много объектов, над которыми была проведена работа, но «Платинум арена» и горнолыжный комплекс «Бобровый лог» были профинансированы за счет частных инвесторов.

Кроме спортивных объектов изменения коснулись социальной инфраструктуры:

2. Объекты деревни Универсиады:

- жилой комплекс «Перья»;
- жилой комплекс «Университетский»;
- многофункциональный центр.

3. Медицинские объекты:

- краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Краевая клиническая больница»;
- «Красноярская межрайонная клиническая больница скорой медицинской помощи им. Н.С. Карповича»;

- медицинский центр в деревне Универсиады.

Объекты социального характера имеют огромное значение для региона не только на время проведения Универсиады, но и в обычное время для жителей и гостей края.

Выводы. Исходя из исследования, можно заметить, что на проведение Зимней Универсиады затрачено не малое количество средств бюджетов разных уровней, а также инвесторов. Финансирование было направлено на обустройство множества объектов, которые использовались при проведении мероприятия.

Безусловно, после окончания Универсиады все заметили положительный эффект от ее проведения: продолжается реконструкция прилегающих территорий к имеющимся спортивным объектам, развивается туристическая ниша края, край стал проводить огромное количество различных спортивных и культурных мероприятий.

Универсиада стала толчком для развития Красноярского края, так как до Универсиады не было острой необходимости в реконструкции и создании вышеперечисленных объектов, следовательно, это могло затянуться на долгие годы в ожидании преобразований.

Список использованных источников

1. Федеральные целевые программы России. Официальный сайт. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.». [Электронный ресурс] – URL: <http://fcp.economy.gov.ru/cgibin/cis/fcp.cgi/Fcp/ViewFcp/View/2006/191/> (дата обращения 20.10.2021)

2. Аракчеева З.В. Косвенные и экономические выгоды студенческих универсиад / З.В. Аракчеева, Л.А. Носкова // Экономика и социум. – 2016. – № 12-1 (131). – С. 197-202.

3. Зюкин Д.А. Организационно-экономические аспекты развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Д.А. Зюкин,

Н.А. Пожидаева, Е.Е. Матушанская // Иннов: электронный научный журнал. 2017. – № 4 (33). [Электронный ресурс] – URL: <http://www.innov.ru/science/economy/organizatsionno-ekonomicheskie-aspe/> (дата обращения 21.10.2021).

4. Отчет о реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации 2006-2015 гг.». [Электронный ресурс] – URL: https://www.minsport.gov.ru/activities/economy/razdel324/29696/?sphrase_id=559787 (дата обращения 21.10.2021).

5. Мастер-план подготовки к проведению 29-й Всемирной зимней Универсиады 2019 года в городе Красноярске. [Электронный ресурс] – URL: <http://news.sfu-kras.ru/files/master-plan.pdf> (дата обращения 21.10.2021).

6. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения 21.10.2021).

7. Иванов В.Ю. XXVII Всемирная летняя Универсиада в городе Казань в 2013 году: эффект от проведения событий, но стратегического государственно значимого мега проекта / В.Ю. Иванов // сборник: Актуальные направления научных исследований. 2017. – С. 14-20.

8. Иванова А.А. Экономический эффект проведения крупных спортивных мероприятий (на примере XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани) / А.А. Иванова, В.В. Крутов // сборник: Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. 2016. – С. 240-242.

9. Гинько Я.П. Положительные и отрицательные стороны проведения Универсиады - 2019 в городе Красноярске / Я.П. Гинько, А.Н. Владыко // Новая наука: опыт, традиции, инновации. 2016. – № 5-1 (83). – С. 47-49.

10. Плахин А.Е. Оценка влияния инфраструктурных проектов на развитие территории / А.Е. Плахин, А.Ю. Коковихин, Е.С. Огородникова, С.А. Суслов // – Вестник НГИЭИ, 2017. – № 11 (78). – С. 139-147.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР

Кривец Екатерина
Руководитель: ст. преподаватель Кривец Ирина Григорьевна

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В статье выполнен анализ действующих нормативно-правовых и законодательных актов регулирования в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики. Рассмотрена иерархия управления данной сферой в Республике. Нами доказано, что сфера физической культуры и спорта (ФКС) нуждается в гибком правовом регулировании.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, законодательство, право, управление.

Актуальность. Право на занятие физической культурой и спортом признается не только на национальном уровне. Оно приобретает большую значимость для всего человечества, свидетельством этому является принятие соответствующих документов на международном уровне. Так ещё 21 ноября 1978 года в Париже была принята Международная хартия физического воспитания и спорта, в которой закреплено право на занятие физической культурой и спортом как основное право каждого человека.

В ряде государств, особенно стран постсоветского пространства, проблемы и вопросы, касающиеся физической культуры и спорта, возведены в ранг приоритетных направлений государственной политики и, таким образом, в их конституциях нашло закрепление право граждан на занятия физической культурой. Например, Конституция Донецкой Народной Республики в части 2 статьи 34 говорит о поощрении со стороны государства деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1].

Анализ литературы. В соответствии с положениями Всеобщей декларации прав человека каждый человек может обладать всеми провозглашенными в ней правами и свободами, без какого бы то ни было различия, а именно: в зависимости от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических и иных убеждений, национального и социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения.

В Международной хартии «о физическом воспитании и спорте...» говорится, что эффективное осуществление прав человека зависит в значительной степени от возможности каждого мужчины и каждой женщины свободно развивать и сохранять свои физические, интеллектуальные и нравственные способности и, что в соответствии с этим, доступ всех людей к физическому воспитанию и спорту должен быть обеспечен и гарантирован [2]. К этому необходимо добавить, что в самом явлении «физическая культура» в последние десятилетия выделяются различные направления, такие как физическое воспитание, спорт, лечебная физкультура, адаптивная физическая культура, физическая рекреация, инклюзивный спорт и т.д. При этом вопрос о теоретическом изучении физической культуры остается открытым, так как данное понятие, физическая культура, достаточно новое и малоизученное, поэтому вопрос о теоретическом изучении ФК остаётся открытым. Исследования в данной области необходимы для того, чтобы все грани физической культуры нашли свое законодательное закрепление и в целом были подкреплены конституционно-правовыми основами. Сегодня в мире не существует единого понимания физической культуры, и в законодательствах различных стран это понятие отображается по-своему. Поэтому где-то большее внимание уделяется развитию спорта, а где-то развитию физического воспитания (например, уроки физической культуры в школах, занятия физической культурой среди студенческой молодёжи).

К сожалению, законодательное регулирование физической культуры не носит системного характера, и поэтому право некоторых категорий граждан остается полностью или частично нереализованным. Права иных категорий

граждан нарушаются из-за самой специфики физической культуры, примером такой ситуации является право личности свободно распоряжаться своими способностями, которое входит в прямое противоречие с куплей-продажей спортсменов спортивными клубами, использование в корыстных целях тренерами несовершеннолетних спортсменов [3].

При становлении новой спортивной индустрии и формировании рынков физкультурно-спортивных услуг не всё проходит гладко и своевременно: довольно часто несовершенная законодательная база мешает развитию меценатства и спонсорства в спорте, формирования современной эффективной системы правовой, социальной защиты спортсменов и тренеров.

Поскольку право личности на занятия физической культурой в последние десятилетия набирает силу, оно закрепляется на конституционном уровне. Важно также понять, что еще должно предпринимать государство для полноценной реализации этого права гражданами.

Цель исследования. Выявить преимущества, которые приносит законодательное закрепление норм, регулирующих отношения в области физической культуры и спорта (ФКС).

Задачи исследования:

1. Проанализировать действующие нормативно-правовые и законодательные акты регулирования в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики.

2. Доказать, что сфера физической культуры и спорта нуждается в гибком правовом регулировании. Определить основной метод такого регулирования.

Результаты исследования. На современном этапе повышается роль физической культуры и спорта в обществе, в связи с такой тенденцией возникает необходимость чёткого урегулирования отношений, возникающих между участниками сферы ФКС. Законодательно гражданам предоставляется обеспечиваемый государством единый необходимый прожиточный стандарт физического воспитания, объема и состава услуг в сфере ФКС; время и информация для обучения жизненно необходимым двигательным умениям, а

также гарантируются равные для всех граждан правовые возможности физического совершенствования, в том числе овладения спортивным мастерством для желающих и способных реализовать свои желания; поощряется деятельность, способствующая развитию ФКС и укреплению здоровья человека. Специфические функции физической культуры и спорта регулируются подзаконными, административными и иными нормативными и регламентирующими актами и документами, целевыми программами развития ФКС, образовательными стандартами, учебными планами и программами и т.д.

Народный Совет Донецкой Народной Республики постановлением от 24 апреля 2015 года принял «Закон о физической культуре и спорте» [4]. Этот закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Согласно этому закону физическая культура – органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Принципы, освещенные в законе о ФКС, дают понимание того, что область применения и действия закона широка и направлена на удовлетворение интересов большинства слоев граждан ДНР. Также, декларирование этих принципов дает надежду на эффективные взаимоотношения в сфере ФКС.

В «Законе о физической культуре и спорте» имеется широкий и точный понятийный аппарат. Введены даже такие понятия, как массовый спорт, национальные виды спорта, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, правила видов спорта, спортивная дисциплина, республиканская спортивная федерация, спорт высших достижений, спортивные сооружения и другие. Также законом вводится особый вид общественного объединения – республиканская спортивная федерация, целью которой является развитие

одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов спортивных сборных команд.

Закон учитывает вопросы, связанные с разграничением полномочий органов государственной власти и органов местного самоуправления. Также значительно изменились условия функционирования всех структур, непосредственно связанных со спортом. Это касается и спортивных федераций, и общественных организаций, и развития массового спортивного движения, и детско-юношеского спорта [4].

Сегодня этот закон выводит спортивную отрасль совершенно на другой уровень развития. Нет ни декларативности, ни внутренних противоречий. Всё происходит своевременно и естественно. Так как спорт в нашей Республике является не только общим символом удовлетворения амбиций и гордости, но и наличием у жителей ДНР замечательных традиций, заложенных не одним поколением выдающихся спортсменов. Поэтому возникает потребность на государственном уровне в повышении мотивации граждан вести здоровый образ жизни, важнейшей составляющей которого являются систематические занятия ФКС.

Мы рассматриваем физическую культуру и спорт как социальный феномен, который позволяет решать многие общественные проблемы. Зачастую физическая культура и спорт выступают единственной альтернативой социальным проблемам, таким как наркомания, алкоголизм, преступность. Здесь принятие закона своевременно в плане возможности развития спорта по всей территории ДНР, во всех структурах власти. Особую роль в этом сыграл Указ Главы ДНР 2016 года о возрождении Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР» [5].

Еще на один момент нашего исследования, мы хотели обратить внимание. На то, что физкультурно-спортивные организации, как юридические лица, так и граждане, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта в частности спортсмены, тренеры, судьи и другие участники спортивных отношений как физические лица, являясь субъектами права,

постоянно вступают в договорные отношения с другими юридическими и физическими лицами (выезд на соревнования и др.). Данные отношения также регулируются гражданским законодательством Донецкой Народной Республики. В современных условиях физическая культура и спорт в ДНР приобрели новый уровень развития.

В сфере физической культуры и спорта выделился и получил быстрое развитие профессиональный спорт. Участники профессиональных спортивных отношений – спортсмены-профессионалы, юридические лица и их объединения, по собственному усмотрению могут выбирать любые способы взаимодействия, то есть они вправе строить свои отношения на основании гражданско-правовых договоров, действовать как самостоятельно, так и учреждать юридические лица различных организационно-правовых форм, а также объединяться в ассоциации и союзы. Сегодня правовое регулирование спортивных отношений осуществляется нормами в основном двух правовых отраслей – гражданского и трудового, между которыми нередко возникают коллизии, также часто возникают противоречия между субъектами таких правоотношений в области ФКС, что означает необходимость доработки законодательства в этой сфере.

Выводы. На современном этапе повышения роли физической культуры и спорта в жизни общества возрастает потребность в четком урегулировании общественных отношений, возникающих между участниками спортивной сферы. Предполагается, что в сфере физической культуры и спорта многие отношения вполне могут быть разрешимы с помощью применения гражданско-правового регулирования, делающего современными и цивилизованными отношения между всеми участвующими сторонами.

Список использованных источников

1. Конституция Донецкой Народной Республики от 14 мая 2014 года
Официальный сайт Народного Совета ДНР. [Электронный ресурс] – URL:
<https://dnrsovet.su/konstitutsiya/> (дата обращения 07.11.2021).

2. Международная хартия о физическом воспитании и спорте от 28.11.1978 г. [Электронный ресурс] – URL: https://vuzlit.ru/352716/mezhdunarodnaya_hartiya_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta_ot_21_11_1978_g (дата обращения 07.11.2021).

3. Фалькова Н.И. Анализ правового регулирования сферы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. [Электронный ресурс] – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23433/1/prfks_2018_006.pdf (дата обращения 08.11.2021).

4. Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года. № 33-ИНС от 24.04.2015, действующая редакция по состоянию на 30.12.2020. Официальный сайт Народного Совета ДНР. [Электронный ресурс] – URL: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/> (дата обращения 07.11.2021).

5. О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики: Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016. [Электронный ресурс] – URL: <https://dnr-online.ru/download/ukaz-glavy-donetskoj-narodnoj-respubliki-304-ot-16-09-2016-goda-o-gosudarstvennom-fizkulturno-sportivnom-komplekse-gotov-k-trudu-i-oborone-do> (дата обращения 08.11.2021).

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР

Николаева Алёна

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок Александр Евгеньевич

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

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 и спорт, экономические ресурсы и 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, 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. Проблема управления развитием физической культуры и спорта получила 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, А.А. Рокашевича, Н.А. Романовой.

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 серьёзной государственной поддержки развития сферы физической культуры и спорта как высокоэффективного средства преодоления негативных тенденций рыночной экономики [1].

Карл Маркс указывал на то, 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 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 теми, кто не занимается 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].

Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР является главным республиканским органом исполнительной власти. Он обеспечивает государственную политику и осуществляет 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 [5].

Физкультурно-спортивная инфраструктура Республики включает 3097 спортивных сооружений (диаграмма 1). 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.



Диаграмма 1. Физкультурно-спортивная инфраструктура ДНР.

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, т.е. привлекаются инвестиции в спортивные организации [6].

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. Ляшенко А.А. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета / А.А. Ляшенко, В.Г. Цой // Молодой ученый, 2018. – №1. – С. 34-36.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 232 с.

3. А.В. Залевский, Н.Н. Епифанова. Физическая культура и спорт: социально-экономический аспект. [Электронный режим] – URL: https://www.sgu.ru/sites/default/files/conf/files/2020-03/zalevskiy_epifanova_osm_2020.pdf (дата обращения 16.11.2021).

4. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта. / В.В. Галкин, В.И. Сысоев // учеб. пос. для вузов физ. культуры. 2-е изд. – Воронеж: изд-во Моск. акад. экономики и права, 2000. – 246 с.

5. Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин // под общ. ред. В.Д. Фискалова. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

6. Щербаков В.Г. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / В.Г. Щербаков // Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рогова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Жуйко Дарья Анатольевна

***ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева»
Российская Федерация, г. Красноярск***

Аннотация. В статье рассмотрены возможности повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в области физической культуры и спорта, с целью повышению профессиональных навыков, умений, знаний и освоения новых, современных методов решения профессиональных задач работника.

Объектом исследования является процесс обучения преподавательского состава по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: повышение квалификации, спорт, физическая культура, педагог, педагогика физической культуры и спорта, социология физической культуры и спорта.

Актуальность. На сегодняшний день повышение квалификации является неотъемлемой частью образовательного процесса. Чтобы соответствовать современным стандартам образования (например, знать актуальные требования ФГОС) и доносить до обучающихся актуальную информацию, проводить занятия в соответствии с современными нормами образовательного процесса, преподавателю ежегодно необходимо проходить курсы повышения квалификации. Это касается и области физической культуры и спорта.

Анализ литературы. Изучение данной проблемы рассматривается многими авторами в своих научных трудах, и поэтому выбранная нами тема является актуальной.

Цель исследования. Выявление возможности повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в области физической культуры и спорта.

Задачи исследования. Проанализировать систему повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации.

Выбор самих курсов и обучение преподавателей без отрыва от образовательного процесса также является актуальной проблемой. Существует множество различных курсов подготовки [1, 2] и важно, чтобы организация по подготовке кадров сотрудничала с ВУЗом.

В настоящее время, актуальным является дистанционное обучение [1, 3] и учреждения, занимающиеся повышением квалификации, внедряют данную возможность в свои курсы [4, 5]. Например, портал «Педкампус» предлагает пройти следующие курсы дистанционно, как в обычном режиме обучения (72 ак. ч. за четыре недели), так и в интенсивном режиме (72 ак. ч. за две недели) [1]:

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Профессиональная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС и профессиональными требованиями к должности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре.

Курс предлагает пройти обучение большого количества дисциплин, например, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, содержание и организация адаптивного физического воспитания людей с

нарушениями слуха и зрения, содержание и организация инклюзивного образования людей с нарушением в развитии. А также психолого-педагогические аспекты работы тренера по адаптивной физической культуре, профилактика травматизма при занятиях адаптивным спортом и обеспечение безопасности.

2. Методика преподавания физической культуры и инновационные подходы к организации учебного процесса в условиях реализации ФГОС. Данный курс предлагает пройти обучение по дисциплинам:

- этапизация инновационного воспитательно-образовательного процесса, поиск и генерирование инновационных идей;
- инновационный процесс воспитания и образования и его структурные компоненты;
- особенности реализации технологического подхода в обучении и воспитании, новые подходы к организации педагогического процесса;
- методика обучения физической культуре в условиях реализации ФГОС.

3. Обучение и воспитание учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного образования и актуальные вопросы преподавания физической культуры при реализации ФГОС. Данный курс предлагает следующие дисциплины:

- роль педагога и тьютора в инклюзивном обучении, развитие личности как педагогическая проблема;
- факторы социализации и формирования личности, технология сопровождения индивидуального обучения детей с ограниченными возможностями здоровья;
- реабилитация средствами образования: особые образовательные потребности детей с выраженными нарушениями в развитии;
- мониторинг эффективности обучения в условиях инклюзивного образования;
- технологии и методы инклюзивного образования, и федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).

4. Организация учебно-исследовательской и проектной деятельности в условиях реализации ФГОС и современные методы обучения предмету «Физическая культура».

Данный курс предлагает пройти обучение по различным дисциплинам, например, учебно-исследовательская и проектная деятельность и федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), планирование выполнения практического задания, методы и приемы развития исследовательских способностей, навыков и умений. Методика организации игр-исследований, определение цели и задач, формулирование гипотезы, выбор методов ведения исследования, формирование информационной основы исследования. Работа с литературой, выбор методов эксперимента. Оформление работы, презентация проекта и исследования.

По окончании курсов, преподаватели приобретают компетенции, позволяющие повысить уровень проведения занятий, а также обеспечить адаптировать методы преподавания к особенностям студентов с ограниченными возможностями.

Как видно из примеров рассмотренных учебных планов, курсы предлагают широкий спектр дисциплин, из которых каждый преподаватель может выбрать подходящий для себя курс, либо университет может составить необходимую программу для повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в условиях современных стандартов. По окончании обучения проводится итоговая аттестация и выдается Удостоверение о повышении квалификации и Сертификат об успешном окончании данных курсов. Также портал «Образовательный стандарт» предлагает курс профессиональной подготовки по повышению квалификации «Педагогическое образование: преподаватель физкультуры в спорте». Курс представляет собой 520 часов подготовки и обширный курс дисциплин, например, правовые основы физической культуры и спорта,

педагогика физической культуры и спорта, теория и методика избранного вида спорта, спортивная медицина [2].

После окончания данного курса, выдается удостоверение о повышении квалификации. По окончании курса, преподаватель повышает компетенцию в области педагогики и психологии, методика физического воспитания, что подразумевает качественное взаимодействие преподаватель-студент и также повышает теоретические навыки в соответствии с современными стандартами.

Выводы. В рамках данной работы рассмотрены примеры курсов повышения квалификации и основные проблемы, а именно актуальность самих курсов, сотрудничество с ВУЗами и возможность совмещать обучение и педагогическую деятельность. Целью программ повышения квалификации, является получение дополнительных знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Педкампус. [Электронный ресурс] – URL: https://pedcampus.ru/list/povkv_fizicheskaya_kultura/ (дата обращения 05.12.2020).
2. Образовательный стандарт. [Электронный ресурс] – URL: <https://ostandart.ru/vse-kursy/fizicheskaya-kultura-i-sport/> (дата обращения 05.12.2020).
3. Все Тренинги. [Электронный ресурс] – URL: https://vsetreningi.ru/trainings/distancionnye_kursy_povysheniya_kvalifikacii_dlya/?date=795499 (дата обращения 05.12.2020).
4. Красноярский краевой институт повышения квалификации. [Электронный ресурс] – URL: <http://ipkfk.ru/> (дата обращения 05.12.2020).
5. Школа и право. Консультация и советы. [Электронный ресурс] – URL: <https://usperm.ru/content/perepodgotovka-povyshenie-kvalifikacii/> (дата обращения 05.12.2020).

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР

Соляникова Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок Александр Евгеньевич

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк*

Аннотация. В нынешних условиях физкультурно-спортивные услуги являются важным фактором развития населения. В статье рассматриваются вопросы эффективности физического воспитания государства. Выявлены условия для её дальнейшего развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, человеческий потенциал, экономический аспект, управленческий аспект.

Актуальность. Актуальность статьи вызвана тем, что уровень развития физической культуры и спорта перешёл на новый уровень, что связано с обеспечением государства таких видов деятельности: оздоровительных, воспитательных, социальных, спортивных и многих других. Изменения затронули область физической культуры и спорта, поскольку кризис здоровья населения заставляет обратить внимание и перестроить политику государства в области охраны здоровья, повышении качества жизни и увеличении ее продолжительности. Как система социальных институтов государство существует и функционирует на основе Конституции, направленной на поддержку и создание условий для занятия физической культурой и спортом.

Анализ литературы. В работах отечественных и зарубежных ученых и специалистов рассматриваются особенности предоставления экономических и управленческих аспектов в области физической культуры и региона, проблемы развития, формы и методы управления. В частности, данные проблемы рассматривались в работах Бабича А.М., Восколовича Н.А., Рапопенко А.П., Егорова Е.В., Жильцова Е.Н., и ряда других авторов. Отечественными специалистами исследовались вопросы организации, финансирования,

планирования массовой и оздоровительной физической культуры, и спорта высших достижений, в том числе на региональном уровне, эффективности функционирования спортсооружений различных организационно-правовых форм. Однако данные аспекты в условиях современного развития региональных физкультурно-спортивных комплексов, массовой физической культуры и спорта, развития спорта высших достижений, недостаточно исследованы в отечественной литературе.

Цель и задачи исследования. Целью статьи является определение социально-экономических условий и особенностей развития физкультурно-спортивного комплекса региона и обоснование практических рекомендаций по его перспективному развитию в современный период.

К **задачам** относятся:

- формирование способностей использовать экономико-управленческие знания в сфере физической культуры и спорта для решения профессиональных задач;
- обоснование роли физического воспитания массовой оздоровительной физической культуры и спорта в решении социально-экономических проблем;
- выявление современных условий и особенностей развития массовой оздоровительной физической культуры и спорта;
- определение потенциала развития спорта высших достижений в регионе.

Результаты исследования. Спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Массовый спорт даёт возможность тысячам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие [1].

Следует обратить внимание на тот факт, что постепенно возрастает число молодёжи с различными отклонениями в здоровье, заболеваниями

хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами. Низкий уровень физической подготовки и развития физических качеств требует творческого подхода в гармонизации и оптимизации спортивной тренировки в соответствии с личностными склонностями и способностями молодого человека, а не механического переноса объемов и интенсивности тренировочной нагрузки высококвалифицированных спортсменов в практику физкультурного воспитания молодёжи. Поэтому должна создаваться эффективная система мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья [2].

Александр Громаков – министр молодёжи, спорта и туризма в своём докладе за 2020 год отметил, что работа министерства была направлена на формирование и реализацию государственной политики в молодёжной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристической сферах. Так, в сфере физической культуры и спорта в 2020 году осуществляли свою деятельность [3]:

- школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- училище олимпийского резерва (УОР);
- 54 детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

Культивируется 92 вида спорта, из которых 34 – олимпийских вида.

В спортивных секциях и группах на 31 декабря 2020 г. занималось более 56 тыс. 700 спортсменов разных возрастных категорий (2019 г. – 56,4 тыс. чел.).

Организовывали учебно-тренировочный процесс со спортсменами всех возрастных категорий 1824 тренера-преподавателя (2019 г. – 1750 чел.).

К систематическим занятиям спортом в ДЮСШ и СДЮШОР привлечено 24 029 детей и подростков (2019 г. – 23 766 чел.). С целью развития видов спорта, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, подготовки сборных команд Республики свою деятельность осуществляет 61 республиканская общественная организация по видам спорта.

По состоянию на 31 декабря 2020 г. статус юридического лица получило 31 общественное объединение физкультурно-спортивной направленности, в том числе 21 федерация и 10 клубов (в 2019 г. зарегистрировано 11 общественных объединений). Всего по состоянию на 15.03.2021 таких организаций 38. За 2020 год проведено 325 спортивно-массовых мероприятий республиканского и международного значения, в них приняли участие свыше 41 тыс. чел.», – сообщил министр [3].

Актуальность данного вопроса направлена деятельность общественных организаций, которые так же многое вносят в развитие и улучшение физической культуры и спорта в ДНР. На данный момент с помощью министерства молодежи, спорта и туризма, и общественных организаций предприняты меры и проведены мероприятия, связанные с изменением условий проведения соревнований, совершенствованием инвентаря, оборудования, спортивной экипировки; со значительным увеличением объемов тренировочной работы; с использованием новых приемов повышения работоспособности (психологической и физиологической направленности); с экономическими стимулами соревнований в ДНР [4].

Выводы. Данное исследование помогло сделать следующие выводы:

1. Рассмотрены и систематизированы важнейшие социально-экономические функции ФКС в современных условиях.
2. Систематизированы основные виды и формы развития ФКС в условиях социально ориентированной рыночной экономики.
3. В связи с этим услуги ФКС могут носить характер чистого общественного блага, социально значимого блага, а также характер частного экономического блага или рыночных услуг.
4. Обоснована особая роль физического воспитания, массовой оздоровительной физической культуры и спорта в решении проблемы развития современной экономики ДНР и ее регионов.

5. Выявлены особенности развития массовой оздоровительной физкультуры и спорта в ДНР в современный период, характеризующиеся низким охватом населения.

Список использованных источников

1. История развития физической культуры в России. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-razvitiya-fizicheskoy-kultury-isporta-v-sovremennoy-rossii> (дата обращения 17.11.2021).

2. Брянкин С.В. Структура и функции современного спорта. / С.В. Брянкин, 1982. – 71 с.

3. Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2020 год. [Электронный ресурс] – URL: <https://dnrsovet.su/aleksandr-gromakov-otchitalsya-o-rabote-ministerstva-molodyozhi-sporta-i-turizma-za-2020-god/> (дата обращения 17.11.2021).

4. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учебн. пос. / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 145 с.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Федченко Дмитрий
Руководитель: ст. преподаватель Кулешина Марина Валерьевна

***ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
ДНР, г. Донецк***

Аннотация. В статье проанализированы сущность понятия и задачи физической культуры и спорта. Определены экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, эффективное управление, физкультурно-спортивная деятельность.

Актуальность. В настоящее время в Донецкой Народной Республике важное место в сфере услуг занимает физическая культура и спорт, развитие которой направлено на воспроизводство основной производительной силы общества – человека.

Анализ литературы. Методологическую базу исследования составляют труды отечественных и зарубежных авторов, среди которых: В.В. Алешин, И.И. Комаров, К.А. Воронов, А.А. Данилов и другие.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является анализ экономических и управленческих аспектов в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики.

Для достижения поставленной цели в работе решены следующие задачи:

- рассмотрена сущность понятия физической культуры и спорта;
- проанализированы экономические и социальные аспекты физической культуры и спорта;
- проанализирован опыт реализации физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики.

Результаты исследования. Физическая культура и спорт включает в себя совокупность организаций, предприятий, институтов, органов управления, осуществляющих производство, реализацию и потребление товаров и услуг, обеспечивающих удовлетворение потребностей населения.

С экономической точки зрения физическую культуру и спорт рассматривают как вид общественно полезной деятельности по оказанию разнообразных услуг, относящейся к непроизводственной сфере и потому прямо не участвующей в создании материального продукта.

Такие виды деятельности, как развитие сети физкультурно-спортивных сооружений и организация обслуживания их посетителей во время учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и зрелищных мероприятий; профессиональная подготовка кадров; проведение научно-исследовательской

работы; производство и реализация спортивных товаров; ремонт и прокат спортивного инвентаря и др., обеспечиваются предприятиями (организациями), отличающимися принадлежностью к разным сферам народного хозяйства.

Являясь сферой народного хозяйства, физическая культура и спорт не может успешно развиваться, не опираясь на использование экономических законов.

По мнению Алешина В.В, в сфере физической культуры и спорта можно выделить четыре сектора [1]:

1. Государственный сектор, где производятся чистые общественные услуги (любительский спорт высших достижений, включая подготовку спортсменов для сборных команд страны);

– целевые программы развития массовой физической культуры и спорта на государственном и региональном уровнях, физическая подготовка военнослужащих и кадров специалистов правоохранительных органов);

– социально значимые блага (услуги физического воспитания в системе государственного образования и дошкольного воспитания, в государственных внешкольных физкультурно-оздоровительных организациях;

– услуги лечебной физкультуры в системе государственного здравоохранения и обязательного медицинского страхования, санаторно-курортного обслуживания, в государственной системе реабилитации инвалидов.

2. Добровольно-общественный сектор, где производятся смешанные общественные услуги ограниченного доступа:

– это услуги муниципальных организаций физической культуры и спорта, общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (спортивные клубы, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, союзы и др.), являющиеся некоммерческими организациями и ставящие своей целью развитие физической культуры и спорта в стране на добровольной основе.

3. Смешанный сектор, где производятся смешанные общественные блага, в том числе социально значимые услуги физической культуры и спорта организациями со смешанной формой собственности, к ним относятся услуги государственно-общественных, государственно-частных предприятий и организаций физкультурно-спортивной и спортивно-зрелищной направленности, а также услуги негосударственных некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.

4. Частный коммерческий сектор, где оказываются частные услуги на коммерческой основе организациями профессионального спорта, спортивно-зрелищными предприятиями, а также индивидуальная предпринимательская деятельность спортсменов, тренеров.

Таким образом, сфера физической культуры и спорта – сложное дифференцированное образование, включающее организации с различными формами собственности, хозяйствования и источников финансирования первичных звеньев [2].

Проблема выбора наиболее рациональных способов потребления ресурсов (факторов производства) для расширения рынка производимых услуг, максимального приближения их ассортимента и качества к потребительским запросам предполагает кроме использования экономических инструментов разработку моделей управления и организации производства, применение социально-психологических методов стимулирования работников, системы маркетинговых средств, продвигающих услуги и товары к потребителям, и др.

В 2015 году Постановлением Народного Совета принят Закон «О физической культуре и спорте», устанавливающий правовые взаимоотношения участников физкультурно-спортивного процесса и обеспечивающий реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом.

Согласно данному нормативному акту в сфере физической культуры и спорта сформулированы следующие задачи:

- обеспечение и защита конституционного права граждан Донецкой Народной Республики на занятия физической культурой и спортом;
- создание правовых, экономических и финансовых условий для свободного функционирования и развития системы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике;
- создание правовых гарантий для согласования интересов участников отношений в отрасли физической культуры и спорта;
- определение правового положения участников отношений в сфере физической культуры и спорта» [3].

Решение данных задач является весьма актуальным в современных условиях.

В связи с возникновением новых видов физкультурно-спортивной деятельности встал вопрос о необходимости повышения профессиональной компетентности и квалификации не только спортивных менеджеров, но и других работников управления физкультурно-спортивным движением, в свою очередь, требующие соответствующих инноваций в профессиональной деятельности.

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» [4].

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт как отрасль экономики относится к сфере услуг. При этом услуги физической культуры и спорта обладают как общими чертами, присущими сфере услуг, так и специфическими особенностями.

Важное социально-экономическое значение услуг физической культуры и спорта обуславливает необходимость правовых гарантий функционирования и

развития системы физической культуры и спорта и ее доступности для всех социальных слоев граждан Донецкой Народной Республики.

Знание технологии управления организацией и законов рынка, умение организовать слаженную работу коллектива и прогнозирование развития организации дадут возможность удовлетворить безграничные потребности людей.

Список использованных источников

1. Алешин В.В. Совершенствование экономического механизма в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рынку: монография / В.В. Алешин. – МГУ им. М.В. Ломоносова. Экон. фак. – Москва: Теис, 2002. – 137 с.

2. Экономический механизм в сфере физической культуры и спорта в условиях перехода к рынку. [Электронный ресурс] – URL: <https://www.dissercat.com/content/ekonomicheskii-mekhanizm-v-sfere-fizicheskoi-kultury-i-sporta-v-usloviyakh-perekhoda-k-rynku> (дата обращения 25.11.2021).

3. Постановление Народного Совета 24 апреля 2015 года Закон Донецкой Народной Республики №33-ИНС. [Электронный ресурс] – URL: <https://gisnpa-dnr.ru/npa/0002-33-ihc-20150424/> (дата обращения 21.11.2021).

4. Мосина Н.В. Управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта и их влияние на профессиональную деятельность, и подготовку спортивных менеджеров / Н.В. Мосина, И.Б. Аксарина. // Вестник Югорского государственного университета, 2016. – С. 192-194.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

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

Баландина Ева

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 3

Белгородцева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ 8

Блезнюк Данил

Руководитель: доцент Реди Е.В.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ 14

Бондаренко Мария

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Гаврилин В.А.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ 22

Высоцкая Анастасия, Шаповалова Алина

Руководитель: преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 27

Глушко А.А., Антоненко М.Н., Трофимова Н.П.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ 33

Гончаренко Екатерина

Руководитель: преподаватель Мишин А.А.

О ПРОБЛЕМНЫХ АСПЕКТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 39

Григорьева Яна

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ 43

Демьянкова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Харьковский В.А.

ПРОБЛЕМЫ ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
УСЛОВИЯХ COVID-19 48

Денисова Анна

Руководитель: преподаватель Мишин А.А.

ВНЕДРЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНЫЙ
ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ 54

Дибров Дмитрий

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 59

Дмитриева Ольга

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО
ПОКОЛЕНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 64

Дроздов Егор, Баранов Анатолий

Руководитель: доцент Трофимова Н.П.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. . . 69

Ерохина Карина

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р.Б.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 75

Забродняя Марина

Руководители: ст. преподаватель Синенко Д.С.,
ассистент кафедры Войтюк Ю.П.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ 82

Золотарева Алина

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Гаврилин В.А.

СПОРТ КАК МЕХАНИЗМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ 86

Образцова Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н.С.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ. МОТИВАЦИЯ В
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 128

Орлова С.Е., Антоненко М.Н., Трофимова Н.П.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА. СПОРТИВНОЕ
ВОЛОНТЕРСТВО СРЕДИ СТУДЕНТОВ В РОССИИ 133

Патана Анастасия

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

О ЗНАЧИМОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ЮРИСПРУДЕНЦИИ 139

Пирогова Юлия

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н.А.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ 144

Поляков Даниил

Руководитель: доцент, Клепцова Т.Н.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В
РЕГИОНАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 148

Райц Юлия

Руководитель: тренер-преподаватель Мунгалов Ю.А.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 154

Савельева Анна, Погибельская Юлия

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 159

Тихонов Никита

Руководитель: ст. преподаватель Лапыгина О.В.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 164

Томилин Евгений

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Томилин К.Г.

ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА (ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ) 168

Цыглимова Дарья

Руководитель: доцент Трифоненкова Т.А.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ** 174

Чемарева Валерия, Павлова Снежана, Пономаренко Владислава

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО СЕКТОРА В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ** 179

Шафикова Елизавета

Руководитель: доцент Лепилина Т.В.

**ОСОБЕННОСТИ И ЗНАЧЕНИЕ СПОКОН-АНИМЕ ДЛЯ
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ЯПОНИИ И ВО ВСЕМ МИРЕ** 185

Шашкова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА
ТЕРРИТОРИИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ** 191

Щитовская Татьяна

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКЕ** 198

Юнг В.А., Антоненко М.Н., Мунгалов А.Ю.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ 204

РАЗДЕЛ 2.

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

Абраев Алексей

Руководитель: ст. преподаватель Кудинович А.В.

**ПРОБЛЕМА ВИЧ В БЕЛАРУСИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ ГРАЖДАН** 209

Александрова Диана, Дьяковская Светлана, Дюбарева Мария

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ
МОЛОДЁЖИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ** 215

Белявская Арина

Руководитель: доцент Федотенко Г.В.

МОТИВАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ 222

Бублей Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е.В.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА И ХОДЬБЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ 229

Быстрицкая Виктория

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

СТРЕТЧИНГ, КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 236

Дзукаев Семен

Руководитель: тренер-преподаватель по спорту Мунгалов А.Ю.

ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК КЛЮЧ К УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ .. 241

Дриня Данила, Малкина Юлия, Чуюсова Данута

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ОТНОШЕНИЕ К ЗОЖ, СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК 245

Дриня Данила, Новик Арсений

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ИЗУЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ COVID-19 СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК 252

Дрюпина Дарья, Жихарь Тимур

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

РОЛЬ ГОРМОНОВ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА 258

Ерёменко Роман

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 263

Еркина Елизавета

Руководители: тренер-преподаватель Мунгалов А.Ю.,
доцент Евсюкова К.М.

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК ЧАСТЬ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛОДЫЖКИ 268

Иванова Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Корневская Е.Н.

МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 272

Каразий Максим, Горбатюк Елизавета, Баранов Олег

Руководитель: ст. преподаватель Ямилова Е.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, НОРМЫ ПОДГОТОВКИ И СПОРТ В
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 277

Кармадонова Полина

Руководитель: ст. преподаватель Колчина М.Н.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ
СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .. 281

Кононенко Ольга

Руководители: д-р пед. наук, доцент Мартиросова Т.А.,

ст. преподаватель Колчина М.Н.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА 286

Королева Киара

Руководители: д-р пед. наук, доцент Мартиросова Т.А.,

ст. преподаватель Колчина М.Н.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 289

Кочубеева Дарина

Руководитель: доцент Лавренчук А.А.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ 293

Лепилин Сергей

Руководитель: доцент Лепилина Т.В.

КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ
ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА В НЕОСТРОЙ СТАДИИ 298

Люцко Дарья, Разумейко Марина

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ФФСН, БГУ 303

Ляйхлер Амалия

Руководитель: д-р пед. наук, доцент Антоненко М.Н.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ И
ПЛАНЫ РАЗВИТИЯ 309

Мазец Валентин

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ЗДОРОВЬЕ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ
ЖИЗНИ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА 314

Майстерчук Юлия

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т.А.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ COVID-19 В
ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ 320

Майструк Игорь

Руководитель: ст. преподаватель Филиппова А.П.

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ФИТНЕС-
ИНДУСТРИИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА 326

Малеев П.А., Кондрашова Е.Д., Горбачев А.С.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА 332

Михаленко Дарья, Кубрина Софья

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

КУРЕНИЕ – НЕ СОВМЕСТИМО СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ... 338

Морозов Назар, Валиева Шахназ

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 344

Нагибин Денис

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С.С.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА 350

Орлович Анастасия, Новгородцева Виктория

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

КУРЕНИЕ, КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 355

Остапенко Максим

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 361

Паратникова Анастасия

Руководители: д-р пед. наук, доцент Антоненко М.Н.,

д-р пед. наук, доцент Арнст Н.В.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СБЕРЕГАЮЩЕЙ
ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ 365

Пешина М.С., Антоненко М.Н., Арнст Н.В.

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 370

Полянская Татьяна

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.

К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 375

Посыкалюк Карина

Руководитель: ст. преподаватель Венжега Р.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ 380

Протасевич Владислав

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ
СПОРТОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ 384

Свисленок Алексей, Пашнина Екатерина

Руководитель: доцент Трофимова Н.П.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
ЖИЗНИ 389

Слепенко Анастасия

Руководитель: доцент Клепцова Т.Н.

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ
САХАРНОГО ДИАБЕТА ПЕРВОГО ТИПА С ЦЕЛЮ НЕДОПУСКАНИЯ
СОСТОЯНИЯ ГИПОГЛИКЕМИИ 394

Стрельчук Диана

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 399

Тарасов Никита

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ 404

Татаринев Алексей

Руководитель: доцент Черепяхин Г.А.

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ НА ПЕРЕХОД ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В ЦИФРОВОЙ ФОРМАТ 411

Турков Александр

Руководитель: ст. преподаватель Величко Е.Б.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 416

Ходыкина Александра

Руководитель: доцент Логинов Д.В.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОВОДИМЫЕ ПРИ
РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЛЕГКИХ ТРАВМ
В ВОЛЕЙБОЛЕ 420

Четверин Егор

Руководитель: доцент Евсюкова К.М.

АКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ
СПОРТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ 426

Шевченко Алина

Руководитель: ст. преподаватель Ерашов В.В.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ
В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ 432

Щеглова Юлианна, Никулова Влада

Руководитель: доцент Трофимова Н.П.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ
НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ 436

Юсин Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Панасюк О.В.

СПОРТ КАК ХОББИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА 441

РАЗДЕЛ 3.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО И МАССОВЫЙ
СПОРТ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Загуменных Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

МАССОВЫЙ СПОРТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.

КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО, СТИМУЛИРУЮЩЕЕ

ВСЕСТОРОННЮЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ 447

Зайцева Владислава, Клименко Валерия.

Руководитель: ст. преподаватель Ямилова Е.А.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГФСК «ГТО» В

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ 450

Морозов Даниил

Руководитель: доцент Радченко Д.Г.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО, КАК СПОСОБ

ПРИВЛЕЧЕНИЯ К МАССОВОМУ СПОРТУ 455

Подашевская Екатерина, Гладких Алина

Руководитель: преподаватель Петрова-Ахундова Ю.Л.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ

КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДНР» ПУТЬ К УСПЕХУ

И РАЗВИТИЮ 458

Сайтова Камилла

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В

ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ 462

Ступина Ульяна

Руководитель: доцент Трофимова Н.П.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО И

МАССОВОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 468

Тарасова Анастасия

Руководитель: канд. гос. упр., доцент Докорова Н.П.

ВНЕДРЕНИЕ ГФСК «ГТО ДНР» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОНЕЦКОЙ

НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ 474

Шеванова Валерия

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

МАССОВЫЙ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ГОО ВО ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 479

Щербич Илья, Быковский Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

ВНЕДРЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ 484

РАЗДЕЛ 4

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕГИОНА

Валенто Валерия

Руководитель: канд. пед. наук, доцент Савко Э.И.

ЭКОНОМИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ 490

Ерёмичев Даниил

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

КАК МАРКЕТИНГ ПОМОГ ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБАМ НЕ ОБАНКРОТИТЬСЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИЧЕСКОГО КРИЗИСА 496

Колчина М. Н., Мартиросова Т. А., Виноградова К. В.

КАК ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ВЛИЯЕТ НА ЭКОНОМИКУ РЕГИОНА И СТРАНЫ 502

Кокорина Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Колчина М. Н.

ЗИМНЯЯ УНИВЕРСИАДА – 2019 ГОДА В КРАСНОЯРСКЕ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНА 506

Кривец Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И.Г.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР 512

Николаева Алена

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА ДНР 518

Рогова Дарья

Руководитель: ст. преподаватель Жуйко Д.А.

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 525

Соляникова Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Гуленок А.Е.

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР 530

Федченко Дмитрий

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М.В.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ 534

Научное издание

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

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

09 декабря 2021 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