



**Самарский государственный  
аграрный университет**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Сборник научных трудов  
Всероссийской научно-практической конференции, посвященной  
75-летию инженерного факультета*

22 мая 2024 г.

Кинель 2024

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный аграрный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»



## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Сборник научных трудов  
Всероссийской научно-практической конференции, посвященной  
75-летию инженерного факультета*

22 мая 2024 г.

Кинель 2024

УДК 796/799  
ББК 75.10  
С 23

*Рекомендовано научно-техническим советом Самарского ГАУ*

**Редакционная коллегия:**

**Петрова С. С.** – кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт»;

**Блинков С. Н.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт»;

**Мезенцева В. А.** – старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»

**С - 23**      Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта :  
сборник научных трудов. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. – 252 с.

**ISBN 978-5-88575-740-9**

В сборнике научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» представлены современные проблемы физической культуры и спорта, научные достижения, практические результаты ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

*Статьи приводятся в авторской редакции. Авторы опубликованных статей несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.*

**УДК 796/799**  
**ББК 75.10**

**ISBN 978-5-88575-740-9**

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2024

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тип статьи – научная

УДК 796.011.3

## МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУЖСКОГО ПОЛА 19 ЛЕТ АГРАРНОГО ВУЗА

**Сергей Николаевич Блинков**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

[Blinkovsn@mail.ru](mailto:Blinkovsn@mail.ru), <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

*В статье изложены результаты антропометрических показателей, отдельные показатели состава массы тела, двигательной подготовленности и физической работоспособности обучающихся мужского пола 19 лет Самарского аграрного вуза. Выявлено, что испытуемые по длине, массе тела и окружности грудной клетки имеют средние величины по возрастной группе. Это касается и индекса массы тела и Пинье, что указывает на среднюю крепость телосложения. По составу массы тела, юноши также имеют средние величины по возрастной группе. Двигательная подготовленность испытуемых юношей находится на ниже среднем уровне и составляет 2,53 балла из 5-балльной шкалы. Уровень физической работоспособности студентов 19 лет по тесту PWC<sub>170</sub> находится на среднем уровне и составляет  $15,07 \pm 1,01$  кг/м/мин/кг. Испытуемым рекомендовано увеличить объем недельной двигательной активности.*

**Ключевые слова:** юноши, тестирование, двигательная подготовленность, физическая работоспособность, антропометрические показатели, исследование.

**Для цитирования:** Блинков С. Н. Морфофункциональное развитие и физические возможности обучающихся мужского пола 19 лет аграрного вуза // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 3-9.

## MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL CAPABILITIES OF MALE STUDENTS 19 YEARS OF AGRARIAN UNIVERSITY

**Sergey N. Blinkov**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

[blinkovsn@mail.ru](mailto:blinkovsn@mail.ru), <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

The article sets out the results of anthropometric indicators, individual indicators of the composition of body weight, motor preparedness and physical performance of male students of 19 years of Samara agrarian university. It was revealed that the subjects in the length, body weight and circumference of the chest have average values in the age group. This also applies to the body mass index and a pin, which indicates the middle strength of physique. In terms of body weight, young men also have average values in age group. The motor preparedness of the subjects of the youths is at lower than the average level and is 2.53 points from the 5-point scale. The level of physical performance of students of 19 years in the PWC170 test is at an average level and is  $15.07 \pm 1.01$  kg/m/min/kg. The subjects are recommended to increase the volume of weekly motor activity.

**Keywords:** young men, testing, motor preparedness, physical performance, anthropometric indicators, research.

**For citation:** Blinkov S. N. (2024). Morphofunctional development and physical capabilities of male students 19 years of agrarian university. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp 3-9) (in Russ.).

**Введение.** Морфофункциональное развитие индивида является одним из основополагающих компонентов при оценке уровня физического здоровья. Вместе с тем, государство заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья учащейся молодежи и делает все возможное для реализации данной стратегии. Одним из основных действенных и результативных направлений в реализации данной стратегии является повышение массовости занятий физической культурой и спортом обучающихся, приведение объема занятий физическими упражнениями к оптимальной величине, для студентов высших учебных заведений эта цифра составляет 8-10 часов неделю. Однако, у большинства обучающихся вузов не сформирована привычка потребности в двигательной активности, которая должна начинаться в ранний школьный период. В связи с недостатком двигательной активности у большинства обучающихся на этом фоне развиваются хронические заболевания, а уровень физического здоровья

находится на низком уровне [1-3]. В связи с этим актуальным является проведение мониторинговых исследований с целью выявления уровня физического состояния и разработка рекомендаций по двигательной активности обучающихся. Учитывая высокую актуальность, мы провели исследования морфофункционального развития и физических возможностей, обучающихся 19 лет мужского пола.

**Методы и организация исследования.** Цель нашего исследования: изучить состав массы тела, общей двигательной подготовленности и физической работоспособности обучающихся мужского пола 19 лет.

Задачи исследования: 1) провести исследование состава массы тела обучающихся мужского пола в возрасте 19 лет; 2) провести тестирование двигательной подготовленности испытуемых; 3) исследовать физическую работоспособность методом  $PWC_{170}$  и ИНПД [5].

В исследовании приняли участие 17 обучающихся мужского пола в возрасте 19 лет. В исследовании использовали биоимпедансный анализ [4]. Измеряли длину и массу тела, окружность грудной клетки (ОГК), содержание мышечного и жирового компонентов, общей жидкости в организме, основного обмена веществ, биологический возраст испытуемых. Для тестирования двигательной подготовленности использовали следующие контрольные: прыжок в длину с места, бег на 100 метров, бег на 1000 метров, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища, руки за головой за 30 секунд.

Производилась математико-статистическая обработка полученных результатов. Для данных с нормальным распределением рассчитывали среднее ( $M$ ) и ошибка среднего ( $m$ ). При сравнении выборочных средних для данных с нормальным распределением использован критерий Стьюдента. Для всех видов анализа статистически значимыми считались значения  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты исследования указывают на то, что длина тела, масса тела и ОГК юношей находится в пределах возрастно-половых норм. Масса тела достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходит – на 4,9 см средние показатели по данному возрасту, а длина тела и ОГК не достоверно больше средних величин. Вместе с тем, индекс массы тела (ИМТ) не достоверно больше – на 1,36 кг/м<sup>2</sup>, а индекс Пинье достоверно ( $p < 0,05$ ) меньше на 4,68 у.е., что указывает на более крепкое телосложение испытуемых по сравнению со средними величинами по изучаемому возрасту. Если рассматривать показатель жировой массы тела (ЖМТ), то выяснится, что данная величина у исследуемого контингента студентов достоверно ( $p < 0,01$ ) меньше – на 4,4 %, что косвенно свидетельствует о более

хорошем уровне физической подготовленности по сравнению со средними значениями. Основной обмен у юношей составил  $1793,55 \pm 63,5$  ккал, что не достоверно больше средних значений (табл. 1).

Таблица 1

Антропометрические показатели физического развития и состав массы тела юношей 19 лет в период октябрь 2023 года

Параметры	Юноши 19 лет	Норма	Достоверность различий юноши-девушки
Длина тела, см	$179,1 \pm 1,8$	$178,3 \pm 0,62$	-
Масса тела, кг	$74,1 \pm 4,0$	$69,2 \pm 0,95$	*
ОГК, см	$91,78 \pm 2,3$	$90,94 \pm 2,1$	-
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	$23,12 \pm 1,43$	$21,76 \pm 0,47$	-
Индекс Пинье, у.е.	$13,44 \pm 4,7$	$18,12 \pm 0,5$	*
Жировая масса тела (ЖМТ), %	$15,4 \pm 2,35$	$19,8 \pm 0,71$	**
ОВО, %	$59,5 \pm 1,6$	$58,3 \pm 0,32$	-
АКМ, %	$52,8 \pm 4,3$	$55,0 \pm 0,49$	-
Висцеральный жир, %	$5,11 \pm 0,6$	-	-
Основной обмен, ккал	$1793,55 \pm 63,5$	$1748,8 \pm 80,34$	-
Биологический возраст, лет	$27,55 \pm 2,8$	$19,3 \pm 1,78$	**
Примечание: * - достоверно при $p < 0,05$ ; ** - достоверно при $p < 0,01$			

Оценка двигательной подготовленности испытуемых свидетельствует о том, что по 5-балльной шкале юноши имеют ниже среднего уровень ОФП – 2,53 балла. Вместе с тем, кондиционные качества развиты не одинаково (табл. 2). Так, в беге на 100 метров, характеризующий развитие быстроты, результат оказался ниже требований норм ВФСК ГТО 7 ступени на бронзовый знак отличия. Аналогичный результат был показан в беге на 3000 метров, свидетельствующий об уровне развития общей выносливости, где время преодоления данной дистанции оказалось более чем на 2 минуты хуже требований бронзового знака ВФСК ГТО (табл. 2).

Отстающим двигательным качеством у испытуемых оказалась также гибкость, где юноши показали результат ниже бронзового знака ГТО. Наряду с этим, в прыжках в длину с места, свидетельствующих о развитии скоростно-силовых физических качеств, результат был показан на уровне серебряного знака ГТО –  $213,7 \pm 7,3$  см. Соответствует требованиям серебряного знака ГТО и результат в поднимании туловища, руки за головой за 1 минуту –  $43,1 \pm 2,04$  повторений.

## Показатели двигательной подготовленности юношей 19 лет в период октябрь 2023 года

Тесты по физической подготовленности	Юноши 19 лет	Знак ГТО
Бег на 100 м, с	15,19±0,35	-
Челночный бег 3x10 м, с	7,54±0,12	Серебр.
Бег на 3000 м, с	1145,3±39,4	-
Прыжок в длину с места, см	213,7±7,3	Серебр.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	3,1±1,42	-
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	6,65±1,47	-
Поднимание туловища, руки за головой за 60 с, кол-во раз	43,1±2,04	Серебр.
<b>Физическая работоспособность</b>		
Тест	Показатель	Оценка
PWC <sub>170</sub> (отн.), кг/м/мин/кг	15,07±1,01	Ниже среднего
ИНПД, уд/с	1,14±0,1	Ниже среднего
Уровни ОФП по 5-балльной шкале	2,53±0,14	Ниже среднего

Анализ результатов исследования физической работоспособности показал, что по тесту PWC<sub>170</sub> уровень был определен как ниже среднего – 15,07±1,01, что коррелирует с низким уровнем развития общей беговой выносливости, а показатель ИНПД, свидетельствующий о физиологической стоимости предложенной физической нагрузки оказался тоже ниже среднего. Данный факт указывает на то, что необходимо повышать общую физическую работоспособность за счет развития общей выносливости.

**Выводы:** 1. По антропометрическим показателям юноши Самарского ГАУ имеют средние значения по возрастной группе 19 лет, а по массе тела и индексу Пинье достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходят средние значения, отличаясь более крепким телосложением.

2. Превосходство по сравнению со средними величинами массы тела и индекса Пинье достигается за счет более высокой АКМ, так как ЖМТ испытуемых достоверно ( $p < 0,01$ ) меньше на 4,4 % по сравнению со средними значениями по возрасту.

3. Более развитыми физическими качествами у испытуемых являются скоростно-силовые качества и силовая выносливость мышц брюшного пресса, а также координационные способности. Отстающими физическими качествами у испытуемых является скоростная и общая беговая выносливость, что коррелирует с результатом в тесте на физическую работоспособность PWC<sub>170</sub>, где показан результат ниже среднего. В целом ОФП у испытуемых находится на уровне ниже среднего – 2,53 балла из 5-балльной шкалы.

4. Необходимо учитывать антропометрические показатели, состав массы тела и физические возможности при организации занятий физическими упражнениями с юношами.

## Список источников

1. Блинков С. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе : монография / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Ульяновск : Ульяновского гос. техн. ун-та, 2012. – 191 с.
2. Левушкин С. П., Фесенко М. С., Ли С. Нормативы оценки морфофункционального развития, двигательной подготовленности и мышечной работоспособности студенток разных типов телосложения. – М. : Издательство «Перо», 2022. – 32 с.
3. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет (обзорная) / В. И. Лях, С. П. Левушкин, Д. Герчук, И. Ю. Михута // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 1. – С. 129-141.
4. Пешков М. В., Шарайкина Е. П., Беззаботнов В. Е. Характеристика показателей массы тела и обменных процессов по результатам биоимпедансного анализа у студентов с дефицитом массы тела // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16682> (дата обращения: 15.04.2020).
5. Сонькин В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. д-ра биол. Наук. – М., 1990. – 50 с.

## References

1. Blinkov, S. N. & Levushkin, S. P. (2012). Organization and the content of sports and improving work at rural school: monograph, publishing house the Ulyanovsk State technical University, Ulyanovsk (in Russ).
2. Levushkin, S. P., Fesenko M. S. & Li. S. (2022). Standards for assessing morphofunctional development, motor fitness and muscular performance of female students of different body types. Pero, 32 (in Russ).
3. Lyakh, V. I., Levushkin S. P., Gerchuk D. & Mikhuta I.Yu. (2022). Changes in the airconditioned motor sphere of students over 120 years (review). Human. Sport. Medicine, 22, 1, 129-141 (in Russ).
4. Peshkov, M. V., Sharaykina, E. P. & Bezzabotnov, V. E. (2014). Characteristics of indicators of body mass and metabolic processes according to the results of bioimpedance analysis in students with a body mass defici, Modern problems of science and education, 6, available at: <http://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=16682> (in Russ).
5. Sonkin, V. D. (1990). Energy supply of muscular activity of schoolchildren: abstract. dis. Dr.Biol. Sci., 50 (in Russ).

## **Информация об авторах**

С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент;

## **Information about the authors**

S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

**Вклад авторов:** автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Светлана Евгеньевна Бородачева<sup>1</sup>, Денис Александрович Аксенов<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>ana.sotskova.70@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8867-5875>

<sup>2</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

*В статье проанализированы научные исследования и научно-популярных материалов относительно влияния оздоровительной ходьбы на физическое и психическое состояние занимающихся. Выявлены преимущества оздоровительной ходьбы в качестве средства физического развития для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Определены методические основы и конкретизированы общие практические рекомендации по включению оздоровительной ходьбы в учебные занятия по физической культуре для студентов.*

**Ключевые слова:** оздоровительная ходьба, обучающиеся, физическое воспитание, здоровье.

*Для цитирования:* Бородачева С. Е., Аксенов Д. А. Оздоровительная ходьба как средство физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 9-16.

## HEALTHY WALKING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR PERSONS WITH DISABILITIES

**Svetlana E. Borodacheva<sup>1</sup>, Denis A. Aksenov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>ana.sotskova.70@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8867-5875>

<sup>2</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

The article analyzes scientific research and popular science materials regarding the influence of healthy walking on the physical and mental state of those involved. The benefits of healthy walking as a means of physical development for people with disabilities have been identified. The methodological foundations are determined and general practical recommendations for the inclusion of recreational walking in physical education classes for students are specified.

**Keywords:** recreational walking, students, physical education, health.

**For citation:** Borodacheva, S. E. & Aksenov D. A. (2024). Health-improving walking as a means of physical culture for persons with disabilities. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. (pp. 9-16). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

Физическое воспитание в российских вузах имеет ряд основных задач, среди которых организация условий для регулярных физических занятий, направленных на оздоровление и коррекцию студентов с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с медицинскими рекомендациями, данная категория обучающихся включается в специальную медицинскую группу, которой предписано участие в физкультурных занятиях.

Оздоровительной ходьбой в России занимаются более 10 миллионов людей. Эта популярная форма физической активности позволяет не только укрепить сердечно-сосудистую систему, но и улучшить общую физическую форму. Благодаря активности воздуха и умеренной

нагрузке на мышцы, оздоровительная ходьба помогает снизить вес, повысить выносливость и улучшить настроение.

Большинство людей, занимающихся оздоровительной ходьбой, выбирают парки, лесопарки и набережные городов, чтобы насладиться красотой природы и одновременно укрепить свое здоровье. В Москве, например, очень популярны Сокольники и Городской парк имени Баумана, где организуются специальные трассы для ходьбы разной сложности.

Важным аспектом оздоровительной ходьбы является правильная техника движения. Специальные тренеры и клубы предоставляют возможность обучиться этому и разработать индивидуальную программу тренировок. Правильное распределение нагрузки на мышцы и суставы позволяет избежать травм и значительно повысить эффективность занятий.

Оздоровительная ходьба – отличный способ поддерживать свое здоровье и насладиться красотой окружающего мира. Если вы еще не занимались этим видом активности, попробуйте включить его в свою повседневную жизнь и почувствуйте все преимущества, которые она может принести.

Цель исследования – определение научно-методических основ использования оздоровительной ходьбы в качестве средства физического воспитания студентов с медицинскими проблемами является важной задачей. Оздоровительная ходьба – это форма физической активности, которая характеризуется медленным и умеренным темпом, но при этом активизирует все мышцы тела и способствует улучшению состояния организма.

Главная цель использования оздоровительной ходьбы в физическом воспитании студентов с медицинскими проблемами - улучшить их общее физическое состояние и укрепить здоровье. Эта форма активности способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации артериального давления, повышению общей выносливости организма. Кроме того, оздоровительная ходьба помогает укрепить мышцы ног, спины и кора, улучшить осанку и координацию движений, а также повысить психоэмоциональное состояние и снизить уровень стресса у студентов.

Для эффективного использования оздоровительной ходьбы необходимо разработать научно-методические рекомендации, которые бы определяли требования к программе физической активности, длительности тренировок, интенсивности нагрузки и методам контроля за ее выполнением. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого студента, его физическую подготовленность, наличие заболеваний или проблем со здоровьем.

Кроме того, необходимо обеспечить правильное проведение занятий по оздоровительной ходьбе, обучить студентов правильной технике ходьбы, дать им необходимые рекоменда-

ции по уходу за здоровьем и безопасности во время занятий. Для этого можно привлечь опытных тренеров или инструкторов, которые помогут студентам освоить и правильно выполнять упражнения и контролировать нагрузку.

При анализе вопроса о включении оздоровительной ходьбы в рамках физического воспитания студентов Самарского ГАУ, основу наших исследований и размышлений составили предшествующие научные исследования и публикации. Это позволило сделать выводы, что оздоровительная ходьба выделяется благоприятными характеристиками, которые влияют на организм и улучшают его состояние.

1. Физическая активность: Оздоровительная ходьба представляет собой форму физической активности, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и улучшает общую физическую форму организма. Также она способствует сжиганию лишних калорий, что может помочь в контроле веса.

2. Укрепление мышц: Во время ходьбы активизируются многие группы мышц, особенно ног и ягодиц. Это приводит к их укреплению и повышению тонуса. Также оздоровительная ходьба помогает улучшить координацию движений и баланс.

3. Улучшение состояния суставов и костей: Плавные и низкоударные движения оздоровительной ходьбы способствуют укреплению костей и суставов, а также создают небольшую нагрузку, которая способствует сохранению их здоровья и профилактике различных заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой.

4. Улучшение психологического благополучия: Оздоровительная ходьба может помочь снять стресс и улучшить настроение. Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают наше самочувствие и повышают уровень энергии.

5. Простота и доступность: Оздоровительная ходьба не требует специального оборудования или финансовых вложений. Ее можно заниматься в любое удобное время и находиться на свежем воздухе, что придает дополнительные пользы организму и душе.

Исходя из вышеперечисленного, оздоровительная ходьба является эффективным средством поддержания здоровья и улучшения общего самочувствия. Она проста в исполнении, не требует больших затрат и приносит множество положительных результатов для организма.

Оздоровительная ходьба – это деятельность, которая улучшает здоровье, а также способствует достижению физического и психологического комфорта. Поэтому не рекомендуется утомлять организм, но нужно получать удовольствие от занятий. Преимущества оздоровительной ходьбы в том, что тренирует 90% мышц всего тела, увеличивает количество эндорфинов в крови (гормонов счастья) в 5 раз, улучшает сердечно-сосудистую систему, укрепляет

мышцы плеч и груди, укрепляет мышцы живота, поддерживает мышцы бедер в тонусе, снижает нагрузку на колени и суставы, повышает настроение, снимает стресс, повышает иммунитет, эффективно тренирует ноги, поддерживает ягодицы, укрепляет мышцы. Занятия ведут к улучшению физического состояния, повышают самооценку, дают уверенность в себе (3).

С нашей точки зрения, внедрение оздоровительной ходьбы в учебную программу физического воспитания студентов с нарушениями состояния здоровья имеет ряд преимуществ. Во-первых, это позволит усилить оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями, помогая улучшить общее состояние здоровья студентов. Во-вторых, внедрение этого вида активности может повысить интерес студентов и, как следствие, их мотивацию для регулярного занятия физкультурой с уклоном в оздоровительную и рекреационную направленность.

Кроме того, оздоровительная ходьба позволяет более эффективно применять индивидуальный подход в физическом воспитании студентов с нарушениями состояния здоровья, что ведет к созданию индивидуальных образовательных программ по физической культуре для таких студентов. Этот подход помогает адаптировать занятия под особенности каждого обучающегося и развивает их общекультурные компетенции, необходимые для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Средняя скорость обычной ходьбы составляет 5-6 километров в час. Тренированные ходоки могут развивать скорость около 8-10 км/ч. Для лучшей ориентации во время ходьбы можно использовать таблицу<sup>1</sup>.

Таблица 1

Скорость	Время, необходимое для прохождения 1 км
5 км/ч	12 мин
6 км/ч	10 мин
7 км/ч	8 мин 34 с
8 км/ч	7 мин 30 с
9 км/ч	6 мин 40 с
10 км/ч	6 мин

Наконец, внедрение оздоровительной ходьбы расширяет спектр физической активности, доступной студентам с нарушениями состояния здоровья, предоставляя им возможность выбора подходящего вида движения. Таким образом, оздоровительная ходьба имеет значительный потенциал для улучшения физического состояния и повышения мотивации студентов с нарушениями здоровья.

Другим методом контроля является подсчет ударов пульса. Это легко сделать по системе чехословацкого врача Иржи Квапилика. Из 180 необходимо вычесть свой возраст в годах. Полученное число будет количеством ударов пульса в минуту, которое нельзя превышать

во время ходьбы. В возрасте 18-25 лет частота пульса минимальная 135 уд/мин, максимальная 160 уд/мин.

Для точного подсчёта пульса во время физических тренировок, необходимо запомнить количество ударов за 10 с. Кроме того, надо проверить, насколько быстро пульс восстанавливается после физической нагрузки. Согласно исследованиям, проведенным Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта, установлены следующие нормы времени для восстановления: если пульс снижается на 30-40% от начального значения в течение 10 мин после тренировки, то нагрузка считается умеренной; если пульс снижается на 20-30%, то нагрузка считается повышенной; если пульс снижается только на 10-20% и менее, то это говорит о большой нагрузке.

Оздоровительная ходьба – это простой и доступный способ поддерживать свое здоровье и улучшить физическую форму, практические рекомендации к учебным занятиям:

1. Начинать с небольших расстояний, не стоит сразу проходить большие расстояния. Начинать с 15-20 мин прогулки в умеренном темпе и постепенно увеличивайте время и расстояние.

2. Выбрать правильную обувь: при занятии оздоровительной ходьбой очень важно иметь удобную и подходящую обувь. Она должна быть мягкой, поддерживать стопу и иметь хорошую амортизацию.

3. Следить за техникой ходьбы: правильная техника ходьбы поможет сделать занятие более эффективным. Стараться держать спину прямо, с отталкиванием от каблука и согнутыми локтями. Держать плечи расслабленными.

4. Увеличивать интенсивность по мере укрепления мышц и улучшения физической формы. Для этого можно добавить участки с бегом или увеличивать скорость ходьбы.

5. Использовать трекеры или приложения: современные технологии могут отслеживать активность обучающихся, расстояние и количество шагов. Использовать трекеры или приложения на смартфоне, для мотивации обучающихся и видеть прогресс.

В заключение, использование оздоровительной ходьбы в качестве средства физического воспитания студентов с медицинскими проблемами является эффективным способом для улучшения их физического состояния и общего здоровья. Однако, для достижения наилучших результатов необходимо разработать научно-методические основы и обеспечить правильное и безопасное проведение занятий по оздоровительной ходьбе.

### Список источников

1. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Ишкина О. А. Значение ходьбы как основной вид движения студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 10-13.

2. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Методика применения оздоровительной ходьбы на практических занятиях по физической культуре // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Волгоград, 08 декабря 2018 года. Том Часть 2. – Волгоград: ООО «Агентство международных исследований», 2018. – С. 28-30.

3. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Регулярные занятия физическими упражнениями, как фактор здоровья студентов будущих специалистов сельского хозяйства // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 426-428.

4. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Ишкина О. А. Значение ходьбы как основной вид движения студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 10-13.

5. Мезенцева, В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

### References

1. Borodacheva, S. E., Mezentseva, V. A. & Ishkina O. A. (2019). The importance of walking as the main type of movement of students assigned to a special medical group for health reasons. Physical culture, sport and health, 34, 10-13 (in Russ).

2. Mezentseva, V. A., Borodacheva, S. E. & Ishkina O. A. (2018). Methods of using health-improving walking in practical classes in physical culture. Theoretical and practical issues of psychology and pedagogy: collection of articles based on the results of the International Scientific – practical conference, 28-30 (in Russ).

3. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2017). Regular physical exercise as a factor in the health of students of future agricultural specialists. Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific-practical conference, 426-428 (in Russ).

4. Borodacheva, S. E., Mezentseva, V. A. & Ishkina O. A. (2019). The importance of walking as the main type of movement of students assigned to a special medical group for health reasons. *Physical culture, sport and health*, 34, 10-13 (in Russ).

5. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activity of students of the Samara Agrarian University. *Samara AgroVector*, 3, 2, 37-43 (in Russ).

### **Информация об авторах**

С. Е. Бородачева – старший преподаватель;

Д. А. Аксенов – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

S. E. Borodacheva – senior lecturer;

D. A. Aksenov – senior lecturer

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796.015.57

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И УРОВЕНЬ СТРЕССА**

**Валерия Романовна Смирнова<sup>1</sup>, Наталья Александровна Петуганова<sup>2</sup>,**

**Вячеслав Владимирович Калянов<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>[valeria.kuzovatova@yandex.ru](mailto:valeria.kuzovatova@yandex.ru), <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>[nataaero@mail.ru](mailto:nataaero@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>3</sup>[master\\_vv57@mail.ru](mailto:master_vv57@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

*Статья рассказывает о том, как занятия аэробикой влияют на психическое здоровье и уровень стресса.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, аэробика, психическое здоровье, стресс.

**Для цитирования:** Смирнова В. Р., Петуганова Н. А., Калянов В. В. Влияние занятий аэробикой на психическое здоровье // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 16-21.

## THE IMPACT OF AEROBICS ON MENTAL HEALTH AND STRESS LEVELS

Valeria R. Smirnova<sup>1</sup>, Natalya A. Petuganova<sup>2</sup>, Vyacheslav V. Kalyanov<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>valeria.kuzovatova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

The article talks about how aerobics classes affect mental health and stress levels.

**Keywords:** physical education, sports, aerobics, mental health, stress.

**For citation:** Smirnova, V. R., Petuganova, N. A. & Kalyanov V. V. (2024). The influence of aerobics on mental health. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.16-21). (in Russ.).

**Введение.** Рассуждая на тему влияния физической активности, мы часто сталкиваемся с темами влияния физической активности именно на физическое здоровье занимающегося. О воздействии спорта на психическое состояние человека говорят реже, хотя регулярная физическая активность вносит позитивный вклад в психическое здоровье человека.

В условиях быстрого темпа жизни и растущего давления конкуренции в современном обществе проблемы психического здоровья становятся в центре внимания.

**Обсуждение.** На официальном сайте Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) была опубликована информация, указывающая на резкий рост числа случаев тревожных расстройств и депрессии в 2020 г, времена пандемии коронавируса. Из этой информации следует, что в течение всего лишь одного года наблюдалось значительное увеличение случаев данных

заболеваний: тревожные расстройства возросли на 26%, в то время как серьезные депрессивные состояния – на 28% [1].

Психическое здоровье влияет на счастье и качество жизни и является ключом к социальной стабильности и развитию. Однако многие факторы современной жизни, такие как напряженная работа, межличностная напряженность, академическая нагрузка и т.д., часто приводят к возникновению и усугублению индивидуальных проблем с психическим здоровьем. Таким образом, поиск эффективных методов и вмешательств для улучшения психического здоровья и снижения уровня стресса имеет большое практическое значение.

Активные виды деятельности, включая танцы, плавание, бег и упражнения на кардиотренажерах, способствуют укреплению как физического, так и психического здоровья, как подтверждают многочисленные научные работы. Аэробика, сочетающая движение, музыку и ритм, представляет собой один из таких методов, который способствует аэробному развитию и энергоподдержке организма при физических нагрузках. Существует не одно толкование понятия "аэробика", но в общем понимании она представляет собой тренировочную систему, согласно К. Куперу (1989), направленную на улучшение функционирования организма через активные упражнения.

Аэробика, как комплекс элементов, объединяющий физические упражнения, музыку и танец, является одним из эффективных методов формирования здорового психического здоровья. Данный вид спорта постоянно меняет структуру, обновляет арсенал используемых средств, поэтому способен удовлетворить запросы всех возрастных групп и слоев населения [2].

Аэробика разветвляется на три основные категории, включающие в себя спортивную аэробику, а также две другие, более ориентированные на улучшение здоровья и практическое применение. Программы оздоровительной аэробики, входящие в более широкий спектр общественных физкультурных практик, не преследуют профессиональных спортивных достижений, а сконцентрированы на повышении общего благосостояния и укреплении здоровья. Аналогичным образом, прикладная аэробика, находящаяся на стыке с реабилитационной гимнастикой, корпоративной физической культурой и различными формами отдыха, также способствует улучшению здоровья, но в более специализированных областях.

Спортивная аэробика отличается от других форм как оздоровительной, так и прикладной. Это вид спорта, который требует от участников не только физической выносливости, но и артистизма, ведь они демонстрируют комплексные упражнения под ритмичную музыку, сочетая интенсивность с точной координацией. Атлеты вносят в свои выступления элементы, заимствованные из акробатики, а также спортивной и художественной гимнастики, что делает их представления особенно зрелищными.

Аэробные упражнения влияют на улучшение физических параметров, в том числе усиливают мышечную мощь и способствуют росту мышц [3]. Они также оказывают положительное воздействие на умственные способности, повышая способность к концентрации и эффективность обработки информации [4]. Кроме того, регулярные аэробные тренировки улучшают функции сердечно-сосудистой системы и общую физическую выносливость, а также способствуют развитию быстроты и силы [5].

Исследования последних лет показали положительное влияние аэробики на психическое здоровье. Многие исследования были сосредоточены на влиянии аэробики на тревожность и депрессию, демонстрируя значительные эффекты.

Основываясь на результатах исследования “The impact of aerobics on mental health and stress levels: A visualization analysis of the CiteSpace map”, можно сделать следующие выводы. Во-первых, занятия аэробикой значительно улучшают уровень психического здоровья человека. Участники демонстрируют лучшую способность к эмоциональной регуляции и состояние психического здоровья при оценке ОМС. Этот результат подтверждает положительное влияние аэробики на психическое здоровье человека. Во-вторых, занятия аэробикой могут эффективно снизить уровень стресса у человека. Участники заметно снизили оценку уровня стресса, испытывая физическое и психическое расслабление и спокойствие. Это указывает на то, что аэробика оказывает положительное влияние на управление стрессом [6]. Однако у этого исследования есть некоторые ограничения. Это исследование сосредоточено на относительно коротком периоде, и невозможно всесторонне понять влияние длительного занятия аэробикой на психическое здоровье.

**Заключение.** Основываясь на предыдущих рассуждениях, необходимо акцентировать значимость тщательного анализа вопросов, связанных с психологическим благополучием, а также изучить, как физкультура может влиять на его улучшение. Несмотря на то, что упражнения не являются универсальным решением, они могут значительно укрепить как телесное, так и душевное здоровье через систематические тренировки.

### Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

2. Абдурахманова П. Д., Агарагимова В. К., Айтмагамбетова Р. Х., Асильдерова М. М., Ахметова Б. З., Бесаева А. Г., Бородина Д. С., Выхрыстюк М. С., Гаджиева П. Д., Джигоева А. Р., Дмитриев М. М., Дубинина Н. В., Дуйсекеева Н. Ж., Ерина И. А., Идрисова П. Г., Исаева Ж. К., Исалгинбаева К. К., Калиев Б. Н., Калкеева К. Р., Карабулатова И. С. и др.

Актуальные проблемы гуманитарных наук: история и современность: коллективная монография / Москва, 2020.

3. Сиверкина Т. Е., Кабанова И. А., Ведищева Т. А., Качалова Т. А. Изменения силовых показателей у студенток 18-19 лет, занимающихся в основном отделении со спортивной направленностью (аэробика) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 407-410.

4. Ефимова-Комарова Л. Б., Голованова Г. Ю. Повышение работоспособности и развитие двигательных качеств студентов на занятиях прикладной физической культурой средствами фитнеса // Научная сессия ГУАП Сборник докладов научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики. В 3-х частях. Под общей редакцией Ю.А. Антохиной. М, 2019. С. 185-188.

5. Авдеева М. С., Беличева Т. В. Сравнение влияния атлетической гимнастики и степ-аэробики на физическую работоспособность девушек-первокурсниц неспортивных специальностей // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 3. С. 66-73;

6. Zhao J, Bai Y, Yang Y, Li X. The impact of aerobics on mental health and stress levels: A visualization analysis of the CiteSpace map. PLoS One. 2024 Mar 19;19(3):e0300677. doi: 10.1371/journal.pone.0300677. PMID: 38502660; PMCID: PMC10950220.

## Refereces

1. World Health Organization: [website]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>;

2. Abdurakhmanova, P.D., Agaragimova, V.K., Aitmagambetova, R.H., Asilderova, M.M., Akhmetova, B.Z., Besaeva, A.G., Borodina, D.S., Vykhrystyuk M.S., Gadzhieva, P.D., Dzhioeva, A.R., Dmitriev, M.M., Dubinina, N.V., Duisekeeva, N.J., Erin, I.A., Idrisova, P.G., Isaeva, Zh.K., Isalginbaeva, K.K., Kaliev, B.N., Kalkeeva, K.R., Karabulatova, I.S. & and others (2020). Actual problems of the humanities: history and modernity: a collective monograph, (in Russ).

3. Siverkina, T. E., Kabanova, I. A., Vedishcheva, T. A. & Kachalova T.A. (2020). Changes in strength indicators in female students aged 18-19 who are engaged in the main department with a sports orientation (aerobics). Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, 3(181), 407-410 (in Russ).

4. Efimova-Komarova L.B. & Golovanova G.Y. (2019). Improving the performance and development of motor qualities of students in the classroom of applied physical culture by means of fitness. Scientific session of the GUAP Collection of reports of the scientific session dedicated to the World Aviation and Cosmonautics Day. In 3 parts, 185-188 (in Russ).

5. Avdeeva, M. S. & Belicheva T. V. (2019). Comparison of the influence of athletic gymnastics and step aerobics on the physical performance of first-year girls of non-sporting specialties. *Human. Sport. Medicine*, 19, 3, 66-73 (in Russ).

6. Zhao J, Bai Y, Yang Y & Li X. The impact of aerobics on mental health and stress levels: A visualization analysis of the CiteSpace map. *PLoS One*. 2024 Mar 19;19(3):e0300677. doi: 10.1371/journal.pone.0300677. PMID: 38502660; PMCID: PMC10950220.

### **Информация об авторах**

В. Р. Смирнова – студент;

Н. А. Петуганова – старший преподаватель;

В. В. Калянов – доцент.

### **Information about the authors**

V. R. Smirnova – student;

N. A. Petuganova – senior teacher;

V. V. Kalyanov – Associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

Тип статьи – научная

УДК 796

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ НА ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ГРУПП ОФП**

**Екатерина Владимировна Соколова<sup>1</sup>, Виталий Игоревич Симоненко<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный технический университет, Самара. Россия

<sup>1</sup>[ctdf74@mail.ru](mailto:ctdf74@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0006-4660-0345>

<sup>2</sup>[ctdf74@mail.ru](mailto:ctdf74@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0009-2441-5714>

*В статье приведено исследование, связанное с применением прыжков через скакалку и их влиянием на здоровье студенческой молодежи. Сделан анализ реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на двигательную активность студентов специальной медицинской группы в течение осеннего семестра текущего года. В ходе работы были сформулированы задачи, проанализирована литература, проведены исследования с измерениями ЧСС, проведением дыхательных проб Штанге и Генчи, у студентов, по результатам медицинского осмотра отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, на занятиях физической культурой и спортом. На основании полученных данных были сделаны выводы о целесообразности применения упражнений со скакалкой на занятиях физической культурой и спортом для студентов специальной медицинской группы [1-2].*

**Ключевые слова.** студенты, прыжки через скакалку, ЧСС, пробы Штанге, Генчи, физическая культура, скоростная выносливость.

**Для цитирования:** Соколова Е. В., Симоненко В. И. Эффективность прыжков через скакалку на формирование скоростной выносливости у студентов групп ОФП // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 21-28.

## **THE EFFECTIVENESS OF JUMPING ROPE ON THE FORMATION OF HIGH-SPEED ENDURANCE AMONG STUDENTS OF THE OFP GROUPS**

**Ekaterina V. Sokolova<sup>1</sup>, Vitaliy I. Simonenko<sup>2</sup>**

Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>[ctdf74@mail.ru](mailto:ctdf74@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0006-4660-0345>

<sup>2</sup>[ctdf74@mail.ru](mailto:ctdf74@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0009-2441-5714>

The article presents a study related to the use of jumping rope and their impact on the health of students. The analysis of the reaction of the cardiovascular and respiratory systems to the motor activity of students of a special medical group during the autumn semester of this year is made. In the course of the work, tasks were formulated, literature was analyzed, studies were conducted with heart rate measurements, breathing tests of Barbell and Gencha, in students, according to the results of a medical examination assigned to a preparatory and special medical group, in physical education and sports classes. Based on the data obtained, conclusions were drawn about the expediency of using rope exercises in physical education and sports for students of a special medical group. [1-2].

**Keywords.** Students, jumping rope, Heart rate, Barbell tests, Genchi, physical education, speed endurance.

**For citation:** Sokolova, E. V. & Simonenko V. I. (2024). The effectiveness of jumping rope on the formation of speed endurance in students of general physical training groups. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp. 21-28). (in Russ.).

**Введение.** Настоящая работа является исследованием эффективности прыжков через скакалку на формирование скоростной выносливости, на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и общий уровень выносливости студентов, по результатам медицинского осмотра, отнесенным к основной медицинской группе и зачисленных в группу ОФП. Теоретическая значимость настоящих исследований заключается в том, что их результаты расширяют существующие представления о медико-биологических основах двигательной активности студентов с различным состоянием здоровья, а также контроля ее эффективности [3].

**Методы и организация исследования.** Для развития скоростной выносливости прыжки со скакалкой являются подготовительными и при правильном выполнении положительно влияют на результат [4].

Для развития выносливости прыжки со скакалкой проводятся таким образом, чтобы повысить способность организма к аэробному и анаэробному обеспечению работы, для чего варьируются скорость выполнения движений, количество прыжков и продолжительность отдыха в перерывах между повторными заданиями [5-6].

Таблица 1

Динамика степени адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой систем студентов к гипоксии. Данные проведенных исследований за сентябрь-декабрь 2023 года (контрольная группа)

	Начало сентября							Конец ноября							Конец февраля									
	до			после				всего прыжков	до			после				всего прыжков	до			после				всего прыжков
	ЧСС1 (уд/мин)	Ш1 (с.)	Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)	Ш2 (с.)	Г2 (с.)	ЧСС1 (уд/мин)		Ш1 (с.)	Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)	Ш2 (с.)	Г2 (с.)	ЧСС1 (уд/мин)	Ш1 (с.)		Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)	Ш2 (с.)	Г2 (с.)				
1	83	54	44	92	38	31	103	77	52	50	93	44	41	115	76	53	43	77	47	40	112			
2	77	57	46	95	31	22	98	72	58	54	86	40	38	105	55	57	52	88	43	40	117			
3	80	66	28	110	18	14	125	89	40	24	108	23	13	128	92	52	27	121	34	13	125			
4	80	59	23	96	32	14	127	100	60	20	130	39	17	118	81	56	37	103	27	17	138			
5	80	43	35	115	30	15	143	82	56	28	113	30	17	100	80	55	32	114	33	12	163			
6	78	55	36	109	26	16	127	66	51	32	113	31	21	128	65	58	52	120	35	22	130			
7	93	30	28	110	27	11	138	93	31	21	114	19	16	135	97	48	17	115	28	19	123			
8	51	116	30	76	27	11	156	71	56	34	73	25	20	153	65	55	29	76	38	20	144			
9	89	62	35	120	37	30	125	87	45	34	101	27	21	164	72	54	33	91	39	28	139			
10	76	92	55	109	38	12	150	93	69	35	106	20	14	145	62	73	65	119	44	15	160			
11	64	45	50	90	21	16	155	60	65	26	82	41	35	177	54	67	25	128	43	25	178			
12	78	53	20	98	37	16	183	78	50	25	99	40	29	180	77	69	27	110	42	30	190			
13	48	51	39	78	27	17	78	77	64	27	110	40	23	93	79	46	31	121	36	21	149			
14	66	36	30	103	45	23	120	66	60	37	103	45	25	123	70	42	45	109	35	30	94			
15	86	65	36	148	25	15	111	93	65	45	140	40	21	109	66	71	51	147	43	30	100			
16	104	40	33	95	23	27	65	80	42	32	106	18	16	83	85	46	36	115	31	28	85			
17	88	40	30	121	30	17	130	91	53	40	120	20	15	126	81	52	30	121	36	13	129			
18	76	47	23	117	40	20	106	74	62	41	120	28	17	117	67	62	36	117	39	25	108			
19	66	44	32	101	30	22	125	62	38	28	98	15	16	113	71	52	22	123	30	10	125			
20	84	26	21	139	17	14	108	86	27	20	117	18	14	117	80	39	23	140	28	14	130			
ср. знач.	77,35	54,05	33,7	106,1	29,95	18,15	123,65	79,85	52,2	32,65	106,6	30,15	21,45	126,45	73,75	55,35	35,65	112,75	36,55	22,6	131,95			

Исследовательская работа была проведена в несколько этапов. Вначале была изучена научно-методическая литература по данной теме. Далее проведен подбор методов исследования для оценки эффективности применения и воздействия прыжков через скакалку на формирования скоростной выносливости студентов ВУЗа групп ОФП. После чего были проведены функциональные пробы и тесты, для оценки эффективности воздействия прыжков через скакалку на функциональные возможности студентов, были проведены тесты на оценку состояния здоровья и применены следующие методы оценки резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма (проба Штанге, проба Генчи), показатели ЧСС общее количество прыжков за 1 мин. Исследование проводилось на протяжении 6 месяцев, на базе спортивного комплекса «Заря» СамГТУ со студентами основной медицинской группы, 2 раза в неделю, в начале основной части занятия. Всего в исследовании принимало участие 40 студентов 1 и 2 курсов. Были сформированы две группы: 1-ая (контрольная) и 2-ая (основная) по 20 человек в каждой. На практических занятиях, в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», с основной группой испытуемых в основной части занятия студенты выполняли комплекс упражнений с применением прыжков через скакалку 20-30 мин. В контрольной группе прыжки через скакалку не применялись.

До и после совершения прыжковых упражнений на скакалках различных видов фиксировались пульс (ЧСС), пробы Штанге и Генчи, велся подсчет числа совершенных прыжков в течение 60 с в соответствии с правилами техники безопасности. Результаты представлены в таблице 1 (основная группа) и в таблице 2 (контрольная группа).

Таблица 2

Динамика степени адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой систем студентов к гипоксии. Данные проведенных исследований за сентябрь-декабрь 2023 года (основная группа)

	Начало сентября								Конец ноября								Конец февраля										
	до				после				всего прыжков	до				после				всего прыжков	до				после				всего прыжков
	ЧСС1 (уд/мин)	Ш1 (с.)	Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)	Ш2 (с.)	Г2 (с.)	ЧСС1 (уд/мин)	Ш1 (с.)		Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)	Ш2 (с.)	Г2 (с.)	ЧСС1 (уд/мин)	Ш1 (с.)	Г1 (с.)	ЧСС2 (уд/мин)		Ш2 (с.)	Г2 (с.)							
1	88	46	33	98	32	15	115	80	45	35	90	28	11	112	82	43	27	122	40	19	88						
2	62	43	30	105	17	10	150	65	50	34	98	43	28	155	70	48	33	118	46	34	155						
3	87	56	31	92	30	20	110	58	77	33	115	48	27	116	55	57	35	131	52	31	117						
4	83	55	38	101	22	15	76	79	63	22	103	40	20	73	68	42	31	114	43	22	86						
5	73	57	43	81	45	31	110	89	58	44	95	53	39	120	79	47	27	238	39	22	129						
6	55	50	27	134	62	27	134	70	53	28	120	66	27	145	56	55	32	129	45	19	146						
7	88	48	39	104	45	37	121	84	45	38	102	34	27	110	66	49	40	122	48	27	115						
8	84	56	39	68	48	34	122	80	43	39	89	36	29	108	63	38	21	114	28	15	116						
9	86	70	42	98	56	34	134	93	64	63	98	50	23	136	76	43	32	116	39	17	139						
10	86	70	30	112	50	16	154	65	85	35	110	30	20	134	59	47	28	98	36	24	139						
11	64	57	46	72	37	26	140	63	60	40	106	37	18	140	60	51	32	143	28	21	155						
12	71	60	43	92	37	19	171	65	60	45	105	62	47	180	59	43	31	145	23	18	183						
13	65	53	33	96	38	22	140	104	40	26	135	25	21	138	83	40	22	137	35	18	145						
14	95	72	47	128	33	30	135	97	54	46	115	50	34	125	78	48	22	119	36	16	140						
15	56	79	37	90	57	36	145	52	77	40	98	82	41	147	55	39	21	129	32	21	152						
16	61	60	51	58	48	35	148	76	70	60	92	48	32	141	65	49	20	100	38	16	141						
17	86	59	44	123	32	23	112	86	56	53	131	22	20	106	69	54	22	143	40	36	117						
18	79	46	30	90	25	14	120	74	49	38	132	26	14	115	75	50	38	143	38	14	119						
19	73	90	31	120	70	30	128	68	70	40	125	50	25	130	62	77	39	129	27	19	133						
20	71	65	32	99	38	22,7	103	57	66	33	102	70	35	107	58	62	39	100	32	19	119						
ср. знач.	75,65	59,6	37,3	98,05	41,1	24,84	128,4	75,25	59,25	39,6	108,05	45	26,9	126,9	66,9	49,1	29,6	129,5	37,25	21,4	131,7						

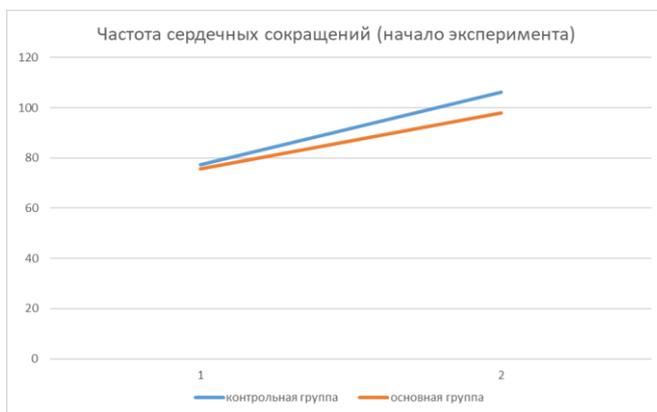


Рис.1

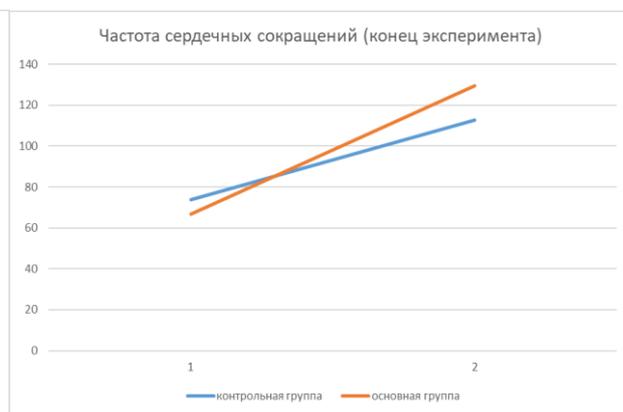


Рис.2

В ходе сравнения числа сердечных сокращений до и после нагрузки в основной и контрольных группах, при прыжках через скакалку были получены следующие результаты, представленные в диаграмме (рис.1 и рис.2); результаты сравнения пробы Штанге на диаграмме (рис.3 и 4); пробы Генче (рис.5 и 6). В начале и в конце семестра студенты сдавали контрольный норматив, результаты представлены в диаграмме на (рис. 7).

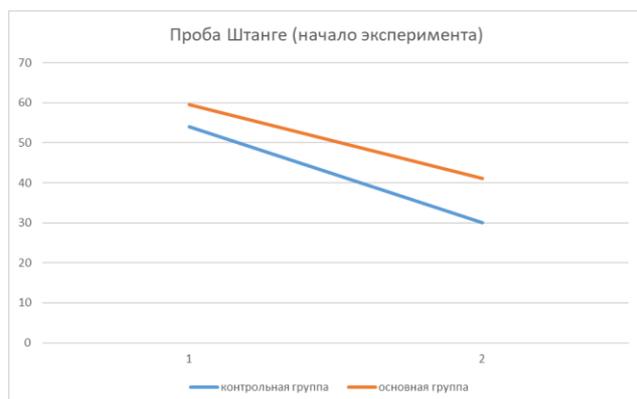


Рис. 3

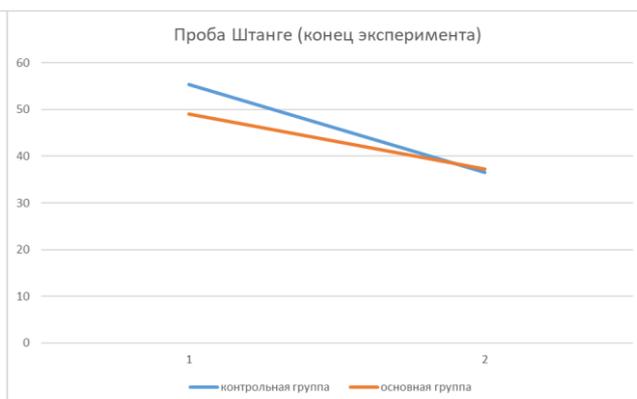


Рис. 4

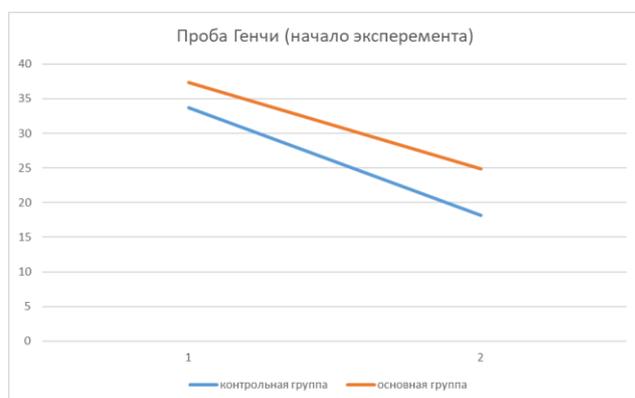


Рис. 5

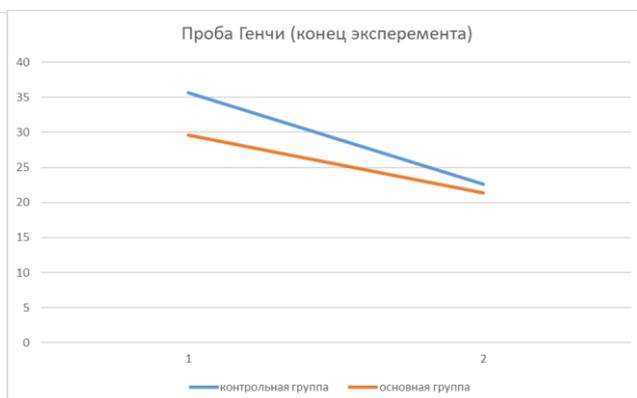


Рис. 6

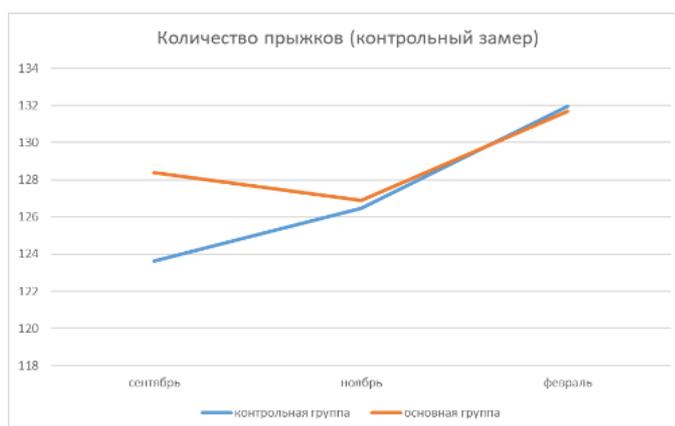


Рис. 7

**Заключение.** Проведение активных занятий со скакалкой у студентов контрольной группы привело к уменьшению разницы средней частоты сердечных сокращений до и после физической нагрузки. У группы, не занимавшейся со скакалкой, разница частоты сердечных сокращений увеличилась. Это указывает на эффективность прыжков через скакалку для улучшения кардио-респираторной выносливости. У студентов контрольной группы, занимавшихся со скакалкой, среднее время выполнения пробы Штанге до и после физической нагрузки увеличилось, что может свидетельствовать о повышении выносливости и увеличении адаптационных возможностей организма, повышении резервных возможностей, способности выполнять физическую работу в условиях гипоксии. Результаты контрольной группы показали незначительные различия до физической нагрузки и сравняла показатели после физической нагрузки с основной. Аналогично пробе Штанге, у студентов контрольной группы, занимавшихся со скакалкой, среднее время выполнения пробы Генчи до и после физической нагрузки увеличилось. Также контрольная группа перегнала по показателям основную. Эти факторы указывают на эффективность прыжков через скакалку для сердечно сосудистой системы и резервных способностей организма. Обе группы демонстрировали увеличение среднего количества прыжков в течение времени проведения эксперимента. Разница финальном количестве прыжков не значительная, однако динамика увеличения количества прыжков намного выше у контрольной группы. Из-за небольшого временного интервала замеров, сложно сделать однозначный вывод на счет эффективности прыжков через скакалку, но намечена положительная тенденция на формирование скоростной выносливости у студентов групп ОФП, на занятиях элективным курсом по физической культуре и спортом.

### Список источников

1. Кузнецов Б. В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические указания. – Воронеж: Воронежский гос. пед. ун-т, 2014. – 28 с.
2. Правдо М. А., Корнева М. А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга: методические указания. – Шуя: ШГПУ, 2010. – 176 с.
3. Антонова Э.Р. Прыжки на скакалке: методические указания. Скиппинг. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
4. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: методические указания. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
5. Усков В. М., Кузнецов Б. В., Сапожникова Н. Г. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов высших образовательных учреждений МЧС России: науч. работа. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – 168с.

### References

1. Kuznetsov, B. V. (2014). Organization and methodology of conducting independent physical training classes: methodological instructions, 28 (in Russ).
2. Pravdo, M. A. & Korneva M. A. (2010). Increasing the effectiveness of physical education classes with students based on skipping: methodological instructions, 176 (in Russ).
3. Antonova, E .R. (2016). Jumping rope: guidelines. Skipping: methodological instructions, 62 (in Russ).
4. Zheleznyak Y. D. & Minbulatov V. M. (2004). Theory and methods of teaching the subject «Physical culture»: methodological instructions, 272 (in Russ).
5. Uskov V. M., Kuznetsov B. V. & Sapozhnikova N. G. (2015). Physical education in general cultural and professional training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia: scientific. Job, 168 (in Russ).

### Информация об авторах

Е. В. Соколова – старший преподаватель;  
В. И. Симоненко – старший преподаватель.

### Information about the authors

E. V. Sokolova – senior lecturer;  
V. I. Simonenko – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare that there is no conflict of interest.

Тип статьи – научная

УДК 796.011.3

## **ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Камилла Ильдаровна Файрушина<sup>1</sup>, Сергей Николаевич Блинков<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>fajrusinakamilla@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0009-8317-9651>

<sup>2</sup>blinkovsn@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

*В статье показан результат исследований морфофункционального развития студенток основной и специальной медицинских групп. Установлено, что испытуемые основной физической групп имеют средний уровень соматического здоровья по методике Г.Л. Апанащенко – 12 баллов, а девушки специальной медицинской группы набрали 7 и имеют уровень ниже среднего. Все показатели двигательных тестов также достоверно ( $p < 0,01$ ;  $0,05$ ) выше в основной физической группе по сравнению со специальной медицинской группой. Предложен комплекс физических упражнений для оптимизации физического состояния студенток специальной медицинской группы.*

**Ключевые слова:** девушки, морфофункциональное развитие, соматическое здоровье, двигательная подготовленность, исследование

**Для цитирования:** Файрушина К.И., Блинков С.Н. Обоснование оптимизации физического здоровья студенток специальной медицинской группы // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 28-34.

## JUSTIFICATION OF THE OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

**Kamilla I. Fayrushina<sup>1</sup>, Sergey N. Blinkov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>fajrusinakamilla@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0009-8317-9651>

<sup>2</sup>blinkovsn@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-0298-8203>

The article shows the result of research on the morphofunctional development of female students of the main and special medical groups. It was found that the subjects of the main physical education groups have an average level of somatic health according to the G. L. Apanasenko method – 12 points, and the girls of the special medical group scored 7 and have a level below average. All indicators of motor tests are also significantly ( $p < 0.01; 0.05$ ) higher in the main physical education group compared with the special medical group. A set of physical exercises is proposed to optimize the physical condition of students of a special medical group.

**Keywords:** girls, morphofunctional development, somatic health, motor fitness, research.

**For citation:** Fayrushina K. I. & Blinkov S.N. (2024), Justification of the optimization of the physical health of students of a special medical group. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp. 28-34). (in Russ.).

**Введение.** Многочисленными исследованиями установлено, что уровень физического здоровья обучающихся год от года неуклонно падает, что отражается в увеличении обучающихся отнесенным к подготовительной и специальной медицинским группам (СМГ) [1-2, 4]. Разделение на физкультурные группы в общеобразовательных организациях происходит еще в первом классе участковым педиатром [3]. Вместе с тем, от уровня организации физического воспитания и двигательной активности обучающихся во многом зависит тренд либо в сторону СМГ, либо основной физкультурной группы (ОФГ). При поступлении в вуз студенты уже имеют справку 086-У, где отражена физкультурная группа. С обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья и отнесенные для занятий физической культурой как в общеобразовательной школе, так и в вузе должны быть организованы СМГ, но на практике такие обучающиеся занимаются вместе со всем классом или группой [1, 3, 5]. Поэтому перед учителем физической культуры и преподавателем кафедры Физической культуры и спорта вуза

стоит задача оценить уровень соматического здоровья и развития физических качеств с целью разработки программы занятий с такими обучающимися.

В связи с актуальностью данной темы нами было проведено исследование уровня физического здоровья и физической подготовленности обучающихся и разработана программа реабилитации с помощью комплекса физических упражнений.

**Методы и организация исследования.** Целью исследования является выявление различий в уровне физического здоровья и двигательной подготовленности студенток 1 курса, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и ОФГ.

Задачи исследования: 1. Провести исследования физического развития, вариабельности сердечного ритма и двигательной подготовленности студенток 1 курса Самарского ГАУ; 2. Оценить и сравнить уровень соматического здоровья и двигательной подготовленности студенток СМГ и ОФГ; 3. Предложить программу коррекции соматического здоровья девушек СМГ с помощью физических упражнений.

В исследовании приняли участие 26 студенток 1 курса, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и ОФГ. Измеряли длину и массу тела, окружность грудной клетки (ОГК), артериальное систолическое и диастолическое давление, частоту сердечных сокращений, силы мышц правой и левой кисти. Проводили пробу Мартинэ с 20-ю приседаниями за 30 с. Измеряли вариабельность сердечного ритма по методике Р.М. Баевского. Для оценки уровня соматического здоровья использовали методику Г.Л. Апанасенко.

Для тестирования двигательной подготовленности использовали следующие контрольные: прыжок в длину с места, бег (ОФГ) или ходьба (СМГ) на 1000 м, челночный бег 3x10 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища, руки за головой за 30 с, отжимания от пола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Показатели тотальных размеров тела, такие как, длина тела, масса тела и окружность грудной клетки указывают на то, что имеются достоверные отличия, кроме длины тела между двумя группами испытуемых. Так, в массе тела и окружности грудной клетки девушки СМГ достоверно ( $p < 0,05$ ) превосходят своих сверстниц на 4,97 кг и на 4,53 см соответственно (таблица 1). По росто-весовому индексу также имеются достоверные отличия, где у студенток СМГ большая величина по сравнению с ОФГ, и они набирают -1 балл, а ОФГ 0 баллов по методике Г.Л. Апанасенко. В силовой динамометрии правой кисти достоверных отличий нами не выявлено, а по динамометрическому индексу величина достоверно выше в ОФГ. СМГ получает 1 балл, а ОФГ – 2 балла. Что касается жизненного индекса, то нами выявлено, что у студенток ОФГ показатель достоверно выше – на 5,88 куб. см/кг. Вместе с тем, обе группы получают по 5 баллов.

По гемодинамическим показателям АДС, АДД и ЧСС нами достоверных различий не выявлено. Наряду с этим величина 91,2 усл. единиц у ОФГ соответствует двум баллам, а величина 97,47 условных единиц в СМГ дает только 1 балл по экспресс-методу оценки физического здоровья. И, наконец, проба Мартинэ показала, что девушки ОФГ восстанавливаются достоверно быстрее – на 38,71 с, что позволяет им набрать 3 балла по данному показателю, а СМГ набирает только 1 балл. В целом, по данному экспресс-методу Г.Л. Апанасенко ОФГ набирает 12 баллов, что соответствует среднему уровню соматического здоровья, а студентки СМГ имеют 7 баллов, что говорит об уровне соматического здоровья ниже среднего (табл. 1).

Таблица 1

Показатели морфофункционального развития и соматического здоровья студенток разных физкультурных групп

Показатели	Физкультурные группы		Достоверность различий СМГ - ОФГ
	СМГ	ОФГ	
Длина тела, см	166,57±1,18	165,33±1,0	-
Масса тела, см	62,09±3,11	57,12±1,19	*
ОГК, см	78,84±3,72	74,31±0,93	*
Весоростовой индекс, усл. ед.	372,76±7,14	345,5±5,63	**
<b>Уровень</b>	<b>- 1</b>	<b>0</b>	
Сила правой кисти, кг	27,04±0,92	28,32±0,61	-
Силовой индекс правой кисти, усл. ед.	43,54±5,15	49,59±2,96	-
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
ЖЕЛ, см куб.	3739,3±165,4	3732,5±76,18	-
Жизненный индекс, усл. ед.	58,34±1,91	64,22±1,53	*
<b>Уровень</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
АДС, мм рт. ст.	118,53±3,13	113,56±1,49	-
АДД, мм рт. ст.	76,42±1,72	74,77±0,98	-
ЧСС (сидя), мм рт. ст.	82,24±3,37	80,33±1,58	-
Двойное произведение, усл. ед.	97,47±2,2	91,2±1,93	-
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
Время восстановления после нагрузки 20 приседаний за 30 с.	140,74±17,26	102,03±6,87	**
<b>Уровень</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Уровень соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко), баллы	7	12	
<b>Уровень соматического здоровья</b>	<b>н. среднего</b>	<b>средний</b>	

Что касается показателей variability сердечного ритма, то нами выявлено, что величина стресс-индекса (SI) у обеих возрастных выше нормы, но у девушек ОФГ эта величина ниже. По количеству аритмий у девушек ОФГ показатель тоже не достоверно ниже – на 32,6%, хотя и средняя цифра тоже не соответствует норме. И, наконец, показатель адаптации ритма

сердца (ПАРС) у ОФГ на 0,4 усл. единицы меньше по сравнению с СМГ, однако тоже не соответствует норме.

### **Выводы:**

1. Крепость телосложения и индекс массы тела выше у девушек СМГ. Вместе с тем, показатели силового динамометрического индекса и жизненного индекса выше у девушек ОФГ. В целом, физическое здоровье по методике Г.Л. Апанасенко студенток 1 курса ОФГ выше по сравнению с СМГ.

2. Уровень физической подготовленности также выше у студенток ОФГ по сравнению со сверстницами СМГ, что соответствует уровню физического здоровья.

3. Для повышения уровня соматического здоровья и физической подготовленности студенткам 1 курса СМГ следует больше заниматься физическими упражнениями циклического характера в умеренной зоне мощности не менее 30 мин в день при пульсе до 150 уд/мин. Для поддержания мышечного корсета также следует ежедневно заниматься укреплением основных мышечных групп с собственным телом без предметов и с предметами, стоя и лежа на полу.

4. Разработан комплекс физических упражнений с собственным телом стоя и на полу для коррекции осанки и повышения физических возможностей.

Комплекс упражнений для специальных медицинских групп.

Представлен комплекс физических упражнений, специально разработанный для специальных медицинских групп. Эти упражнения помогут развить определенные способности и улучшить физическую форму с учетом особенностей этих групп.

1. Упражнение «Силовой фокус»:

- стойка ноги на ширине плеч и сжать кулаки силой;
- напрягать мышцы рук и плечевого пояса;
- подтянуть живот и сосредоточиться на центре тела, поддерживать эту позу в течение 30 с.

2. Упражнение «Кардио-бустер»:

- встать прямо, наклонить торс вперед и поставить руки на пол;
- быстрым движением скакалки прыгать в течение 1 мин, повышать интенсивность с каждым прыжком.

Это упражнение поможет укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить выносливость.

3. Упражнение «Гибкость и растяжка»:

- лежа на спине согнуть одну ногу в колене, взять стопу этой ноги и медленно протягивать ее к груди, держать позу растяжки в течение 20 с.

То же самое упражнение с другой ногой.

#### 4. Упражнение «Баланс и координация»:

- встать на одну ногу, согнуть другую в колене и поднимать вперед. Держать позу баланса в течение 30 с.

То же самое упражнение на другой ноге.

#### 5. Упражнение «Спинальное растяжение»:

- Сидя на полу принять позу лотоса или просто согнуть ноги в коленях. Поднять руки вверх и потянуться вверх, создавая растяжение в позвоночнике. Удерживать эту позу в течение 30 с и расслабиться.

### Список источников

1. Блинков С. Н., Левушкин С. П. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе : монография. – Ульяновск : Ульяновского гос. техн. ун-та, 2012. – 191 с.

2. Левушкин С. П., Фесенко М. С., Ли С. Нормативы оценки морфофункционального развития, двигательной подготовленности и мышечной работоспособности студенток разных типов телосложения. – М.: «Перо», 2022. – 32 с.

3. Левушкин С. П., Жуков О. Ф., Блинков С. Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях : методическое пособие. – Ульяновск : УлГУ. – 2004. – 207 с.

4. Лях В. И., Левушкин С. П., Герчук Д., Михута И. Ю. Изменения в кондиционно-моторной сфере учащейся молодежи за 120 лет (обзорная) // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 1. – С. 129-141.

5. Шлык Н. И., Шумихина И. И., Жужгов А. П. Лечебная физкультура при деформациях и заболеваниях опорно – двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие – Ижевск: «Удмуртский университет», 2014. – 168 с.

### References

1. Blinkov, S. N. & Levushkin S. P. (2012). Organization and the content of sports and improving work at rural school: monograph, publishing house the Ulyanovsk State technical University, Ulyanovsk, 191, (in Russ).

2. Levushkin, S. P., Fesenko, M. S. & Li. S. (2022). Standards for assessing morphofunctional development, motor fitness and muscular performance of female students of different body types, Moscow: Pero, 32 (in Russ).

3. Levushkin, S. P, Zhukov, O. F. & Blinkov, S. N. (2004). Organization of health work in educational institutions, 207 (in Russ).

4. Lyakh, V. I., Levushkin, S. P., Gerchuk, D. & Mikhuta I. Yu. (2022). Changes in the air-conditioned motor sphere of students over 120 years (review). *Human. Sport. Medicine*, 22, 1, 129-141 (in Russ).

5. Shlyk, N. I., Shumikhina I. I., & Zhuzhgov A. P. (2014). *Physical therapy for deformations and diseases of the musculoskeletal system in children: an educational and methodological manual.* – Izhevsk: Publishing house, 168 (in Russ).

### **Информация об авторах**

С. Н. Блинков – кандидат педагогических наук, доцент;

К.И. Файрушина – студент.

### **Information about the authors**

S. N. Blinkov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

K.I. Fayrushina – student.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Тип статьи – научная

УДК 378.14

## ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Биленькая Ольга Николаевна<sup>1</sup>, Чередникова Любовь Васильевна<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара, Россия.

<sup>1</sup>o.bilenkaia@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6006-575X>

<sup>2</sup>l.cherednikova@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6871-1931>

*Высокий уровень стресса, тревоги, напряжения и нервозности – распространенные психоэмоциональные состояния, которые испытывают студенты во время экзаменационной сессии. Средства физической культуры являются одними из самых эффективных способов психорегуляции студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, физическое воспитание, психорегуляция, студент, методы.

**Для цитирования:** Биленькая О. Н, Чередникова Л. В. Психорегуляция студентов на занятиях физической подготовки // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 35-38.

## PSYCHOREGULATION OF STUDENTS IN THE CLASSROOM PHYSICAL TRAINING

**Belenkaya Olga Nikolaevna<sup>1</sup>, Cherednikova Lyubov Vasilyevna<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State University of Railway Transport, Samara, Russia.

<sup>1</sup>o.bilenkaia@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6006-575X>

<sup>2</sup>l.cherednikova@samgups.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6871-1931>

High levels of stress, anxiety, tension and nervousness are common psychoemotional conditions that students experience during the exam session. Means of physical culture are one of the most effective ways of psychoregulation of students.

**Keywords:** psycho-emotional state, physical education, psychoregulation, student, methods.

**For citation:** Bilenka, O. N. & Cherednikova L .V. (2024). Psychoregulation of students in physical training classes. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp. 35-38). (in Russ.).

**Введение.** Повышенный стресс, тревога, напряжение и нервозность часто беспокоят студентов во время экзаменационных сессий, множество психоэмоциональных состояний, с которыми они регулярно сталкиваются.

Психорегуляция в физическом воспитании направлена на помощь студентов в управлении своими эмоциями, поведением и мотивацией во время физической активности. Стратегии включают в себя внимательность, постановку целей, самоанализ и создание позитивной и благоприятной атмосферы.

**Обсуждение.** Поддержка студентов в управлении своим психическим благополучием и успеваемостью в области физического воспитания включает в себя такие методы, как осознанность, контролируемое дыхание, постановка целей, позитивный внутренний диалог и управление стрессом. Эти практики улучшают концентрацию, мотивацию и эмоциональную регуляцию во время физической активности.

Ключевые методы, которые можно предложить студентам:

1. Упражнения на осознанность: сосредоточиться на настоящем моменте.

Испытание спокойствия с помощью различных техник осознанности, таких как сосредоточенное дыхание, осознание тела, осознанная ходьба, наблюдение за окружающей средой и осознанное питание. Установление четких, достижимых и измеримых целей повышает мотивацию и чувство достижения, позволяя эффективно отслеживать прогресс на протяжении всего пути.

2. Техники дыхания:

- глубокое дыхание для расслабления и увеличения потребления кислорода;
- диафрагмальное дыхание (глубокое дыхание);
- коробочное дыхание (равные счета на вдох, задержку, выдох и паузу);
- техника 4-7-8 (вдох 4 с, задержка 7 с, выдох 8 с);
- попеременное дыхание через ноздри (Нади Шодхана);
- счет дыхания (сосредоточиться на подсчете вдохов, чтобы повысить осознанность);
- резонансное дыхание (приведение дыхания в соответствие с вариабельностью сердечного ритма);
- меховое дыхание (быстрое диафрагмальное дыхание);

- дыхание океана (дыхание Уджайи со слышимыми выдохами);
- львиное дыхание (сильный выдох с высунутым языком);
- прогрессивная мышечная релаксация в сочетании с глубоким дыханием.

3. Постановка целей: постановка конкретных, достижимых и измеримых целей для мотивации.

4. Позитивный разговор с самим собой. Поощрение самоутверждающего диалога для повышения уверенности.

5. Управление стрессом: такие методы, как прогрессивная мышечная релаксация и визуализация, для снятия стресса.

Методы управления стрессом включают упражнения по глубокому дыханию, медитацию, физические упражнения, поддержание здорового образа жизни, практику осознанности, прогрессивную мышечную релаксацию, методы визуализации и поиск социальной поддержки.

Прогрессивная мышечная релаксация включает в себя напряжение, а затем расслабление различных групп мышц тела для снижения физического напряжения. Методы визуализации включают в себя воображение успокаивающих и умиротворяющих сцен, которые способствуют расслаблению и снижению уровня стресса.

**Заключение.** Здоровый специалист с развитыми психофизическими качествами не просто хороший работник железнодорожной отрасли, но и безопасность движения на стальной магистрали, слаженный коллектив и быстрое, четкое выполнение поставленных задач.

#### **Список источников**

1. Биленькая О. Н., Драчина Е. А., Бичерова В. А. Средства, методы восстановления и повышения работоспособности организма средствами физической культуры // Наука и культура России. – 2023. – Т. 1. – С. 196-198.

2. Васельцова И. А., Карпухин Э. Г. Исследование характеристик прокрастинации в структуре компонентов здоровья студентов СамГУПС и организации их учебной деятельности // Транспортная наука и инновации: Материалы международной научно-практической конференции, Самара, 01-02 июня 2023 года. – Самара: Самарский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 324-327.

3. Жукова Е. И., Рязанцева П. А. Физическая подготовка и здоровье студенческой молодежи // Наука и культура России. – 2023. – Т. 1. – С. 207-210.

## References

1. Bilenkaya, O. N., Drachinina E. A. & Bicherova V. A. (2023). Means, methods of restoring and increasing the performance of the body by means of physical culture. Science and culture of Russia, 1, 196-198 (in Russ).

2. Vaseltsova, I. A. & Karpukhin E. G. (2023). Study of the characteristics of procrastination in the structure of health components of SamGUPS students and the organization of their educational activities. Transport science and innovation: Materials of the international scientific and practical conference, 324-327 (in Russ).

3. Zhukova E.I., Ryazantseva P.A. (2023). Physical training and health of student youth // Science and culture of Russia, 1, 207-210 (in Russ).

### Информация об авторах

О. Н. Биленькая – старший преподаватель;

Л. В. Чередникова – старший преподаватель.

### Information about the authors

O. N. Bilenkaya – senior lecturer;

L. V. Cherednikova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОСУЩЕСТВИМЫХ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ ВУЗОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАЗВИТОЙ МУСКУЛАТУРЫ

**Владислав Андреевич Ефимов<sup>1</sup>, Александр Николаевич Сидорчев<sup>2</sup>,**

**Вячеслав Владимирович Калянов<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>vlad13ef@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-5016-7038>

<sup>2</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

*В статье рассматривается комплекс упражнений, осуществимых в спортивных залах вузов, направленных на поддержание развитой мускулатуры и выносливости у студентов. Рассматриваются основные типы упражнений, необходимые для тренировки различных групп мышц. Обсуждаются рекомендации по составлению индивидуальной программы тренировок. Статья представляет собой обзор методов поддержания физической формы среди студенческой аудитории, активно занимающейся спортом.*

**Ключевые слова:** здоровье, физические упражнения, сила, мускулатура, тренировка

**Для цитирования:** Ефимов В. А., Сидорчев А. Н., Калянов В. В. Комплекс упражнений осуществимых в спортивном зале вуза для поддержания развитой мускулатуры // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 38-44.

## **COMPLEX OF EXERCISES PRACTICABLE IN THE UNIVERSITY GYM TO MAINTAIN A STRONG MUSCULATURE**

**Vladislav A. Efimov<sup>1</sup>, Alexander N. Sidorchev<sup>2</sup>, Vyacheslav V. Kalyanov<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>vlad13ef@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-5016-7038>

<sup>2</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

The article considers a set of exercises, realizable in the gym of the university, aimed at maintaining the developed musculature in students. The main types of exercises necessary for training various muscle groups are considered. The principles of safe performance of exercises and recommendations on compiling an individual training program are discussed. The article is an instruction on how to maintain physical fitness among students who are actively involved in sports.

**Keywords:** health, exercise, strength, musculature, workout.

**For citation:** Efimov, V. A., Sidorchev, A. N. & Kalyanov V. V. (2024). A set of exercises implemented in a university gym to maintain developed muscles. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp. 38-44). (in Russ.).

**Введение.** Физическая активность и здоровый образ жизни играют важную роль в повседневной жизни студентов. В спортивных залах вузов можно найти широкий спектр упражнений, направленных на развитие и поддержание физической формы. Осуществление специально разработанного комплекса упражнений в спортивном зале становится неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи, стремящейся сохранить и укрепить свою мускулатуру. В ходе жизнедеятельности каждый индивид непрерывно выполняет двигательные действия с целью выполнения определенной задачи – это называется упражнением. В настоящей статье рассматривается важность и необходимость поддержания развитой мускулатуры среди студентов вузов, предлагаются эффективный комплекс упражнений, осуществимых в спортивном зале для достижения этой цели.

Комплекс упражнений – это набор различных упражнений, которые выполняются последовательно или в определенной комбинации для достижения определенных целей тренировки.

**Методы.** Спорт играет очень важную роль в жизни человека по многим причинам:

1. Физическое здоровье: Занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость, координацию движений и общее физическое состояние организма.
2. Психологическое благополучие: Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение, повышает самооценку и уверенность в себе.
3. Социальные навыки: Участие в спортивных мероприятиях позволяет налаживать новые контакты, развивать командный дух, учиться работать в коллективе.
4. Улучшение качества жизни: Регулярные занятия спортом помогают предотвращать многие заболевания, улучшают общее самочувствие и продлевают жизнь.

Существует множество различных комплексов упражнений, которые могут быть разработаны с учетом конкретных целей и потребностей тренирующегося. Некоторые из распространенных типов комплексов упражнений включают:

1. Комплексы упражнений для развития мышечной силы и массы: включают в себя упражнения с тяжелыми весами и повторениями для увеличения силы и объема мышц.
2. Комплексы упражнений для выносливости и кардио: включают в себя упражнения высокой интенсивности для улучшения выносливости и сердечно-сосудистой системы.
3. Функциональные комплексы упражнений: ориентированы на улучшение общей физической подготовки, включая работу с собственным весом тела и упражнения для улучшения координации и гибкости.
4. Комплексы упражнений для реабилитации и профилактики травм: включают упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц и суставов для восстановления после травмы или предотвращения повторного ее возникновения.

В контексте спортивной практики упражнения направлены на достижение максимальных результатов. Разные физические упражнения способствуют развитию органов, систем и механизмов организма, такие как сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшая выносливость и способности для участия в спорте. Разнообразные упражнения могут оказывать влияние на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В настоящее время имеется следующая классификация физических упражнений, как единицы физической тренировки: объем активной мышечной массы; тип мышечных сокращений (статический или динамический); сила и мощность сокращений.

В зависимости от объема мышечной массы все физические упражнения делятся на:

- локальные упражнения, в осуществлении которых участвует менее 1/3 всей мышечной массы тела (стрельба из лука, пистолета, определенные гимнастические упражнения);

- региональные упражнения, в осуществлении которых участвует от 1/3, до 1/4 всей мышечной массы тела (гимнастические упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей, мышцы туловища и т.п.);

- глобальные упражнения, в осуществлении которых участвует более 1/3 всей мышечной массы тела (бег, гребля, езда на велосипеде и др.). Большинство упражнений относятся именно к этой группе [1].

Согласно типу сокращения основных мышц, осуществляющих выполнение данного упражнения, все упражнения можно разделить на статические и динамические.

К статическим, можно отнести упражнения требующие сохранения статической позы (стойка на кистях у гимнастов, момент выстрела у стрелков).

Динамические, подразумевают постоянное напряжение для воспроизведения действия. Большинство видов спорта относятся именно к данной классификации: бег, плавание, ходьба и пр. [2].

Для улучшения качества и эффективности тренировок в спортивном зале ВУЗА подходит использование кругового метода, который способствует развитию и улучшению двигательных навыков. Представляется желательным, чтобы на каждом занятии студенты могли задействовать все группы мышц в течение 1,5 часов, и круговая тренировка прекрасно подходит для этой цели, улучшая физическую форму и увеличивая мышечную выносливость. Перед началом тренировки необходимо провести пятиминутную разминку, разогревая мышцы постепенно. Это предотвратит непреднамеренное получение травмы во время тренировки. После того как мышцы будут подготовлены, можно начинать занятие. Оптимальным будет проведение 1-2 тренировок в неделю.

«Круговая тренировка» – это метод организации занятий, при котором ученики распределяются по нескольким группам и выполняют простые упражнения под руководством

тренера на различных станциях одновременно и многократно. После выполнения упражнений на одной станции они переходят к следующей, и так продолжается до завершения круга всех станций. Такой подход получил название "круговая тренировка" в связи с формой организации занятий [3].

**Обсуждение результатов.** В ходе проделанной работы были перечислены различные комплексы упражнений, подходы к повышению и поддержанию физической активности, методы осуществления физической культуры. Были рассмотрены различные типы упражнений. Проведён анализ различных методов тренировок и их эффективность, изучены основные принципы тренировочного процесса и его взаимосвязь с достижением поставленных спортивных целей. В результате проведенной работы были сделаны замечания о важности поддержания активного образа жизни и регулярных занятий спортом для общего физического благополучия.

Существует множество различных способов тренировок, которые могут быть адаптированы под разные цели и предпочтения. Некоторые из наиболее популярных способов тренировок включают в себя:

1. Силовые тренировки: Направлены на увеличение мышечной силы, объема и выносливости. Это может включать поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом тела, использование гантелей, бодибаров и других снарядов.

2. Кардио тренировки: Направлены на улучшение сердечно-сосудистой системы и выносливости. К ним относятся бег, плавание, велосипед, скакалка, аэробика и другие упражнения с высоким уровнем интенсивности.

3. Функциональные тренировки: Основаны на повседневных движениях и направлены на улучшение координации, гибкости, равновесия и силы. Это могут быть упражнения с TRX, кроссфит, йога, пилатес и т.д.

4. Тренировки с высокой интенсивностью и короткими интервалами отдыха. Этот метод помогает улучшить физическую форму, сжигать больше калорий и улучшить выносливость.

5. Круговые тренировки: Тренировки, проводимые в группе под руководством инструктора. Это могут быть различные виды групповых занятий.

Выбор способа тренировок зависит от ваших целей, физической подготовки и предпочтений. Важно подбирать такие тренировки, которые приносят удовольствие и помогают достичь желаемых результатов. На основе вышерассмотренных типов упражнений составлен комплекс, способный поддерживать развитую мускулатуру у студента ВУЗа:

- отжимания (20 раз);
- упражнение на пресс (20 раз);
- поднятие туловища с вращением (15 раз);

- закидывание ног назад (12 раз);
- «складной нож» (12 раз);
- подскоки с подниманием колена (30 раз);
- перенос тяжести (15 раз);
- упражнение на восстановление дыхания (8 раз).

Таким образом, спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствует общему благополучию человека.

**Заключение.** Результаты проделанной работы показывают нам, что существуют множество комплексов упражнений.

Подводя итоги, можно наглядно подобрать комплекс упражнений для достижения необходимого результата, который может заключаться в укреплении мышц, увеличении выносливости, сжигании калорий, улучшении гибкости и т.д. Составлен комплекс упражнений, направленных на поддержание развитой мускулатуры.

#### **Список источников**

1. Тимофеева Л. В., Клокова Е. А. Основы физической подготовки спортсменов (Обзор литературы) // Научно-технологические и инновационные технологии. – 2016. – С. 268-272.
2. Лосев А. В. Сравнение эффективности динамической и статической растяжки в общеподготовительной части разминки квалифицированных волейболистов студенческих команд // Наука и инновации XXI века. – 2016. – С. 253-255.
3. Карачёва В. С. и др. Применение метода круговой тренировки на элективных курсах по физической культуре в ВУЗе // Форум молодых ученых. – 2017. – №. 5 (9). – С. 963-967.

#### **References**

1. Timofeeva, L. V. & Klokova E.A. (2016). Basics of physical training of athletes (literature review). Knowledge-intensive technologies and innovations, 268-272 (in Russ).
2. Losev, A.V. (2016). Comparison of the effectiveness of dynamic and static stretching in the general preparation part of the warm-up of qualified volleyball players of student teams. Science and innovations of xxi century, 253-255 (in Russ).
3. Karacheva V. S. & and others (2017). Application of the method of circular training on elective courses on physical culture in higher education. Forum of Young Scientists, 963-967 (in Russ).

#### **Информация об авторах**

- В. А. Ефимов – студент;  
 А. Н. Сидочев – старший преподаватель;  
 В. В. Калянов – доцент.

### **Information about the authors**

V. A. Efimov – student;

A. N Sidorchev – senior teacher;

V. V. Kalyanov – docent.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.035

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Елена Игоревна Жукова**

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

zhukova\_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

*В статье рассматривается история развития лыжного спорта, соблюдение техники безопасности на занятиях для оздоровительного эффекта и поддержания организма высокой работоспособности в профессиональной деятельности студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** лыжный спорт, физическая активность, здоровье, техника безопасности, работоспособность.

**Для цитирования:** Жукова Е. И. Лыжная подготовка в системе оздоровления студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 44-49.

## SKI TRAINING IN THE SYSTEM OF IMPROVING THE BODY OF STUDENTS

**Elena I. Zhukova**

Samara State University of Railway Engineering, Samara, Russia

zhukova\_ei@mail.ru , <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

The article examines the history of the development of competitive sports, compliance with safety regulations in the classroom for a health-improving effect and maintaining the body of high efficiency in the professional activities of students.

**Keywords:** skiing, physical activity, health, safety, performance.

**For citation:** Zhukova E. I. (2024). Ski training in the health improvement system of students. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. (pp. 44-49). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Спорт был уважаем и популярен в обществе во всех странах и у всех народов, ему всегда уделяли особое внимание. Звезды спорта становились кумирами и пользовались признанием и уважением. В современном мире, за последние три десятилетия, он перестал быть просто развлечением и формой досуга, а стал активно развиваться и в спортивной индустрии – спортивные магазины, питание, фитнес центры и т.д.

Лыжи появились несколько десятков тысяч лет до нашей эры, как приспособление для быстрого передвижения по снегу, а чаще всего использовали на охоте, добывая пищу. Сейчас лыжи стали не только способом добыть пропитание, а являются одним из средств поддержания своего здоровья, а следовательно высокой работоспособности в профессиональной и бытовой деятельности.

**Обсуждение.** Лыжный спорт является важным направлением национальной программы физической подготовки в образовательных учреждениях. В системе физического образования лыжная подготовка – государственное средство подъёма уровня физической работоспособности, оздоровления, закаливания студенческой молодежи и всех возрастных групп народонаселения нашей страны, включая лиц с ограниченными возможностями.

Лыжный спорт разнообразен. Можно выделить такие виды как гонки на различные дистанции, разными стилями передвижения; горные лыжи включают – слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, горнолыжная комбинация, скоростной спуск; разновидности фристайла; прыжки с трамплина; лыжное двоеборье; спортивное ориентирование; биатлон;

сноубординг состоит из нескольких подвидов – фрирайд, карвинд, фристайл [1, 2]. Такое разнообразие видов зимних видов лыжного спорта дает возможность подобрать наиболее подходящий для занимающихся по их физической подготовленности и состоянию здоровья.

Во время лыжной подготовки выполняется большая физическая работа на все группы мышц и суставы, синхронная работа рук и ног укрепляет мышечный корсет позвоночника, улучшается работа пищеварительной системы, обогащается организм кислородом и питательными веществами за счет повышения кровообращения, все это происходит в наиболее благоприятных гигиенических условиях, положительно влияющие на общее состояние. В большинстве случаев занятия проходят в лесополосе, свежий воздух отличные условия для аллергиков (что не маловажно в настоящее время). Лыжные прогулки на всежем воздухе стабилизируют нервную систему, снижают утомление, следовательно повышают работоспособность организма в профессиональной деятельности.

Для положительного эффекта от занятий необходимо соблюдать определенные требования.

Во-первых, правильно подобрать одежду для занятий. Использовать теплые, не стесняющие движения носки, перчатки или варежки. Лыжные ботинки следует подбирать по размеру стопы. Верхняя одежда должна соответствовать погодным условиям. Проверять лыжное снаряжение, отрегулировать крепление лыж к обуви.

Во-вторых, соблюдать технику безопасности во время занятий:

- придерживаться расстояния при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спусках с горы не менее 30 метров;
- спуски на средних и отвесных скатах выполнять, чередуясь или на достаточном расстоянии друг от друга (не меньше 5 метров);
- место занятий должно проходить в защищенном от ветра месте, не пересекая замерзшие водоемы, торчащие кустарники или палки, шоссе и грунтовые дороги;
- запрещается опережать друг друга на узких местах трассы и некомфортных для обзора спусках;
- не следует стоять на лыжне, линии спуска и ее рассекать;
- при падении на спуске необходимо встать и освободить лыжню;
- при вынужденном падении безопаснее падать на бок;
- самое верное замедление скольжения во время спусков «плугом» и боковым соскальзыванием;
- при спуске не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;

- во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви;

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности отремонтировать его в пути известить об происшествии педагога-тренера и с его разрешения отправляться к месту расположению базы;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии оповестить тренера-педагога;

- при получении травмы незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему [1, 6].

Простые правила позволят избежать травмы на занятиях и привлечь к систематическим занятиям, а в последствии поддержать и улучшить состояние здоровья.

Владея умениями и навыками передвижения на лыжах можно проводить досуг с семьей и друзьями. Прогулки на открытом воздухе способствуют закаливанию и здоровью организма, при этом не нужно гнаться за высокими результатами. Занятия лыжами не требуют больших финансовых затрат и не имеет возрастных ограничений [5, 6].

Передвижение на лыжах представляется фундаментом формирования обликов лыжного спорта, главная задача занятий – достижение наивысших спортивных результатов на основе двигательного-функционального улучшения организма занимающихся как индивидуального, так и командного характера [1, 3, 6].

В заключении можно сказать, что знания о правилах на занятиях лыжным спортом, умения и навыки владения передвижениями на лыжах будут способствовать мотивации к занятиям, повышению физической подготовки, оздоровлению организма, а следовательно повышению работоспособности, что немаловажно для выпускников образовательных учреждений в их дальнейшей профессиональной деятельности.

### **Список источников**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 125 с.

3. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Воздействие стресса на организм студента // Молодежь - науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы Всероссийской молодежной научно-

практической конференции, Сочи, 18–19 апреля 2019 года / отв. ред. Приходько Л. Н.. Том Часть 2. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. – С. 775–779.

4. Жукова Е. И. Роль спорта в развитии общества / Е. И. Жукова, П. П. Николаев, А. А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1 (16). – С. 52–54.

5. Жукова Е. И. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре и спорту / Е. И. Жукова // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2019. – Т. 13, № 9. – С. 45–48.

6. Лыжный спорт как фактор улучшения физической подготовленности и повышения мотивации к занятиям зимними видами спорта / К. Н. Горшкова, М. А. Рогожников, А. Е. Батурин, Ю. В. Яковлев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 56–60.

7. Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования / А. А. Скобелев, Е. И. Жукова, И. В. Николаева, А. И. Ануфриева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1 (16). – С. 131–134.

### Refereces

1. Butin I. M. (2000). Skiing: Textbook for students. higher education. opening. Publishing center, 368 (in Russ).

2. Zhdankina, E. F. & Dobrynin E. F. (2023). Physical culture. Ski training : a textbook for secondary vocational education: under the scientific editorship, 125 (in Russ).

3. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2019). The effect of stress on the student's body. Molodezh-nauke – X. Actual problems of tourism, hospitality, catering and technical service : Materials of the All-Russian Youth Scientific and Practical Conference, 775-779 (in Russ).

4. Zhukova, E. I., Nikolaev, P. P. & Kozlovskaya A. A. (2023). The role of sport in the development of society. OlymPlus. The humanitarian version, 1 (16), 52-54 (in Russ).

5. Zhukova, E. I. (2019). Formation of motivation for physical culture and sports classes. Actual problems of the humanities and socio-economic sciences, 13, 9, 45-48 (in Russ).

6. Gorshkova, K. N., Rogozhnikov, M. A., Baturin, A. E. & Yakovlev Yu. V. (2020). Skiing as a factor of improving physical fitness and increasing motivation to engage in winter sports. Actual problems of professionally applied physical culture and sports : interuniversity collection of scientific and methodological works, 56-60 (in Russ).

7. Skobelev, A. A., Zhukova, E. I., Nikolaeva I. V. & Anufrieva A. I. (2023). Popularization of a healthy lifestyle in educational institutions of higher education. OlymPlus. The humanitarian version, 1 (16), 131-134 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Е. И. Жукова – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

E. I. Zhukova – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВЗГЛЯДОВ И НОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Альфред Фаридович Закиров**

Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана, Казань,  
Россия

zakirov-alfred@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-3768-8219>

*Популяризация взглядов и норм здорового образа жизни у молодежи является одним из наиболее значимых проблем в постсоветском пространстве. В связи с этим возникает необходимость создания условий для сохранения здоровья учащихся молодежи учебных заведений.*

**Ключевые слова:** учебные заведения, здоровый образ жизни, молодежь, студент, физическая культура.

**Для цитирования:** Закиров А. Ф. Популяризация взглядов и норм здорового образа жизни среди учащихся молодежи на занятиях по физической культуре // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 49-53.

## POPULARIZATION OF VIEWS AND STANDARDS OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUTH STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Alfred F. Zakirov**

Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman, Kazan, Russia  
zakirov-alfred@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-3768-8219>

Popularization of views and norms of a healthy lifestyle among young people is one of the most significant problems in the post-Soviet space. In this regard, there is a need to create conditions for preserving the health of young students in educational institutions.

**Keywords:** educational institutions, healthy lifestyle, youth, student, physical education.

**For citation:** Zakirov A. F. (2024). Popularization of views and norms of a healthy lifestyle among young students in physical education classes. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.49-53). (in Russ.).

**Введение.** Произошедшие перемены в сфере образования в Российской Федерации, после распада СССР, выдвинули перед Отечественной наукой новые научно-исследовательские задачи, направленные на активизацию научной и образовательной деятельности, в том числе в области здорового образа жизни среди молодежи. Детальный обзор научных трудов по вопросам здорового образа жизни показал, несмотря на многочисленные научные исследования на междисциплинарном уровне, проблематика, содержание исследуемого вопроса и оценка его роли в формировании здоровья не теряет своей актуальности. Актуальность заявленной темы представляется еще более значимой в связи с новыми подходами и методами в научно-образовательной сфере, затрагивающая одну из актуальных проблем современности – сохранение и укрепление здоровья молодежи [2].

Рассматривая здоровый образ жизни, как способ сохранения и развития здоровья человека, нельзя не затронуть такое понятие, как «здоровье». Советский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, создатель новой отрасли медицины – валеологии Брехман И.И. в своей книге «Валеология – наука о здоровье», утверждает о том, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней, но и физическую, социальную, психологическую гармонию человека [1].

Физическая культура и спорт – непрерывная составляющая повседневной жизни. Для наиболее максимально продуктивного становления и развития личности процесс физического воспитания должен повседневно совершенствоваться и быть непрерывным. Вначале упрощенным, не причиняющий вреда для воспитуемого, но систематическим. Физическая культура для многих является источником профилактики болезней, при условии, что физические упражнения выполняются регулярно. Регулярные занятия физической культурой улучшают самочувствие, укрепляют иммунитет и помогают держать организм в тонусе [3].

Рационально распределенные в течение всего дня физические и умственные нагрузки, а также время отдыха, благоприятно воздействуют на организм человека, помогая изо дня в день сохранять трудоспособность, здоровье, тонус и активность в течение всей жизни.

**Результаты.** В результате научных исследований выявлено, что среди молодежи учебных заведений регулярно посещающих занятия по физической культуре и занимающихся спортом, формируется правильный режим дня, повышается уверенность в себе, наблюдается физическое развитие всего организма, повышается жизнедеятельность. Молодежь, которая регулярно посещает занятия по физической культуре и занимается спортом, менее подвержены раздражительности, более устойчивы к негативу, легко находят общий язык со сверстниками и готовы прийти на помощь. Для максимального результата двигательной активности студента рекомендованы ежедневные выполнения утренней гимнастики. Все это в комплексе поможет молодежи укрепить и сохранить здоровье.

Несмотря на вышесказанное, ряд исследователей отмечают низкий уровень здоровья и сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Эти данные свидетельствуют об острой потребности теоретического и практического обучения молодежи основным принципам культуры здоровья, здорового образа жизни, валеологии [4]. В прежде всего это касается студентов технических вузов, среди которых очень низкий процент тех, которые придают высокое значение физическому развитию – 24% против студентов гуманитарных специальностей – 60,2%. Наиболее приемлемым методом решения данной проблемы является введение различных программ по формированию здорового образа жизни в учебный процесс вуза. В рамках технических вузов такая работа может осуществляться только в рамках дисциплины «физическая культура».

Проблема здорового образа жизни студенческой молодежи рассматривалась во многих работах, однако в большинстве исследований фигурируют студенты гуманитарных вузов, в учебной программе которых присутствуют предметы валеологического профиля [5].

Наиболее оптимальной областью воздействия на студента происходит через призму физического воспитания. Здоровый образ жизни в комплексе с занятиями по физической культуре являются общепризнанными ценностями в современном обществе. Преподаватель, пропагандируя здоровый образ жизни на уроках по физической культуре, прививает молодежи высших учебных заведений ценности о здоровье.

**Заключение.** Таким образом, главной задачей современного урока по физической культуре является укрепление здоровья, гармоничное развитие тела и физиологических функций организма студента, тем самым формируя физическую культуру личности и способность целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Здоровье является одним из основных показателей полноценной работоспособности организма и качественного освоения образовательного процесса студентом и подготовки молодых кадров для выполнения ими в будущем своих профессиональных функций. Одним из приоритетных задач учебного заведения является пропаганда здорового образа жизни. Популяризация здорового образа жизни представляет собой комплексную образовательно-воспитательную деятельность, которая направлена на формирование у человека осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью.

#### **Список источников**

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 206 с.
2. Закиров А. Ф. Формирование концепции здорового образа жизни среди молодежи высших учебных заведений на занятиях по физической культуре // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С.190-194.
3. Закиров А. Ф., Смелкова Е. В. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января

2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 366-371.

4. Закревская Н. Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. – СПб., 2015. – С. 90-103.

5. Шириева З. Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 18. – С. 22-28.

### **Refereces**

1. Brekhman I. I. (1990). Valeology is the science of health. Physical culture and sport, 206 (in Russ).

2. Zakirov, A. F. (2023). Formation of the concept of a healthy lifestyle among youth of higher educational institutions during physical education classes. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference dedicated, 190-194 (in Russ).

3. Zakirov, A. F. & Smelkova E. V (2024). Optimal physical activity and its impact on the health and performance of young people. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Materials of the International Scientific – practical conference, 366-371 (in Russ).

4. Zakrevskaya, N. G. (2015). Healthy lifestyle and social health. Sports activity in the context of social health, 90-103 (in Russ).

5. Shirieva, Z. Sh. (2015). Orientation of students to a healthy lifestyle as the basis of physical education. Theory and practice of social development, 18, 22-28 (in Russ).

### **Информация об авторе**

А. Ф. Закиров – старший преподаватель, кандидат исторических наук.

### **Information about the authors**

A. F. Zakirov – senior teacher, Candidate of Historical Sciences.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

**Ольга Александровна Ишкина**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

olya\_2007\_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

*В статье затрагиваются актуальные проблемы спорта и физической культуры на современном этапе развития человека.*

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

**Для цитирования:** Ишкина О. А. Актуальные вопросы физической культуры и спорта в настоящее время // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель :ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 54-59.

## CURRENT ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT THE PRESENT TIME

**Olga A. Ishkina**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

olya\_2007\_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

The article touches on current problems of sports and physical culture at the present stage of human development.

**Keywords:** physical culture, sports, problems, health.

**For citation:** Ishkina O. A. (2024). Current issues of physical culture and sports at the present time. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.54-59). (in Russ.).

**Введение.** Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются чрезвычайными темпами роста. Это связано не только с экологическими особенностями, которые несправедливо вредят экологической ситуации, но и особенно с социальными, экономическими, психологическими факторами и т.д. [2].

Недостаток физической активности является одной из главных проблем современного общества. Сидячий образ жизни, включающий работу за компьютером, долгие часы в офисе или учебу, имеет ряд негативных последствий для здоровья.

Недостаток физической активности приводит к накоплению лишнего веса, что может привести к ожирению. С другой стороны, ожирение является фактором риска развития различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, гипертония и т.д.

Недостаток физической активности также может привести к снижению общей тренированности и выносливости. Отсутствие регулярных тренировок и физической активности приводит к мышечной слабости, снижению гибкости и координации движений. Это может привести к плохой физической нагрузке и повышенной утомляемости.

Кроме того, недостаток физической активности может оказать негативное влияние на психическое здоровье. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Отсутствие физической активности может повысить уровень тревоги, депрессии и других психических проблем.

Недостаток физической активности – серьезная проблема, которая может привести к различным заболеваниям и снижению качества жизни. Поэтому важно осознавать важность регулярной физической активности и стараться включить ее в свой распорядок дня [1].

Понятно, что в современном обществе существует огромная сила различных негативных действий, которые неизбежно отражаются на психологическом состоянии и общем здоровье каждого человека. В последние годы явная атака на различные острые и длительно протекающие острые заболевания принадлежит разным группам населения, зачастую в зависимости от социального статуса, уровня доходов и т.д. [4].

Вполне естественно, что современная сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным этапам жизни общества, в том числе к таким формам человеческой деятельности, как физическое воспитание и спорт. Какие наиболее актуальные научные и практические знания могут действительно положительно повлиять на различных членов современного общества?

Прежде всего, следует отметить, что и сегодня дух необходимости распространения различных видов физического воспитания и спорта среди различных групп населения

не потерял своей актуальности. Понятно, что регулярные занятия различными видами спорта способствуют повышению общей устойчивости существующего организма к различным вредным воздействиям [3].

Особенно остро эта проблема стоит для молодого поколения. Значительное снижение физического здоровья молодежи, распространение различных заболеваний угрожают экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в ближайшем будущем.

К сожалению, в последние годы объем охвата детей и студентов физическим воспитанием значительно снизился. Не только преждевременное снижение образования и свободного времени детей и студентов, но и самое печальное – быстрое падение репутации под видом здорового образа жизни и регулярного отдыха; Профессиональное объединение, учитель физкультуры, тренер школы мальчиков – различные виды ДЮСШ [1].

Неуместными были и так называемые элитные виды физической культуры, особенно фитнес, строительство, теннис и т. д., особенно для строго ограниченной группы людей определенного социального и экономического статуса. Результатом этого плана развития физической культуры и спорта стало сокращение учебных часов в средних школах и школах. Все это не только снижает здоровье и физическую форму детей и молодежи, но и создает странный образ массовой физической культуры [4].

В связи с этим наиболее серьезной проблемой в этом вопросе является быстрое возвращение экономического, социального и национального значения физического воспитания и спорта в современном обществе. Для решения этой проблемы необходимы усилия различных государств и общественных объединений не только декларативно, но и на практике. Понятно, что множество различных политик уже не могут обеспечить практического решения этой проблемы, нужны конкретные экономические и социальные подходы, способные изменить ситуацию в сфере физического воспитания и национального спорта [2].

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются многие люди, является отсутствие мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом. Это может быть вызвано различными причинами, такими как:

Непонимание важности физической активности. Многие люди не осознают, насколько важны физическая активность и спорт для поддержания здоровья и физической формы. Чего они не знают, так это того, что регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы и кости, улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, повышают общую выносливость и улучшают настроение.

Никаких целей и планов. Многие люди не ставят перед собой конкретных целей и не разрабатывают планы по достижению этих целей. Они не понимают, что без конкретных целей и планов сложно сформировать мотивацию и интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Недостаток работы и инноваций. Многие люди склонны забывать повторять одни и те же процедуры. Они не знают, что им следует включать в свои тренировки различные упражнения и виды спорта, чтобы заставлять их двигаться и двигаться. Новые занятия могут быть интересными и полезными.

Отсутствие поддержки со стороны близких. Многие люди не получают достаточной поддержки и не мотивированы своим окружением. Они не понимают, что поддержка и поощрение со стороны друзей, семьи или тренера могут существенно повысить мотивацию и интерес к занятиям физической культурой и спортом.

В целом отсутствие мотивации и интереса к учебе и занятиям физическими видами спорта является серьезной проблемой, которая может помешать достижению хороших результатов и сохранению здоровья. Поэтому важно знать о физической активности и найти мотивацию и интерес к спорту [3].

#### **Список источников**

1. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Актуальные проблемы физического воспитания обучающейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 399-405.

2. Мезенцева В. А. Актуальные проблемы студенческого спорта в российских вузах // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 171-176.

3. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Проблемы физической культуры и спорта на современном этапе // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 200-204.

4. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, приуроченной к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 257-262.

5. Ишкина О. А., Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Проблемы физической культуры и спорта на современном этапе // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Самара, 28 февраля – 2023 года. – Кинель: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 340-344.

6. Мезенцева В. А. Проблема физической культуры и спорта в вузе // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры "Физическая культура" Саратовского Вавиловского университета, Саратов, 01 декабря 2022 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Амирит», 2023. – С. 85-88.

### References

1. Ishkina, O. A., Mezentseva, V. A., Zhukova E. I. (2024). Current problems of physical education of students. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference, 399-405 (in Russ).

2. Mezentseva, V. A. (2023). Current problems of student sports in Russian universities. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: Materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation, 171-176 (in Russ).

3. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2023). Problems of physical culture and sports at the present stage. Problems and prospects of sports training, physical education of the indigenous peoples of the North and the Arctic: Materials of the III All-Russian scientific-practical conference with the international participation, 200-204 (in Russ).

4. Ishkina, O. A., Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. (2023). Current problems of physical culture and sports in modern living conditions. State, problems and prospects for the development of physical culture and sports in agricultural universities of Russia: Collection of materials of the All-Russian (national) scientific and practical conference dedicated, 257-262 (in Russ).

5. Ishkina, O. A., Bashmak A. F., Mezentseva V. A. (2023). Problems of physical culture and sports at the present stage. Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial

complex: Collection of scientific papers of the International Scientific and Practical Conference, 340-344 (in Russ).

6. Mezentseva, V. A. (2023). The problem of physical culture and sports at a university. Organization and methods of physical education in the educational process of a university: Materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 85-88 (in Russ).

### **Информация об авторах**

О. А. Ишкина – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

O. A. Ishkina – senior lecturer.

**Вклад авторов:** авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.011.1

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ**

**Елена Юрьевна Каргина<sup>1</sup>, Елена Сергеевна Щеглова<sup>2</sup>,**

**Наталья Александровна Аверьянова<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>elena.kargina@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7904-3750>

<sup>2</sup>sablina\_es@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-7130-4671>

<sup>3</sup>averyanova.77@list.ru, <https://orcid.org/0009-0001-4696-1072>

*Данная статья повествует о том, что здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения,*

поэтому важнейшей социальной задачей государственного значения и масштаба в Российской Федерации является формирование этого стиля жизни у населения. Рассматривается вопрос о профессиональной подготовке специалиста, который должен обладать не только специальными знаниями, но и высоким уровнем общей культуры и здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, студенческая молодежь, профессиональная эффективность, социализация, физическая культура, мотивация.

**Для цитирования:** Каргина Е. Ю., Щеглова Е. С., Аверьянова Н. А. Здоровый образ жизни – способ достижения профессиональных целей // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.59-64.

## A HEALTHY LIFESTYLE IS A WAY TO ACHIEVE PROFESSIONAL GOALS

**Elena Yu. Kargina<sup>1</sup>, Elena S. Shcheglova<sup>2</sup>, Natalia A. Averyanova<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>elena.kargina@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7904-3750>

<sup>2</sup>sablina\_es@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-7130-4671>

<sup>3</sup>averyanova.77@list.ru, <https://orcid.org/0009-0001-4696-1072>

This article tells us that a healthy lifestyle is the only lifestyle that can ensure the restoration, preservation and improvement of public health, therefore, the most important social task of national importance and scale in the Russian Federation is the formation of this lifestyle among the population. The issue of professional training of a specialist who must have not only special knowledge, but also a high level of general culture and health is being considered.

**Keywords:** healthy lifestyle, student youth, professional efficiency, socialization, physical culture, motivation.

**For citation:** Kargina E. Y., Shcheglova E. S. & Averyanova N. A. (2024). A healthy lifestyle is a way to achieve professional goals. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.59-64). (in Russ.).

Наше здоровье – бесценный вклад для каждого человека, и для всего общества. Формирование здорового образа жизни нашего социума – это одна из важных социальных задач нашей страны. Указом президента Российской Федерации утверждена Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, где поставлена задача сохранения и укрепления здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни [4]. Весь этот посыл для того, чтобы укоренить поведенческие модели студенческой молодежи для сохранения и укрепления здоровья. Качественное здоровье очень важный аспект для будущей самореализации молодых специалистов. Оно дает возможность им создавать семьи и иметь детей, успешно учиться и работать, заниматься общественно-политической деятельностью.

Здоровый образ жизни не ограничивается отдельными формами медико-социальной активности. Он включает в себя избавление от вредных привычек, соблюдение гигиенических норм и правил, обращение за лечением или советом в медицинские учреждения, регулярный режим труда, отдыха и питания, а также множество других аспектов, которые отражают различные стороны здорового образа жизни. Мало кто задумывается о том, что здоровые люди также избегают стресса, вследствие могут больше сконцентрироваться, например на профессиональной деятельности.

В современном обществе необходимо глубоко понимать значение здоровья в системе ценностей, изучать ценностные установки и повседневные практики студенческой молодежи как фактор социальных изменений. Л. П. Братухина считает: сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [1]. Однако можно сказать, что молодежь не противостоит здоровому образу жизни. В последние годы занятия спортом и правильное питание становятся в тренде. Сейчас стало «модно» ходить в спортивный зал, следить за питанием. Все чаще можно встретить студентов, которые считают, что поддержание мышц в тонусе является залогом психологического здоровья и профессионального успеха.

Здоровье выпускников является одним из показателей качества образования и уровня творческой активности. Оно также является экономическим продуктом, который повышает конкурентоспособность индивида. Необходимо научиться организовывать свое поведение и освоить комплекс мер профессионального самосохранения, которые нужно применять к себе, опираясь на необходимые знания. Для каждого выпускника вуза важно не только быть специалистом в своей области, но и обладать навыками и умениями по организации здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Необходимость развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена постоянно меняющимися условиями жизни и требованиями общества к подготовке высококвалифицированных специалистов. Эти требования предполагают, что будущие специалисты должны иметь общую и профессиональную культуру, физическое и психическое здоровье, а также высокую работоспособность. Вуз осуществляет физическое воспитание студентов на протяжении всего периода обучения. Это происходит через различные формы, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, создавая единый процесс физического воспитания. Основной формой физического воспитания являются учебные занятия. Студенты, занимаясь самостоятельно, могут ускорить процесс своего физического совершенствования. Это также является одним из способов внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь и отдых студентов [3]. С целью привлечения студенческой молодежи к занятиям спортом, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности, проводятся мероприятия по оздоровлению.

Улучшение психофизического развития человека способствует увеличению его биологических возможностей для жизнедеятельности. Это позволяет успешно справляться с ухудшающейся экологической ситуацией, выдерживать высокие психические и физические нагрузки, а также эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях. Физическое развитие человека обязательно включает в себя элементы самовоспитания. Основой самовоспитания через физическую культуру является внутренняя потребность в самосовершенствовании и развитии физических способностей.

В процессе освоения профессии происходит осознание своей профессиональной принадлежности и изменение внутреннего, субъективного стандарта профессионализма. Это означает, что человек осознает свою принадлежность к определенному профессиональному сообществу, понимает свои сильные и слабые стороны, знает свои сильные и слабые стороны, знает о своих слабостях и способах их преодоления. В ходе своей профессиональной деятельности человек осознает себя как связующее звено между здоровьем и профессией. Деятельность оказывает значительное влияние на профессиональный рост человека. Профессиональная деятельность требует от работника решения повторяющихся задач, которые на протяжении долгого времени формируют у него привычки и мышление, способствующие сохранению здоровья и долголетия в профессиональном сообществе.

Здоровый образ жизни является важной частью профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность личности, связанная с укреплением здоровья, продуктивностью и творческой активностью, является неотъемлемой частью ее профессионального труда, направленного на улучшение здоровья, работоспособности. Кроме того, здоровый образ жизни способствует долголетию в трудовой сфере. Подводя итог можно

говорить, что система образования должна быть комплексной, учитывать не только биологические, экономические факторы, но и психофизические, влияющие на здоровье студенческой молодежи, а значит и на их профессиональные компетенции. Мы надеемся, что институт спорта сможет существенно изменить определенные требования в системе образования России, включая введение дополнительных занятий по физической культуре в вузах. При этом необходимо учесть и теоретическую составляющую: молодежь должна быть осведомлена о вопросах физического воспитания, культуры и этики. Успешное развитие предлагаемой системы является гарантией будущего России, где нам нужно здоровое и счастливое поколение. Нужно развить у студента общекультурные и профессиональные навыки, включая здоровье сберегающие, чтобы обеспечить его конкурентоспособность в будущей профессиональной деятельности.

#### **Список источников**

1. Братухина Л. П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. / Братухина Л. П. [Электронный ресурс] // nsportal.ru : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения: 28.03.2024).

2. Сиюхова А. М., Уджуху И. А., Манченко Ю. В., Гучетель И. Н. Физическая культура и спорт в контексте социокультурной институциональности // Вестник майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 2/41. – С. 170-180.

3. Аверясова Ю. О., Андрющенко Л. Б., Алиев Т. Д. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография. – М. :ТР-принт, 2015. 170 с.

#### **Refereces**

1. Bratukhina, L. P. Formation of a healthy lifestyle for students. URL: <https://nsportal.ru/> (accessed: 03.28.2024).

2. Siyukhova, A. M., Ujuhu, I. A., Manchenko, Y. V. & Guchetel, I. N. (2019). Physical culture and sport in the context of socio-cultural institutionalinity. Bulletin of the Maikop State Technological University, 2/41, 170-180. (in Russ.).

3. Veryasova, Y. O., Andryushchenko, L. B. & Aliyev T. D. (2015). Formation of the space of physical culture in the system of professional training of students: monograph. Moscow: Publishing house TR-print, 170 (in Russ.).

### **Информация об авторах**

Е. Ю. Каргина – студент;

Е. С. Щеглова – доцент;

А. Н. Аверьянова – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

E. Y. Kargina – student;

E. S. Shcheglova – associate professor;

A. N. Averyanova – seniorlecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 378.14

## **СПЕЦИФИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Анастасия Павловна Кейльман<sup>1</sup>, Ольга Викторовна Савельева<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>nastyaKeilman@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-4385-6486>

<sup>2</sup>saveleva\_lelya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

*В современном обществе уровень здоровья подростков вызывает беспокойство. По данным Министерства образования и науки, только около 12% первоклассников поступают в школу практически здоровыми. По окончании школы это число сокращается более чем вдвое. За время обучения в школе зрение и осанка страдают у пятикратного большего числа учащихся, а количество детей с заболеваниями органов пищеварения увеличивается вчетверо. Таким образом, к моменту поступления в вузы лишь незначительная часть молодежи остается здоровой. Для исправления ситуации необходимо активно вовлекать студентов*

*физической культуры и спорта в свою жизнь. В настоящее время вопрос здорового образа жизни стал особенно популярным и актуальным. Это связано с тем, что одной из проблем является сохранение здоровья. Во всех городах и странах уделяют высокое внимание проблеме, и разрабатывают специальные программы для поддержания и сохранения здоровья. В настоящее время каждый знает, что здоровье прежде всего зависит от самого человека и его образа жизни.*

**Ключевые слова:** студент, спортсмен, спорт, физическая культура, физическая активность, мотивация, здоровье, молодежь.

**Для цитирования:** Кейльман А. П., Савельева О. В. Специфика уровня физической активности среди молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ ГАУ, 2024. С. 64-70.

## **SPECIFICITY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG YOUTH**

**Anastasia P. Keilman<sup>1</sup>, Olga V. Savelyeva<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State University of Economics, Samara, Russia

<sup>1</sup> nastyaKeilman@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0009-4385-6486>

<sup>2</sup> saveleva\_leya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

In today's world, the health of adolescents is becoming increasingly alarming. According to the Ministry of Education and Science, "only about 12% of first-graders enter school almost healthy. By the final grade, this number is reduced by more than half. Over the years of schooling, the number of visual and posture disorders increases 5 times, the number of children with digestive diseases increases by 4 times". Therefore, it is safe to say that by the time of admission to universities, a few young people are healthy. The situation can be corrected by actively integrating modern students of physical culture and sports into life. It should be noted that recently the topic of a healthy lifestyle has gained special popularity and relevance. This is due to the fact that one of the pressing problems is the problem of maintaining health. In all civilized countries, this problem is given attention at the highest level. Russia is no exception, the state is developing various programs aimed at maintaining and preserving health. At the same time, today it is already obvious that first of all health depends on the person himself, on his lifestyle.

**Keywords:** student, athlete, sport, physical culture, physical activity, motivation, health, youth.

**For citation:** Keilman A. P. & Savelyeva O.V. (2024). Specificity of the level of physical activity among young people. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.64-70). (in Russ.).

**Введение.** В последнее время все больше появляется доказательств того, что чрезмерное время, проводимое в пассивном образе жизни, таком как просмотр телевизора, использование компьютера и продолжительное сидение на работе/учебе, связано с повышенным риском ожирения, независимо от питания и физической активности. Даже использование Интернета в качестве специфического малоподвижного образа жизни может принести пользу психическому здоровью благодаря его использованию для установления социальных связей и поддержки, исследования показывают, что более высокий уровень малоподвижного поведения связан с показателями ухудшения самочувствия, повышенным риском депрессии и ослаблением когнитивных функций.

Образ жизни включает в себя здоровое поведение и привычки, такие как диета, физические упражнения, поход в зал, или же употребление наркотиков и сексуальное поведение. Люди сами влияют на свой собственный выбор образа жизни. Условиями жизни считают окружающую среду, атмосферу на работе, атмосферу дома, круг общения, потому что все влияет на жизнь человека. Условия жизни у всех разные, но каждый способен их попытаться улучшить.

**Результаты обсуждения.** Физическая культура играет важную роль в образовании и развитии студентов. Переход из средней школы в университет зачастую сопровождается неблагоприятными изменениями в поведении, такими как снижение физической активности и увеличение сидячего образа жизни. Современные исследования показывают, что 40-50% студентов физически неактивны. Они проводят по восемь часов в день в пассивном состоянии, учась, смотря телевизор, играя в компьютерные игры, сидя и разговаривая, ходя по магазинам или просто «тусуясь». Образ жизни и условия жизни являются двумя важными факторами здоровья в широком смысле.

Образ жизни и условия жизни взаимосвязаны. Например, если проживать около парка, набережной, где есть места для всех жителей заниматься спортом, это увеличивает вероятность того, что почти все жители получают достаточную физическую активность. К сожалению, в России 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни, поэтому формирование здорового образа жизни начинается с детского возраста.

В стратегии долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2025 года большую роль играет физическая культура и спорт в

развитии человеческого потенциала в России, благодаря чему снижается смертность в трудоспособном возрасте и стабилизируется демографическая обстановка.

Уроки физкультурой предоставляют учащимся возможность регулярно заниматься физическими упражнениями, которые могут помочь улучшить уровень их физической подготовки. Это может привести к более здоровому образу жизни и снизить риск возникновения проблем со здоровьем, таких как ожирение, болезни сердца и диабет 2 типа. Немаловажную роль играет тот факт, что занятия спортом способствуют формированию умения работать в команде и осознавать важность сотрудничества и спортивного мастерства. Это может помочь развить ценные социальные навыки, которые студенты смогут использовать в своей будущей карьере и личных отношениях.

Известно, что физические упражнения снимают стресс и способствуют психическому благополучию. Занятия физкультурой дают учащимся возможность заниматься физической активностью, которая может помочь снизить уровень стресса и улучшить их общее настроение.

Физическое воспитание требует дисциплины, сосредоточенности и усилий. Участвуя в занятиях физкультурой, учащиеся могут развить дисциплину, улучшить свою концентрацию и повысить мотивацию стремиться к совершенству во всех аспектах своей жизни.

В исследовании А.А. Передельского доказано, что «люди, которые регулярно занимаются спортом и ведут активный образ жизни, в 1,5 раза меньше утомляются, в 2,5 раза реже болеют. Результатом является то, что студенты, активно занимающиеся спортом, в 2,3 раза реже пропускают учебные занятия по состоянию здоровья».

От уровня физической активности студентов зависит не только их собственное состояние здоровья. Как справедливо указывает И.М. Быховская – «занятия физической культурой также увеличивают трудоспособный возраст и положительно влияют на умственную активность. К примеру, утренняя гимнастика или пробежка – одни из лучших способов привести свой организм в тонус, ускорить обмен веществ, улучшить его работу и повысить мозговую активность». В настоящее время в России фиксируется ускоренное старение населения, а также то, что смертность превышает рождаемость, то повышение продолжительности жизни граждан имеет одно из первостепенных значений.

На современном этапе развития российского общества происходит изменение жизненных ценностей среди молодежи и в том числе среди студентов. Молодые люди все чаще осознают ценность здоровья и предпочитают вести здоровый образ жизни, который не мыслим без занятий физической культуры.

В научном сообществе достаточно подробно освещаются вопросы, связанные с физической активностью молодежи. Так в исследовании М. Ш. Магомедова указывается,

что наиболее активно занимается спортом молодежь в возрасте 16-18 лет, однако получив статус студента многие перестают уделять большое внимание своей физической активности. Надо отметить, что обучение в высших учебных заведениях предполагает достаточно высокую нагрузку на студента. Для усвоения всей информации в учебном процессе, должна быть высокая сосредоточенность, а самое главное – хорошее состояние здоровья. Как справедливо указывает Т.Н. Буйко «большую часть учебного процесса студенты находятся в сидячем положении, из-за этого они не получают необходимой двигательной, физической нагрузки». По мнению И.М. Быховской «без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии».

Высшим учебным заведениям, а также заведениям специального профессионального образования следует обратить внимание на следующие направления работы, которые будут способствовать актуализации физической культуры и спорта в жизни студентов:

Во-первых, процесс занятиями физической культурой и спортом должен проходить систематически и целенаправленно.

Во-вторых, активно поддерживать спортивные движения, способствовать проведению спортивных мероприятий, поддерживать активность студентов в спортивной жизни учебного заведения.

В-третьих, осуществлять популяризацию здорового образа жизни, поощрять студентов, активно занимающихся спортом.

**Заключение.** Таким образом, физкультура и спорт занимают весьма значимое место в формировании здоровья человека. Особую значимость это приобретает в студенческий период, так как молодые люди вынуждены проводить большое количество времени на учебных занятиях и за компьютером, что пагубно сказывается на их состоянии здоровья.

Физическое воспитание играет жизненно важную роль в целостном развитии личности, подчеркивая важность физической подготовки, здоровья и общего благополучия. Это выходит за рамки простого занятия физической активностью; оно охватывает различные аспекты, способствующие общему росту личности, включая когнитивное, социальное и эмоциональное развитие.

Одним из важнейших аспектов физического воспитания является его положительное влияние на физическое здоровье. Регулярное участие в физической активности и упражнениях помогает людям развить выносливость сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и гибкость. Это способствует здоровому весу тела, снижает риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечные заболевания, а также повышает общую физическую форму.

Кроме того, физическое воспитание способствует умственному и когнитивному развитию. Занятия физическими упражнениями стимулируют работу мозга, высвобождая эндорфины, которые способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению умственной активности. Это было связано с улучшением когнитивных функций, включая улучшение концентрации, памяти и навыков решения проблем. Регулярные физические упражнения также способствуют улучшению режима сна, способствуя общему психическому благополучию.

Физическое воспитание также способствует социальному и эмоциональному развитию. Это предоставляет студентам возможность взаимодействовать со своими сверстниками, способствуя командной работе, сотрудничеству и коммуникативным навыкам. Занятия физкультурой часто включают командные виды спорта, групповые упражнения и совместные игры, которые помогают развивать социальные навыки, спортивное мастерство и лидерские качества. Кроме того, это прививает такие ценности, как дисциплина, настойчивость и постановка целей, способствуя общему развитию характера людей.

#### **Список источников**

1. Буйко Т. Н. Аксиологические основания жизненного самоопределения студента физического вуза // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Вып. 9. – С. 3-14.
2. Быховская И. М. Homo somatic: Аксиология человеческого тела: монография. – М.: Едиториал УРСС, 2020. – 204 с.
3. Егоров А. Г. Спорт и цивилизация. Круглый стол // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 58-63.
4. Передельский А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук / А. А. Передельский. – М. : Спорт, 2016. – 416 с.
5. Магомедов М. Ш. Опыт изучения физической активности студентов [Электронный ресурс], режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-izucheniya-fizicheskoy-aktivnosti-studentov>
6. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. – 450 с.

#### **References**

1. Buiko, T. N. (2016). Axiological foundations of life self-determination of a student of a physical education university. Scientific notes: collection of rec. scientific tr, 9, 3-14, (in Russ).
2. Bykhovskaya, I. M. (2020). Homo somaticos: Axiology of the human body: monograph, 204 (in Russ).

3. Egorov, A. G. (2021). Sport and civilization. Round table. Theory and practice of physical culture, 5, 58-63 (in Russ).

4. Peredelsky, A. A. (2016). Physical culture and sport in the reflection of philosophical and sociological sciences, 416 (in Russ).

5. Magomedov M. Sh. Experience of studying physical activity of students [Electronic resource], access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-izucheniya-fizicheskoy-aktivnosti-studentov>

6. Allyanov Y. N. & Pismensky I. A. (2024). Physical culture. M.: Yurayt, 450 (in Russ).

### **Информация об авторах**

А. П. Кейльман – студент;

О. В. Савельева – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

A. P. Keylman – student;

O. V. Savelyeva – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 378.14

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА И КАЧЕСТВО СНА**

**Екатерина Юрьевна Кобзарева<sup>1</sup>, Ольга Викторовна Савельева<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный экономический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>[ekaterinakobzareva2015@gmail.com](mailto:ekaterinakobzareva2015@gmail.com), <http://orcid.org/0009-0008-0194-6355>

<sup>2</sup>[saveleva\\_lelya@mail.ru](mailto:saveleva_lelya@mail.ru), <http://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

*В статье представлено краткое описание воздействия физической активности на уровень стресса и качество сна на организм человека. В работе представлены современные исследования, которые могут подтвердить важность физической активности для улучшения качества сна, а также уменьшения уровня стресса. Влияние физической культуры на стресс и здоровый сон является существенным аспектом здоровой жизни человека. Спорт оказывает положительное влияние на весь организм в целом. В статье представлены результаты исследований, а также рекомендации для тренировок, которые помогут достичь оптимальное воздействие на сон и уменьшение уровня стресса.*

**Ключевые слова:** уровень стресса, физическое здоровье, физические упражнения, качество сна, здоровый образ жизни, спорт, жизненный ритм, здоровый сон.

**Для цитирования:** Кобзарева Е. Ю., Савельева О. В. Влияние физической активности на уровень стресса и качество сна // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 70-75.

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY

**Ekaterina Y. Kobzareva<sup>1</sup>, Olga V. Savelieva<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State Economic University, Samara, Russia

<sup>1</sup>ekaterinakobzareva2015@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0008-0194-6355>

<sup>2</sup>saveleva\_lelya@mail.ru, <http://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

The article provides a brief description of the impact of physical activity on stress levels and sleep quality on the human body. The paper presents modern studies that can confirm the importance of physical activity for improving sleep quality, as well as reducing stress levels. The influence of physical culture on stress and healthy sleep is an essential aspect of a healthy human life. Sport has a positive effect overall body as a whole. The article presents the results of research, as well as recommendations for training that will help achieve optimal effects on sleep and reduce stress levels.

**Keywords:** stress level, physical health, exercise, sleep quality, healthy lifestyle, sports, rhythm of life, healthy sleep.

**For citation:** Kobzareva E.Y., Savelieva O.V. (2024). The effect of physical activity on stress levels and sleep quality. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.70-75). (in Russ.).

**Введение.** Стресс и недостаток качественного сна сильно сказываются на здоровье и повседневной жизни людей. Физическая активность рассматривается как один из способов борьбы со стрессом и улучшения качества сна. Однако, механизмы, через которые физическая активность оказывает свое влияние на стресс и сон, до конца не разгаданы. В данной статье представлены результаты исследования, посвященного изучению этой связи.

Влияние стресса на деятельность и активность человека является научно актуальной проблемой. Отмечается, что повышенный уровень стресса отрицательно сказывается на работоспособности, способности к общению и взаимодействию с окружающими. Вследствие стрессовой напряженности возникают такие негативные эмоции, как агрессия, тревога, страх, а также полное отсутствие реакции и замедленность мыслительных процессов, сопровождающиеся апатией и депрессией. Стресс отчуждает и ухудшает психологическое состояние человека. Как показывают исследования, в таких случаях многие люди прибегают к употреблению алкоголя в попытке сбежать от реальности.

Однако стоит отметить, что качественный сон играет неотъемлемую роль в обеспечении физического и психического здоровья. В условиях современного жизненного ритма, характеризующегося высоким уровнем стресса и возможным длительным пребыванием в офисных условиях, часто случается нарушение качества сна. Факторами, способствующими нарушению здорового сна, являются различные заболевания, использование искусственного освещения, работы в ночные смены и, конечно же, стресс. В настоящем исследовании представлены результаты изучения взаимосвязи между стрессом и качеством сна у людей.

**Результаты обсуждения.** Для проведения исследования была подобрана группа добровольцев, состоящая из 50 человек с различным уровнем физической активности. Уровень стресса определялся с помощью опросников, а качество сна оценивалось с использованием полисонографии. Группа была разделена на две подгруппы – одна подверглась программе физической активности, в то время как вторая поддерживала свой обычный уровень активности.

Исследование показало, что регулярная физическая активность значительно снижает уровень стресса участников. Уровень стресса оказался ниже у тех, кто занимался физической активностью, по сравнению с теми, кто оставался в покое. Качество сна у группы,

занимающейся физической активностью, также оказалось заметно выше по сравнению с группой без активности.

Результаты данного исследования подтверждают предыдущие исследования, указывающие на связь между физической активностью, уровнем стресса и качеством сна. Во-первых, физическая активность может способствовать выработке эндорфинов, которые снижают уровень стресса и способствуют расслаблению.

Во-вторых, регулярные физические нагрузки способствуют нормализации сна и улучшению физического вида организма. Это положительно влияет на выработку серотонина в организме. Он играет ключевую роль в регуляции сна и бодрствования, повышается при физической активности. Это способствует нормализации циклов сна и повышению его качества.

Физическая активность способствует улучшению физического состояния человека, а также общего физиологического вида. Более стабильные физиологические процессы, которые приводят к более здоровому сну – это то положительное влияние здорового тела на сон. Сон улучшает физическую форму и способствует стимуляции выработки серотонина. Физические нагрузки следует проводить систематически, в этом случае они благоприятно скажутся на сне.

Однако, чтобы достичь максимального эффекта на сон, советуют заниматься физическими упражнениями утром, а не вечером. Вечерние тренировки приводят к повышению бодрствования и значительно затрудняют процесс засыпания. При определении уровня интенсивности тренировок следует принимать расчет физических возможностей организма и предпочтений людей. Также необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать вид и уровень физической активности для максимального благоприятного воздействия на сон.

**Заключение.** В заключение можно отметить что, выполняя физические тренировки люди получают эмоциональную разрядку. Организм высвобождает скопленную негативную энергию, понижается уровень стресса и раздражительности. При регулярном применении физической нагрузки стресс не сможет повлиять на здоровье и качественный сон. Поэтому рекомендуется ввести физкультуру в повседневную рутину, учитывая свои способности и рекомендации врача.

#### **Список источников**

1. Егоров В. Н., Таютина Т. В., Недоруба Е. А. и др. Оценка влияния нарушений сна на развитие тревожно-депрессивных изменений у спортсменов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 79.

2. Harvard Health Publications, «Why good posture matters». Статья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-good-posture-matters>

3. Линдси М., Рассел Т., Николь Г., Орфей Б. Двухнаправленные, ежедневные временные связи между сном и физической активностью подростков // Scientific Reports, 2019. № 9 (1).

4. The Economic Times, «Tips that will help you keep your spine healthy and prevent back pain». Статья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://economictimes.indiatimes.com/news/how-to/four-tips-to-help-you-maintain-spinal-health-and-prevent-back-pain/articleshow/95232361.cms?from=mdr>

5. Иванова Л. А., Савельева О. В., Курочкина Н. Е. Формирование готовности студенток вуза к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 6 (25). С. 33.

6. Савельева О. В., Иванова Л. А. Некоторые аспекты выполнения комплексной программы "сгэу - вуз здорового образа жизни. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 167-169.

7. Семенова Е. В., Алексина А. О. Популяризация спорта среди молодежи в г. Самаре. // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 337-340.

## References

1. Egorov V. N., Tayutina T. V., Nedoruba E. A. & etc. (2015). Assessment of the effect of sleep disorders on the development of anxiety-depressive changes in athletes. Modern problems of science and education, 3, 79 (in Russ).

2. Harvard Health Publications, «Why good posture matters». Article [Electronic resource]. Access mode: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-good-posture-matters>

3. Lindsey M., Russell T., Nicole G. & Orpheus B. (2019). Bidirectional, daily temporal links between sleep and physical activity in adolescents. Scientific Reports, 9 (1).

4. The Economic Times, «Tips that will help you keep your spine healthy and prevent back pain» Article [Electronic resource]. Access mode: <https://economictimes.indiatimes.com/news/how-to/four-tips-to-help-you-maintain-spinal-health-and-prevent-back-pain/articleshow/95232361.cms?from=mdr>

5. Ivanova L. A., Savelyeva O. V. & Kurochkina N. E. (2014). Formation of readiness of university students for self-movement in a healthy lifestyle by means of wellness and fitness directions. Online Journal of Science Studies, 6 (25), 33 (in Russ).

6. Savelyeva O. V., Ivanova L. A. (2015). Some aspects of the implementation of the comprehensive program «SGEU – university of a healthy lifestyle». In the collection: Actual problems of physical culture, sports and tourism. Materials of the international scientific and practical conference, 167-169 (in Russ).

7. Semenova E. V. & Aleksina A. O. (2018). Popularization of sports among youth in Samara. In the collection: Russian science: current research and development. Collection of scientific articles of the V All-Russian Scientific and Practical conference: in 2 parts, 337-340 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Е. Ю. Кобзарева – студент;

О. В. Савельева – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

E. Y. Kobzareva – student;

O. V. Savelyeva – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796

## **СПОРТ КАК ЗАЩИТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ**

**Руслан Зафарович Курбонов<sup>1</sup>, Александр Николаевич Сидорчев<sup>2</sup>,**

**Вячеслав Владимирович Калянов<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>distfaerr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4806-976X>

<sup>2</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

*Данная статья рассматривает важную роль спорта в жизни студентов, во время неблагоприятных событий, когда их психологическое и эмоциональное состояние может быть под угрозой. В ходе исследования будет рассмотрено влияние занятий спортом на защиту психологического и эмоционального состояния студентов в сложных ситуациях. Освещены будут психологические и физиологические аспекты этого влияния, а также положительные эффекты спорта на психическое здоровье студентов. Разделы статьи будут посвящены психологическим и физиологическим аспектам спорта как средства защиты психологического состояния студентов, а также будут обсуждены положительные изменения, которые происходят в психическом состоянии студентов в результате занятий спортом.*

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, психологическое состояние.

**Для цитирования:** Курбонов Р. З., Сидорчев А. Н., Калянов В. В. Спорт как защита психологического и эмоционального состояния студентов на неблагоприятные события // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 75-80.

## **SPORT AS A PROTECTION OF THE PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL STATE OF STUDENTS AGAINST ADVERSE EVENTS**

**Ruslan Z. Kurbonov<sup>1</sup>, Alexander N. Sidorchev<sup>2</sup>, Vyacheslav V. Kalyanov<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>distfaerr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4806-976X>

<sup>2</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

Sport plays an important role in the life of students, especially during adverse events, when the psychological and emotional state may be at risk. This report examines the impact of sports activities on protecting the psychological and emotional state of students during difficult situations. The psychological and physiological aspects of this influence will be considered, as well as the positive effects of sports on the mental health of students.

**Keywords:** health, students, psychological state.

**For citation:** Kurbonov, R. Z., Sidorchev, A. N. & Kalyanov V. V. (2024). Sport as a protection of the psychological and emotional state of students in the event of unfavorable events. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, (pp.75-80). (in Russ.).

**Введение.** Спорт играет важную роль в жизни студентов, особенно в период неблагоприятных событий, когда психологическое и эмоциональное состояние может оказаться под угрозой. В данном докладе рассматривается влияние занятий спортом на защиту психологического и эмоционального состояния студентов во время сложных ситуаций. Будут рассмотрены психологические и физиологические аспекты этого влияния, а также положительные эффекты занятий спортом на психическое здоровье студентов.

**Обсуждение результатов.** Цель данной работы заключается в рассмотрении физических нагрузок как меру защиты психологического и эмоционального состояния.

- Задачи:
1. Определить, аспекты спорта, являющиеся защитой психического состояния.
  2. Определить, физические аспекты спорта, являющиеся защитой психического состояния.
  3. Изучить, положительные эффекты занятий спортом на психическое состояние.

Как известно нам всем известно, современные реалии приносят огромное количество стресса. Что в свою очередь ухудшает психическое состояние нашего разума. И тут хотелось бы вспомнить, что тело и разум – это единая система. Оказывая влияние на тело, мы тем самым заставляем мозг «смещать» все внимание в сторону. т.е., наши мысли начинают следить за движениями и ощущениями тела. В самый действенный способ помочь мозгу «успокоиться», переключить его внимание на что-то другое. Лучший способ для этого – спорт.

Человеческому бытию свойственно меняться лишь в процессе какого-то пути или самосовершенствования. В этом человеческое отношение к спорту, наверное, является 1 из лучших примеров. Ведь во время занятия спортом. Человек буквально на себе ощущает итог всех своих стараний. Который постепенно выражается в улучшение физической формы человека. А как мы уже выяснили в прошлом пункте, человеческий разум и тело непрерывно связаны между собой. Из чего выходит, что пусть и не в том же пропорциональной прогрессии, но человеческий разум будет превозноситься в месте с телом. Так же учитывая тот факт, что человеку по природе свойственно восхищаться теми, кто выглядит лучше остальных. То, логично, что как только человек сам начинает выглядеть лучше других, он подсознательно начинает становиться уверенным сам в себе.

Выработка эндорфинов и гормонов радости в результате физических упражнений. Регулярные тренировки способствуют улучшению физического здоровья, что

непосредственно влияет на психическое состояние человека. Физическая активность улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и физическую форму. Это создает ощущение уверенности и заботы о своем теле, что положительно сказывается на психическом состоянии.

Физическая активность является эффективным способом справиться со стрессом. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшают способность организма адаптироваться к негативным воздействиям окружающей среды. Освобождение от стресса и напряжения способствует улучшению психического здоровья и общего самочувствия.

Влияние физической активности на сон и режим дня, что важно для психического комфорта. Физическая активность способствует нормализации сна и улучшению режима дня. Регулярные тренировки помогают выработать здоровые привычки, способствующие регулярному сну и отдыху. Это важно для психического комфорта, так как хороший сон и правильный режим дня способствуют улучшению психического состояния и общего ощущения благополучия.

Занятия спортом способствуют выделению эндорфинов, уменьшающих уровень стресса и депрессии, а также снижают уровень тревожности. Физическая активность стимулирует работу головного мозга, улучшает кровообращение, что способствует улучшению психического состояния и позволяет студентам более эффективно справляться с негативными эмоциями.

Через достижения в спорте студенты видят свои собственные результаты, что повышает уровень самооценки и уверенности в себе. Успехи в тренировках и соревнованиях способствуют формированию позитивного отношения к собственным способностям, а также позволяют развивать целеустремленность и самодисциплину.

Регулярные занятия спортом способствуют формированию здоровых привычек, таких как регулярная физическая активность, здоровое питание и режим дня, что в свою очередь способствует укреплению психического и физического здоровья студентов.

Участие в командных видах спорта или совместные тренировки способствуют укреплению взаимопонимания и дружеских отношений между студентами. Взаимодействие на тренировках, совместная работа над достижением спортивных целей создают благоприятную атмосферу для общения и укрепляют социальные связи.

**Заключение.** Спорт играет ключевую роль в защите психологического и эмоционального состояния студентов в трудных периодах. Психологические и физиологические аспекты занятий спортом способствуют улучшению самочувствия, повышению уверенности и справляться со стрессом. Регулярные тренировки не только

улучшают физическое здоровье, но и оказывают благоприятное воздействие на психическую гармонию студентов. Спорт – это эффективное средство поддержания психологического здоровья во время неблагоприятных событий.

#### **Список источников**

1. Как спорт влияет на психику человека. <https://www.b17.ru/article/480601/>
2. Дофамин, эндорфин и серотонин: как спорт улучшает настроение. <https://zdorovie.ru/blog/dofamin-endorfin-i-serotonin-kak-sport-uluchshaet-nastroenie>
3. Спорт как лекарство от стресса. <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201>
4. Как физические упражнения улучшают когнитивные способности и здоровье мозга в целом. [https://habr.com/ru/companies/sportmaster\\_lab/articles/663628](https://habr.com/ru/companies/sportmaster_lab/articles/663628)
5. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: ФИС , 1991. – 208 с.
6. Куколевский Г. М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 1979. С.192

#### **Refereces**

1. How sports affect the human psyche <https://www.b17.ru/article/480601/>
2. Dopamine, endorphin and serotonin: how sports improve mood. <https://zdorovie.ru/blog/dofamin-endorfin-i-serotonin-kak-sport-uluchshaet-nastroenie>
3. Sports as a cure for stress. <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201>
4. How physical exercise improves cognitive abilities and overall brain health. [https://habr.com/ru/companies/sportmaster\\_lab/articles/663628](https://habr.com/ru/companies/sportmaster_lab/articles/663628)
5. Dubrovsky, V. I. (1991). Rehabilitation in sports. FIS, 208 (in Russ).
6. Kukolevsky, G. M. (1979). Health and physical culture, Medicine, 192 (in Russ).

#### **Информация об авторе**

Р. З. Курбонов – студент;  
А. Н. Сидочев – старший преподаватель;  
В. В. Калянов – доцент.

#### **Information about the author**

R. Z. Kurbonov – student;  
A. N. Sidorchev – senior teacher;  
V. V Kalyanov – docent

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796

## **РОЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Вера Анатольевна Мезенцева**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

*В статье рассмотрено значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в физическом воспитании студентов.*

**Ключевые слова:** обучающиеся, нормативы, ГТО, физическое развитие.

**Для цитирования:** Мезенцева В. А. Роль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне в физическом воспитании студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 80-84.

## **THE ROLE OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS COMPLEX READY FOR LABOR AND DEFENSE IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**Vera A. Mezentseva**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

vera.mezenцева.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

The article discusses the importance of the All-Russian physical culture and sports complex GTO in the physical education of students.

**Keywords:** students, standards, GTO, physical development.

**For citation:** Mezentseva V. A. (2024). The role of the All-Russian physical culture and sports complex ready for work and defense in the physical education of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.80-84). (in Russ.).

***Введение.*** История ГТО, или Готов к труду и обороне, идет своим путем с момента своего основания в 1928 году. Это уникальная и всеми признанная программа физического развития, которая призвана содействовать укреплению здоровья и духа граждан нашей страны.

В самом начале своего существования ГТО было задумано как способ проверки физической подготовленности военнослужащих, и оно успешно выполняло свою задачу вплоть до 1941 года, когда во время Великой Отечественной войны программу временно остановили. Однако после окончания войны, в 1957 году, ГТО было возрождено и переделано в универсальную систему для всего населения.

***Обсуждение.*** Сегодня ГТО стало неотъемлемой частью нашей жизни, и миллионы людей по всей стране проходят эту проверку каждый год. Основным принципом программы заключается в развитии физической активности граждан, поддержании здорового образа жизни и улучшении общей физической формы.

ГТО предлагает разнообразные испытания, которые включают бег на различные дистанции, подтягивания, метание мяча и многое другое. Целью таких испытаний является достижение определенных показателей, зависящих от возраста и пола участника. Пройдя все испытания и достигнув необходимых результатов, участник получает заслуженное звание «Готов к труду и обороне» [1, 2].

Главной ценностью ГТО является не только достижение определенных результатов, но и развитие силы воли, настойчивости, дисциплины и стремление к постоянному совершенствованию. Результаты ГТО достойно представляют страну на международных спортивных соревнованиях и способствуют формированию здорового образа жизни у граждан.

История и развитие ГТО – это история о нашем стремлении к физической совершенствованию, гармонии души и тела. Эта программа продолжает вдохновлять и мотивировать миллионы людей заботиться о своем здоровье и развиваться на физическом

плане. Будучи частью ГТО, мы не только заботимся о собственном физическом состоянии, но и о здоровье нашей страны.

Роль ГТО в физическом воспитании студентов является несомненно важной. Государственная система физической подготовки, или сокращенно ГТО, представляет собой систему комплексных тестов, разработанную для оценки физической формы и здоровья граждан. Включение данной системы в образовательный процесс позволяет студентам развивать не только моторные навыки, но и приобретать основы здорового образа жизни.

В наше время наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физического состояния различных возрастных групп населения, включая молодежь в возрасте от 18 до 24 лет. Большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, не соблюдают здорового питания, игнорируют режим учебы и отдыха, предпочитая проводить длительное время за компьютером как во время учебы, так и в свободное время. Это все негативно отражается на качестве жизни и продолжительности жизни людей, что в конечном итоге приводит к ухудшению демографических показателей страны [1].

Одним из главных аспектов роли ГТО является формирование осознанного отношения студентов к своему здоровью. Обучение ГТО в учебных заведениях направлено на то, чтобы студенты поняли важность физического развития и позаботились о своем организме. Они узнают о влиянии регулярных тренировок на самочувствие, эффективность учебного процесса и прочие аспекты жизни. Более того, систематические занятия по ГТО помогают студентам улучшить физическую подготовку, повысить выносливость, силу и гибкость.

Кроме того, роль ГТО заключается и в формировании ценностей здорового образа жизни. Студенты, которые регулярно занимаются по ГТО, становятся осознанными потребителями пищи, более ответственными в отношении своего тела и заботятся о нем. Это помогает им избегать вредных привычек и соблюдать правильный режим питания. Благодаря ГТО, студенты приобретают основы здорового образа жизни, которые сопровождают их в течение всей жизни.

Ежегодно в Самарском государственном аграрном университете в начале учебного года преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт» проводят тестирование обучающихся первых курсов нормативов ГТО. Тестирование включает такие виды, как бег на 100 м; бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (девушки); подтягивание из положения вис на перекладине (юноши); прыжок в длину с места; сгибание рук в упоре лежа; метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши) [3].

По результатам сдачи нормативов ГТО студентами технологического факультета стоит отметить, что большинство из них не смогли выполнить нормы в беге на 100 метров,

2000 метров, 3000 метров, а также в прыжках в длину с места. Лучше всего справились с требованиями по гибкости, упражнениям на руки в упоре лежа на полу, подъему туловища из положения лежа на спине за 1 минуту и метанию спортивного снаряда на дальность, показав средний результат, соответствующий бронзовому значку.

Так же выявлено, что 16% обучающихся на технологическом факультете освобождены от занятий физической культурой по медицинским показателям или имели специальную медицинскую группу здоровья, 28% студентов относятся в подготовительную группу здоровья, что составляло 44% от общего числа поступивших на факультет.

Тестирование ГТО в вузе имеет важное значение для развития и оценки физической подготовленности студентов. Это мероприятие является неотъемлемой частью учебного процесса и позволяет оценить уровень физической активности и здоровья студентов.

Организация тестирования ГТО в вузе требует подготовки и четкого планирования. Во-первых, необходимо определить цели и задачи тестирования, а также выбрать соответствующие испытательные дисциплины. Это может включать различные физические тесты, такие как бег на длинные дистанции, прыжки в высоту и длину, плавание и многое другое.

Во-вторых, требуется создание специальных тренировочных программ, которые помогут студентам достичь надлежащего уровня подготовки к тестированию ГТО. Это может быть комбинированный подход, включающий в себя как групповые занятия по физической подготовке, так и индивидуальные тренировки под руководством тренера.

Тестирование ГТО проводится в специально оборудованных площадках, где студенты могут продемонстрировать свои навыки и умения в различных спортивных дисциплинах. Результаты тестирования регистрируются и фиксируются, чтобы оценить уровень физической подготовленности каждого студента [2].

**Заключение.** Таким образом, тестирование ГТО в вузе является важным этапом формирования и развития физической активности и здоровья студентов. Оно позволяет студентам оценить свои достижения в области физической подготовки и выработать цель по ее улучшению. Выполнение нормативов ГТО способствует более эффективному мониторингу уровня физической подготовленности обучающихся, а также отслеживанию изменений в их здоровье, включая спортивный прогресс или регресс. Это позволило лучше понимать причины этих изменений.

#### **Список источников**

1. Абилова С. А. Демеш В. П. Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО // Молодой ученый. – 2021. – № 15 (357). – С. 363-365.

2. Обсуждение результатов тестирования по ВФСК «Готов к труду и обороне» студентов аграрного вуза в гендерном аспекте / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3(169). – С. 40-46.

3. Петрова С. С. Влияние занятий силового тренинга на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин после 40 // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник материалов / Всероссийская (национальная) научно-практическая конференция, приуроченная к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 г. – Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2023. – С. 160-165.

### References

1. Abilova, S. A. & Demesh V. P. (2021). Readiness of students to pass the standards of the GTO complex. *Young scientist*, 15 (357), 363-365 (in Russ).

2. Blinkov, S. N., Mezentseva, V. A., Borodacheva S. E. & [and others] (2019). Discussion of the results of testing according to the All-Russian Sports Society «Ready for Labor and Defense» of students of an agricultural university in a gender aspect. *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, 3(169). 40-46 (in Russ).

3. Petrova, S. S. (2023). The influence of strength training classes on the physical fitness and functional state of women after 40. State, problems and prospects for the development of physical culture and sports in agricultural universities of Russia: collection of materials, 160-165 (in Russ).

### Информация об авторах

В. А. Мезенцева – старший преподаватель.

### Information about the authors

V. A. Mezentseva – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.011

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

**Вера Анатольевна Мезенцева<sup>1</sup>, Елена Игоревна Жукова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>2</sup> Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

<sup>1</sup>vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

<sup>2</sup>zhukova\_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

*В статье рассматривается использование дистанционных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.*

**Ключевые слова:** образовательные технологии, дистанционное обучение, обучающийся, физическая культура.

**Для цитирования:** Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Образовательные технологии, используемые на занятиях физического воспитания в вузах // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 85-90.

## EDUCATIONAL TECHNOLOGIES USED IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN UNIVERSITIES

**Vera A. Mezentseva<sup>1</sup>, Elena I. Zhukova<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>2</sup> Samara State University of Railway Engineering, Samara, Russia

<sup>1</sup>vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

<sup>2</sup>zhukova\_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

The article discusses the use of distance learning technologies in physical education training sessions.

**Keywords:** educational technologies, distance learning, student, physical education.

**For citation:** Mezentseva V. A., Zhukova E. I. (2024). Educational technologies used in physical education classes in universities. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. (pp. 85-90). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Дистанционное обучение – это общение обучающегося и преподавателя между собой на большом расстоянии. Включающий все неотъемлемые элементы образовательного процесса (учебные материалы, цели, организационные методики, способы обучения) и, кроме того, это можно реализовать через интернет-технологии или другие средства, обеспечивающие взаимодействие [1].

**Обсуждение.** Исаак Питман, прославленный наставник и изобретатель, занимающий почетное место среди пионеров дистанционного обучения, оставил на века свой неизгладимый след. Эта фантастическая и революционная идея зародилась в его уме в 1840 году, когда он стал преподавать студентам стенографии принципиально новым способом – почтовыми письмами. Этот величественный период стал вехой в истории дистанционного образования, и вот тогда был заложен фундамент первого образовательного курса для дистанционного обучения, который на сегодняшний день считается родоначальником всего данного направления.

Во многих уголках мира процветает дистанционное образование. Всё больше школ, вузов и других образовательных учреждений переходят на него. Не только из-за удобства, но и из-за безопасности здоровья.

Из-за прогресса в технологиях и интернета, каждый человек способен приобрести для удобства минимальные технологические средства, которые помогут преподавателям улучшено следить за обучающимся во время проведения учебных занятий и указать на недочёты, а также помогать идти в правильном направлении.

По данным исследователей, чем чаще практикуется программа дистанционного обучения, тем она становится функциональнее. Скоро совсем не нужен будет физический контакт для прохождения материала.

В ходе учебного процесса студенты знакомятся с теориями и сведениями по физической культуре. Разрабатываются обучающие и поддерживающие системы, направленный на контроль над усваиваемыми знаниями, так же на проверку уровня знаний и компетентности будущих специалистов. Создаются и устраиваются опросы в электронной среде для отбора студентов. Благодаря современным программам, появляется возможность контролировать и планировать двигательную активность, физическую подготовленность и психологическое состояние.

Для продуктивного прохождения, необходимо внедрять дидактические материалы, включающие в себя: мультимедийные обучающие системы, тесты и контролирующие весь процесс программы.

Благодаря таким дидактическим материалам, не составит труда использовать в образовательном процессе: графику, тексты, видео и звуки.

Так же используя обратную связь с преподавателем, можно корректировать процесс обучения: выбирать режим работы, возможность получать дополнительную информацию. Благодаря дистанционному образованию появляется возможность обрабатывать большие объёмы информации за короткие сроки и осуществлять автоматизацию учебного процесса.

Возможность использования системы дистанционного образования. Преимущества:

- себестоимость дистанционной формы обучения несколько ниже традиционного образования, так как может отсутствовать арендная плата за наём помещений для проведения занятий, снижаются расходы на организацию самих занятий;

- не нужно тратить время на сбор и поездку до учебного учреждения;

- повышение качества обучения;

- индивидуальный характер (каждый обучающийся может настроить свой учебный процесс, подбирать время и темп обучения);

- имеется возможность непрерывно повышать уровень собственной квалификации;

- активное использование изображений, текста, звука и видеоряда в учебном материале существенно повышает качество усвоения новой информации;

- доступность (не зависимо от географического места проживания и временного положения, не ограничивается получение знаний из учебного учреждения).

Недостатки:

- отсутствие личного контакта, что достаточно важно для проведения физической культуры (из-за чего нет индивидуального подхода);

- необходимость постоянного доступа к источникам информации (главными составляющим должно быть наличие хорошего интернета);

- необходима жёсткая самодисциплина, которой нет у многих людей [2].

Важно создание информационной среды физкультурного образования, благодаря которой можно без особых проблем пользоваться базами данных и знаний, подготовленных в учебных учреждениях, не зависимо от места проживания обучающихся.

Можно внести базы новых, проверенных учебных пособий, защищённых диссертаций, статьям профессиональных спортсменов и научных деятелей, докладов научно-практических конференций, защищенным выпускным квалификационным работам студентов.

Самое главное, хотя бы минимально оснастить каждого обучающегося нужной техникой: ноутбук, компьютер или телефон. Так же дополнительно иметь колонки для воспроизведения звука, микрофон для ответа на вопросы преподавателя и камера, для возможности преподавателю видеть обучающегося и то, чем он занимается во время учебного занятия. Так же важно иметь небольшое свободное пространство для проведения физических упражнений, мягкий коврик и некоторые другие доступный инвентарь физической культуры. Если сайт учебного учреждения позволяет воспроизводить видео, то преподавателю открывается возможность следить за каждым обучающимся отдельно, нажимая на иконку с его именем. Так же удобно будет отдельная видео-беседа с каждым обучающимся, благодаря которой будут возможны индивидуальные задания и подбор схем упражнений.

Важно устраивать лекционные и практические занятия. Лекционные с небольшими тестами на проверку усвоенных знаний с предыдущей лекции. А также домашнее задания с таблицами для заполнения.

Главными платформами становятся сайты учебного заведения, где поведятся занятия именно для своих обучающимся. Существуют платформы общие для каждого вуза, где создаются группы от преподавателя, для проведения учебного занятия.

Самые популярные платформы:

- Zoom;
- Moodle.

Так же существуют популярные сайты, где можно устраивать онлайн-занятия или же посмотреть уже готовое занятия:

- YouTube;
- Вконтакте;
- RuTube.

На этих сайтах предоставляется неограниченное количество видеороликов, подходящих под каждый вкус и темп. Так же можно найти видео для каждой возрастной группы [3, 4].

Интеграция образовательных технологий в сферу дистанционного обучения существенно повышает эффективность образовательных и воспитательных задач, способствуя развитию заинтересованности в самостоятельной физической активности, укреплению здоровья и формированию знаний о здоровом образе жизни среди современной молодежи. Студентам, самостоятельно приобретать необходимые знания и умения уникальную возможность предоставляет электронное обучение. Более того, оно обеспечивает быстрый доступ к информации по интересующим разделам дисциплин через форумы, электронную почту и чаты, делая процесс обучения более интенсивным.

## Список источников

1. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Использование информационных технологий на учебных занятиях по физическому воспитанию // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры «Физическая культура» Саратовского Вавиловского университета, Саратов, 01 декабря 2022 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Амирит», 2023. – С. 73-76.

2. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А. Использование методов дистанционного обучения в преподавании физической культуры в вузе // Самара АгроВектор. – 2022. – Т. 2, № 2. – С. 48-56.

3. Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Применение информационных технологий на самостоятельных занятиях физической культуры и спорта // Аграрное образование в условиях модернизации и инновационного развития АПК России : материалы III Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, Улан-Удэ, 22 апреля 2022 года. – Улан-Удэ: Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова, 2022. – С. 266-271.

4. Удовиченко Е. В., Горбань И. Г. Дистанционные технологии обучения физической культуре в вузе (на примере ОГУ) // Вестник ОГУ. 2021. №1 (229).

5. Петрова С. С. (2023). Влияние занятий силовой тренировкой на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин после 40 лет. // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник материалов. - С.160-165.

## References

1. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2023). The use of information technologies in physical education classes. Organization and methodology of physical education in the educational process of a university: Materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated, 73-76 (in Russ).

2. Bashmak A.F. & Mezentseva V.A. (2022). Using distance learning methods in teaching physical education at a university. Samara AgroVector, 2, 2, 48-56 (in Russ).

3. Mezentseva V. A. & Zhukova E. I. (2022). Application of information technologies in independent classes of physical culture and sports. Agrarian education in the conditions of modernization and innovative development of the agro-industrial complex of Russia: materials of the III All-Russian (national) scientific- methodological conference, 266-271 (in Russ).

4. Udovichenko, E. V. & Gorban I. G. (2021). Distance technologies for teaching physical culture at a university (on the example of OSU). Bulletin of OSU, 1, 229 (in Russ).

5. Petrova, S. S. (2023). The influence of strength training classes on the physical fitness and functional state of women after 40. // State, problems and prospects for the development of physical culture and sports in agricultural universities of Russia: collection of materials. - P. 160-165 (in Russ).

### **Информация об авторах**

В. А. Мезенцева – старший преподаватель;

Е. И. Жукова – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

V. A. Mezentseva – senior teacher;

E. I. Zhukova – senior teacher.

**Вклад авторов:** автор сделал эквивалентный вклад в подготовку публикации. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 378.14

## **УПРАВЛЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ**

**Марина Александровна Наумова<sup>1</sup>, Тельман Парвизович Тлеккабулов<sup>2</sup>,**

**Янина Юрьевна Правкина<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup> naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

<sup>2</sup> isaev9664@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6084-9572>

<sup>3</sup> yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

*Спортивные сооружения представляют собой культурно-оздоровительное учреждение, где планирование позволяет развивать материально-техническую базу физической культуры и спорта. Это помогает экономить средства на эксплуатацию спортивных сооружений и расширять их возможности.*

**Ключевые слова:** спортивные сооружения; эксплуатация; управление; планирование

**Для цитирования:** Наумова М. А., Тлеккабулов Т. П., Правкина Я. Ю. Управление и эксплуатация спортивных сооружений // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 90-95.

## MANAGEMENT AND OPERATION OF SPORTS FACILITIES

**Marina A. Naumova<sup>1</sup>, Telman P. Tlekkabulov<sup>2</sup>, Yanina Y. Pravkina<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilova, Saratov, Russia

<sup>1</sup> naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

<sup>2</sup> isaev9664@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6084-9572>

<sup>3</sup> yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

Sports facilities are a cultural and recreational institution, where planning allows for the development of the material and technical base of physical culture and sports. This helps save money on the operation of sports facilities and expand their capabilities.

**Keywords:** sports facilities; operation; management; planning.

**For citation:** Naumova M. A., Tlekkabulov T. P., Pravkina Y. Y. (2024). Management and operation of sports facilities. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. (pp. 90-95). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** С каждым годом в России увеличивается внимание к спорту. Чтобы развить интерес к спорту среди всех слоев населения, необходимо обеспечить их функциональными спортивными объектами. Однако при строительстве и эксплуатации таких объектов возникает ряд проблем, требующих всестороннего рассмотрения и решения в деле их эффективной работы. Остановимся на этом вопросе подробнее.

*Обсуждение.* Во-первых, необходимо, чтобы все элементы спортивной инфраструктуры соответствовали нормативам и санитарно-гигиеническим требованиям с поддержанием достаточно высокого уровня материально-технической базы на этапах открытия и эксплуатации сооружений. Аренда помещений под спорт также является в настоящее время весьма распространенной практикой в торговых центрах, например, для фитнес-клубов. Во-вторых, финансирование является серьезным ограничением для развития спортивной инфраструктуры. Налоговые обременения с учетом целевого назначения, отсутствие возможностей для реализации бизнес-проектов, недостаток средств у населения для оплаты услуг – все это тормозит привлечение инвестиций в спортивную инфраструктуру. Кроме того, недостаток квалифицированных кадров – еще одна проблема, которая усложняет создание и обслуживание спортивных объектов [1]. В-третьих, общеизвестно, что успешность проекта и его окупаемость напрямую зависят от посещаемости. К сожалению, очень часто объекты массового спорта не получают запланированного количества посетителей. Эти проблемы являются наиважнейшими и затрудняющими создание и обслуживание объектов спортивной инфраструктуры в России

Для эффективного решения указанных проблем требуется применение функционального подхода, который способствует увеличению скорости строительства массовых спортивных сооружений и придает инвестиционный привлекательность сфере спорта. Расширение и модернизация спортивной инфраструктуры требует использования государственно-частного партнерства и привлечения частных инвестиций. В настоящее время большая часть финансирования в этой сфере осуществляется за счет бюджетных инвестиций. Однако государственно-частное партнерство успешно используется за рубежом для развития инфраструктуры. В России уже реализуются 870 проектов государственно-частного партнерства, 23 из которых касаются спорта и физической культуры. Привлечение инвестиций может стать затруднено различными факторами, такими как различия в стоимости строительства в каждом регионе и отсутствие систематизации государственной поддержки для проектов государственно-частного партнерства [2].

В сфере физической культуры и спорта существуют два вида планирования – перспективное и текущее. Перспективное планирование предусматривает разработку долгосрочных планов на период более 5 лет, а текущее планирование осуществляется на год вперед. В области спорта и строительства спортивных комплексов перспективные планы разрабатываются в основном на республиканском, краевом, областном и городском уровнях. Спортивное сооружение в своей работе опирается на решения и указания правительства, а также на постановления комитета по физической культуре и спорту. План деятельности каждого спортивного сооружения формируется исходя из его мощности, особенностей и его

значимости в общественной жизни района, города, области или республики. В плане должны быть четко определены не только объемы работ и сроки исполнения, а также наличие необходимых ресурсов, таких как рабочая сила, материалы, оборудование и инвентарь. Помимо этого как текущие, так и перспективные планы спортивных сооружений должны быть связаны и согласованы с планами работы учебно-спортивных коллективов и организаций, которым принадлежат эти сооружения, а также с вышестоящими спортивными организациями [2]. Текущий план работы спортивного сооружения включает разделы, связанные с организационно-массовой работой, учебно-спортивной работой, проведением спортивно-массовых мероприятий, решением финансовых вопросов, пропагандой физической культуры и спорта, благоустройством, ремонтом и строительством, организацией медицинского обслуживания и техники безопасности, созданием материально-технического обеспечения. В разделе «организационно-массовая работа» разрабатываются инструкции и правила поведения для занимающихся и посетителей. В разделе «учебно-спортивная работа» организуется и проводится тренировочный процесс для различных видов спорта. График загрузки спортивного сооружения определяет планируемые учебно-тренировочные занятия на определенный срок и вывешивается на видных местах. Раздел «спортивно-массовые мероприятия» включает в себя календарный план соревнований, который составляется на сезон или текущий месяц и также вывешивается для общей информации. Раздел «планово-финансовая работа» является одним из самых важных для спортивных сооружений. Основным документом в этом разделе является смета доходов и расходов, составление которой требует глубокого знания всех аспектов работы сооружения. Другой важной статьёй расходов является заработная плата персоналу, включая административно-управленческий и производственный персонал.

Исходя из типа спортивного сооружения и его функций зависит количественный состав работников. Младший обслуживающий персонал определяется по эксплуатационным нормам. Место спортивного сооружения в системе классификации и профильной организации определяется штатом, имеющим разные возможности по обслуживанию. Штат спортивных комплексов, а также управляющих подразделений, включающих в себя отдельные спортивные сооружения, устанавливается в соответствии с нормами, применяемыми ко всем объектам. Исключение составляет административный персонал, штат которого определяется в соответствии с нормами для основного сооружения. Медицинский персонал, обслуживающий спортивное сооружение, может входить в состав основного штата, а в случае отсутствия такого штата, врач назначается из территориального врачебно-физкультурного диспансера, поликлиники или здравпункта предприятия, или учреждения, которому принадлежит спортивное сооружение. Для медицинского персонала, обслуживающего спортивное

сооружение, предусматриваются специальные помещения, ясно обозначенные и четко указанные, в которых создаются медицинские пункты.

Администрация спортивного сооружения обеспечивает приобретение необходимого оборудования медицинских пунктов, а также медицинских приборов, инструментов, медикаментов и перевязочного материала, средства на это выделяются в смете расходов.

Если на удаленных спортивных сооружениях комплекса отсутствуют медицинские пункты, рядом должны быть предусмотрены аптечки с минимальным комплектом медикаментов и перевязочного материала, а также носилки. Шкафчики обозначаются красным крестом для лучшей видимости. Ввод новых спортивных сооружений в эксплуатацию происходит после получения разрешения от санитарных органов и с согласования с местным врачебно-физкультурным диспансером. Санитарный контроль за местами занятий физической культурой и спортом, а также местами проведения соревнований осуществляется в соответствии с «Санитарными правилами содержания мест занятий по физической культуре и спорту» [2]. Все организации, управляющие спортивными сооружениями, до начала занятий в каждом сезоне получают разрешение на проведение занятий или соревнований по физической культуре и спорту на данном сооружении от местной санитарно-эпидемиологической станции или отдела. При планировании проведения крупных соревнований или массовых спортивных мероприятий с большим количеством участников и зрителей осуществляется особенно тщательный санитарный надзор. Ответственность за соблюдение санитарных правил и требований лежит на администрации спортивного сооружения. Предупреждение спортивных травм является обязанностью не только тренера, медицинского персонала и судейской коллегии, но и администрации каждого спортивного сооружения. Администрация спортивного сооружения обязана проверять оборудование и инвентарь вместе с врачом и представителем судейской коллегии перед соревнованиями. Оборудование и инвентарь должны соответствовать стандартам и техническим условиям для спортивных изделий. Для обеспечения безопасности и снижения травматизма разработана инструкция организационно-профилактических мер. В условиях интенсивных тренировочных нагрузок восстановление спортивной работоспособности спортсмена является неотъемлемой частью образовательно-тренировочного процесса. Поэтому создание восстановительных центров на спортивных сооружениях широко пропагандируется врачами и спортивными специалистами. Восстановительные центры, прилегающие к спортивным сооружениям, занимаются основными методами физиотерапии, такими как спортивный массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, бальнеопроцедуры и баротерапия [2].

**Заключение.** Таким образом, спортивные сооружения представляют собой разностороннее культурно-оздоровительное учреждение, где планирование позволяет

развивать материально-техническую базу физической культуры и спорта, эффективно использовать ресурсы спортивных сооружений и организовывать загрузку спортивных площадок, залов и бассейнов. Это помогает экономить средства на эксплуатацию спортивных сооружений и расширять их возможности.

#### **Список источников**

1. Сinyaков А. В. Мониторинг технического состояния городских плавательных бассейнов. Комсомольск на Амуре // Рекомендации по определению эксплуатационных затрат при проектировании зданий кинотеатров, клубов, спортивных корпусов / ЦНИИЭП им. Б. С. Мезенцева. М., 2003.

2. Сinyaков А. В. Многофакторный анализ и оценка факторов, влияющих на доходность спортивных комплексов // Комсомольск на Амуре, 2003. (Деп. в ВИНТИ 21.10.2003 г, № 1841В).

#### **Refereces**

1. Sinyakov, A. V. (2003). Monitoring the technical condition of urban swimming pools. Komsomolsk-on-Amur. Recommendations for determining operating costs when designing buildings for cinemas, clubs, sports buildings, (in Russ).

2. Sinyakov A. V. (2003). Multifactor analysis and assessment of factors influencing the profitability of sports complexes. Komsomolsk-on-Amur, (Deposit in VINITI 10.21.2003, 1841В), (in Russ).

#### **Информация об авторах**

М. А. Наумова – старший преподаватель;

Т. П. Тлеккабулов – преподаватель;

Я. Ю. Правкина – доцент.

#### **Information about the authors**

M. A. Naumova – senior lecturer;

T. P. Tlekkabulov – teacher;

Ya.Yu. Pravkina – associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796/799

## **ВЛИЯНИЕ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

**Светлана Станиславовна Петрова**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0243-8992>

*В статье представлено обоснование влияния силового тренинга на физическое воспитание студентов. Представлены рекомендации введения силового тренинга в программу занятий по физической культуре и спорт.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, молодежь, студент, физическое воспитание, силовая тренировка.

**Для цитирования:** Петрова С. С. Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 96-100.

## **INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

**Svetlana S. Petrova**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-0243-8992>

The article presents a rationale for the influence of strength training on the physical education of students. Recommendations for introducing strength training into the physical education and sports program are presented.

**Keywords:** physical culture, sports, youth, student, physical education, strength training.

**For citation:** Petrova S. S. (2024). Influence of strength training on physical education of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.96-100). (in Russ.).

Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в настоящее время является обязательной в образовательных программах студентов нефизкультурных вузов, обучающихся по очной, заочной, очно заочной форме обучения. Целью физического воспитания в вузе, согласно рабочей программы по всем направлениям обучения, является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Основной задачей физического воспитания в вузе является сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности, формирование профессионально важных двигательных навыков студентов и воспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом [3, 4, 5]. Современные исследователи, статистические данные и данные, сделанные преподавателями нашей кафедрой «Физическая культура и спорт» показывают, что физическое состояние учащейся молодежи неудовлетворительное, и поэтому необходимо обратить внимание при составлении плана занятий по курсу дисциплин на инновационные разработки, методы и средства физического воспитания современных ученых и практиков в области физической культуры и спорта [1, 2].

Целью исследования – обосновать влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов.

Одной из основных проблем физического воспитания студентов нашего вуза потеря интереса к занятиям физической культурой, сложившаяся ситуация на первых курсах усугубилась снижением посещаемости учебных занятий по физической культуре. Низкая подготовка школьной программы и нежелание физически работать привело к тому, что студенты первокурсники занятия по физической культуре оценивают, как обязателька.

Поэтому, на наш взгляд, необходимо активно использовать новые физкультурно-оздоровительные формы, технологии в учебный процесс, использовать наличие свободы выбора, что приведет к увеличению интереса, а также к повышению образовательного и воспитательного значения физической культуры в целом.

Нами было проведено тестирование первого курса Самарского ГАУ. В исследовании принимали участие 2 группы в количестве 26 человек.

## Результаты тестирования

Вопросы	Показатели	Результаты, %
1. Оцените Ваше здоровье по 5 системе	1	0
	2	15
	3	38
	4	43
	5	4
2. Как часто занимаетесь физкультурой и спортом	1-2 раза	56
	3 раза	30
	5 раз	7
	каждый день	7
3. Часто ли в течение дня чувствуете	усталость	53,8
	сонливость	46
	раздражительность	31
	головные боли	31
	невозможность сосредоточиться	15
4. Желание заниматься физкультурой	есть	85
	нет	10
	иногда	5
5. Какими видами спорта хотели бы заниматься на занятиях физкультуры	волейбол и др. игр. виды	38
	борьба	8
	силовым тренингом	31
	шахматы	8
	дартс	11
	хоккей	4
	ничем	8

Анализ проведенного тестирования показал, что всего 43 % студентов оценивают свое здоровье как хорошее, но при этом более 50% в течение дня чувствуют усталость. Наиболее распространены признаки отклонения самочувствия в течение дня сонливость, раздражительность, головные боли.

Большинство студентов отметили, что наряду с традиционными занятиями по физической культуре, хотели бы заниматься силовым тренингом. И это не случайно, настоящее время бурное развитие тренажерных залов, это становится модным среди молодежи, развивается культ совершенного тела. С одной стороны, это хорошо, что стало неотъемлемой частью здорового образа жизни. С другой стороны, надо отметить тот факт, что фитнес-центры преследуют цель как можно больше заработать прибыль, и не заинтересованы на оздоровление клиентов.

Поэтому на занятиях по физкультуре и спорту и элективных курсах, на примере силовой тренировки, надо показывать, как использовать оздоровительные программы, исходя из индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Важно научить правильной техники силовой тренировки, научить правильно использовать новые технологии без вреда здоровью, умению составлять свой план тренировок и контролю своего самочувствия.

Преподаватель должен показать принципы силовой тренировки, найти правильные подходы к занимающимся. Так как силовая тренировка – это не только увеличение силы мышц и развитие выносливости тела, это еще воспитание волевых качеств.

Поэтому можно сделать вывод, что надо вводить в программу занятий по физической культуре – силовой тренинг, для студентов, которые его выбрали, и научить применять правильные техники при выполнении упражнений и распределении нагрузки, показать все лучшие достижения спортивных методик в силовой тренировке, использования тренажёров. Основная цель силовой тренировки – не достижение рекордного результата любым путем, а укрепление здоровья, используя разные сочетания с другими оздоровительными программами, исходя из индивидуальных особенностей организма занимающихся.

#### **Список источников**

1. Кокин, В. Ю. Оздоровительный потенциал персонализированной силовой подготовки студентов вузов: дис...канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2007. – 253 с.

2. Жуков, Р. С. Индивидуализация методики оздоровительной силовой тренировки студентов / Р. С. Жуков, А. О. Гальцов, А. В. Седнев и др. // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 4. – С. 147-151.

3. Ишкина О. А. Отношение современной молодежи Самарского государственного аграрного университета к двигательной активности / О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования: сб. науч. тр. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2022. – С. 45-49.

4. Бородачева, С. Е. Совершенствование современных технологий методики преподавания физической культуры в Самарском ГАУ / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина // Инновации в системе высшего образования: сб. науч. тр. – Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2022. – С. 110-115.

5. Кортава Ж. Г. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Кортава Ж. Г., Федякин А. А., Васильковская Ю. А., Заплата Н. Ю. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. №1(155). С. 126-129.

## References

1. Kokin V. Y. (2007). Health potential of personalized strength training for university students: dissertation...candidate of pedagogical sciences, 253 (in Russ).
2. Zhukov R. S., Galtsov A. O., Sednev A. V. et al (2021). Individualization of methods of health-improving strength training for students. Modern high technology, 4, 147-151 (in Russ).
3. Ishkina, O. A., Mezentseva V. A. & Borodacheva S. E. (2022). Attitude of modern youth of Samara State Agrarian University to physical activity. Innovations in the higher education system: collection. scientific tr., 45-49 (in Russ).
4. Borodacheva S. E., Mezentseva V. A. & Ishkina O. A. (2022). Improving modern technologies for teaching physical education at Samara State Agrarian University. Innovations in the higher education system: collection. scientific tr., 110-115 (in Russ).
5. Kortava Z. G., Fedyakin A. A., Vasilkovskaya Y. A. & Zaplatina N. Y. (2018). Increasing the motor activity of students in the process of passing elective disciplines in physical culture and sports. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta, 1(155), 126-129 (in Russ).

## Информация об авторах

С. С. Петрова – кандидат технических наук, доцент.

## Information about the authors

S. S. Petrova – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 378.14

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**Янина Юрьевна Правкина<sup>1</sup>, Людмила Васильевна Фролова<sup>2</sup>,**

**Марина Александровна Наумова<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup> yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

<sup>2</sup> frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

<sup>3</sup> naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

*Рассмотрены содержательные характеристики понятия «физическая культура», предложены средства и методы организации занятий физкультурно-спортивной деятельностью, которые с эффективностью можно использовать в рамках учебных занятий по физической культуре в университете и тем самым способствовать повышению качества общей и специальной физической подготовки современных студентов, а так же их мотивации к активным и систематическим занятиям физической культурой и в целом, к здоровому образу жизни.*

**Ключевые слова:** массовый спорт, студенческая молодёжь, физическая культура, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Для цитирования:** Правкина Я. Ю., Фролова Л. В., Наумова М. А. Современные тенденции развития физической культуры в вузе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 101-105.

## MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AT UNIVERSITY

**Yanina Y. Pravkina<sup>1</sup>, Lyudmila V. Frolova<sup>2</sup>, Marina A. Naumova<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia

<sup>1</sup> yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

<sup>2</sup> frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

<sup>3</sup> naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

The content characteristics of the concept «physical culture» are considered, means and methods of organizing physical education and sports activities are proposed, which can be effectively used as part of physical education classes at the university and thereby help improve the quality of general and special physical training of modern students, as well as their motivation for active and systematic physical education and, in general, for a healthy lifestyle.

**Keywords:** mass sports, student youth, physical education, physical education and recreation activities.

**For citation:** Pravkina, Y. Y., Frolova, L.V. & Naumova M.A. Modern trends in the development of physical culture in higher education. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: collection of scientific papers. (pp. 101-105). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

***Введение.*** Проведя анализ научно-методической литературы, нами были сделаны выводы о том, что в современных условиях развития российского общества процессу физической подготовки, формированию здорового образа жизни студенческой молодежи уделяется особое значение. Студенческая молодежь рассматривается как основа будущего общества, а учебная дисциплина «Физическая культура» в высших учебных заведениях, как достаточно эффективная форма и способ сохранения и поддержания на достаточном уровне физического и психологического здоровья студентов [1]. Но при этом, некоторые современные исследователи, например, Медянкина Н. Ю., Бибина Е. Н., Ломакина Н. А. отмечают, что в современных условиях развития российского высшего образования, необходимо пересмотреть традиционные средства и методы по общей физической подготовке студентов, и определено, что современные средства и методы должны основываться на индивидуальных интересах и предпочтениях самих студентов [2]. Актуальным также является выделение современных тенденций, способствующих развитию физической культуры в условиях вуза. Такие тенденции обусловлены настоящими социальными, экономическими трансформациями и приоритетами в современной молодежной среде и в системе высшего образования, в аспекте преподавания дисциплины «Физическая культура».

***Материалы и методы.*** В ходе нашего исследования применялись такие методы, как: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ рабочей документации, педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование, математическая обработка статистических данных.

Исследование проводилось на базе кафедры «Физическая культура» в Саратовском университете генетики, биотехнологии и инженерии им. Н. И. Вавилова, по проблеме

рассмотрения основных тенденций развития учебной дисциплины «Физическая культура» в системе высшего российского образования и выделения современных тенденций, способствующих развитию физической культуры в условиях вуза. В исследовании принимали участие студенты 1-4 курсов, в количестве 100 человек. Участникам было предложено ответить на вопросы анкеты по теме: «Учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе и современные тенденции, способствующие развитию физической культуры в условиях вуза» которая включала следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы, что помимо укрепления и поддержания необходимого уровня здоровья, регулярные физкультурные занятия способствуют совершенствованию многообразных социальных навыков, например, таких, как умение успешно разрешать социальные конфликты, формировать межличностные взаимодействия в коллективе, принимать коллективные решения, развивать пунктуальность, ответственность за свои принятые решения, воспитывать терпение, дисциплинированность, командный дух, уверенность в себе?».

2. «Считаете ли Вы, что отношение человека к занятиям физической культурой - это интегральное качество личности, которое включает в себя показатель его культуры в целом?».

3. «Сформировано ли у Вас положительное и уважительное отношение к собственному телу, организму?».

4. «Считаете ли Вы, что на практических занятиях по физической подготовке в вузе достаточно учитываются интересы и увлечения самих студентов и их запросы?».

5. «Считаете ли Вы, что система физической подготовки студентов в вузе должна восприниматься как личностно важный аспект обучения?».

6. «Считаете ли Вы, что актуальным в нынешних российских условиях, выступает адаптивная физическая культура?».

**Результаты исследования и обсуждение.** На основании полученных исследовательских эмпирических данных мы пришли к выводу, что учебная программа по физическому воспитанию в условиях университета имеет свои направления, направленные на: формирование физических способностей студентов, формирование морально волевых качеств, необходимых студентам для их эффективной дальнейшей профессиональной деятельности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

По результатам устного опроса и анкетирования было определено, что 70% студентов рассматривают физическую культуру, как обязательный компонент общечеловеческой культуры личности и как здоровье сберегающая деятельность, как фактор их эффективной учебно-профессиональной деятельности и показатель профессиональной культуры,

60% студентов рассматривают занятия по физической подготовке, как занятия, способствующие совершенствованию у них многообразных социальных навыков, в частности, таких, как умение успешно разрешать социальные конфликты, формировать межличностные взаимодействия в коллективе, принимать коллективные решения, развивать пунктуальность, ответственность за свои принятые решения, воспитывать терпение, дисциплинированность, командный дух, уверенность в себе.

Определяя содержательные характеристики понятия «Физическая культура личности», 40% студентов выделяют положительное отношение человека к занятиям физической культурой и спортом, как интегральное качество личности, включающее в себя показатель культуры человека в целом, 90% студентов подтвердили, что формирование положительного отношения к занятиям физической культурой в вузе возможно при условии учета личностных интересов и их предпочтений и запросов. Они считают, что в этом случае вся система физической подготовки в вузе будет восприниматься как личностно важный аспект их обучения, 65% студентов отметили, что в современных условиях адаптивная физическая культура, рассматривается как общественно важное социальное явление, ведущим приоритетом которого признается социализация личности человека с ограниченными возможностями здоровья. При личностно-направленном подходе к обучающимся студенты рассматривают практические занятия физической культурой в вузе как эффективное средство совершенствования их физической формы, улучшения состояния здоровья.

**Заключение.** Результаты исследования позволили нам определить, что одним из актуальных направлений совершенствования современной системы физической подготовки студентов в вузе, выступает пересмотр основ преподавания, рассматриваемой нами, дисциплины «Физическая культура». Мы предлагаем в первую очередь, делать основной акцент на процесс формирования у студентов их отношения к собственному здоровью, его ценности. Повышению мотивации студентов к практическим занятиям физической культурой в вузе будет способствовать активное внедрение инновационных, «модных» физкультурных технологий с учетом личностных возможностей, интересов и предпочтений студентов.

#### **Список источников**

1. Сивцева Ю. Б., Томилин К. Г. Актуальные проблемы молодежного спортивного и спортивно-оздоровительного туризма // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма: Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции, Орел, 15 января 2017 года / Под общей редакцией Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. – Орел: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2017. – Р. 311-316.

2. Медянкина Н. Ю., Бибина Е. Н., Ломакина Н. А. Культурно-образовательный туризм как важнейшая часть экскурсионной сферы молодежного туризма // Тенденции развития туризма и гостеприимства в России: Материалы студенческой научно-практической конференции, Москва, 14 марта 2018 года / Под ред. С. В. Дусенко, Н. В. Косаревой. Том II. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2018. – С. 204-209.

### Refereces

1. Sivtseva, Y. B. & Tomilin K. G. (2017). Current problems of youth sports and sports and recreational tourism. Strategy for the development of the hospitality and tourism industry: *materials international student internet conference*, 311-316 (in Russ).

2. Medyankina N. Y., Bibina, E. N. & Lomakina N. A. (2018). Cultural and educational tourism as the most important part of the excursion sphere of youth tourism. Trends in the development of tourism and hospitality in Russia: *materials of the student scientific and practical conference*, 204-209 (in Russ).

### Информация об авторах

Я. Ю. Правкина – доцент;

Л. В. Фролова – доцент;

М. А. Наумова – старший преподаватель.

### Author information

Ya.Yu. Pravkina – associate professor;

L. V. Frolova – associate professor;

M.A. Naumova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** all authors made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

Тип статьи – научная

УДК 378.14

## МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

**Наталья Александровна Пяткина<sup>1</sup>, Янина Юрьевна Правкина<sup>2</sup>,  
Марина Александровна Наумова<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени  
Н. И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup>pytkina@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-3711-5460>

<sup>2</sup>yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

<sup>3</sup>naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

*Рассмотрены содержательные характеристики понятия «туристическая деятельность» и предложены принципы и методы организации занятий туризмом, которые с эффективностью можно использовать в рамках физической подготовки студенческой молодежи и тем самым способствовать повышению ее качества и их мотивации к активным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни в целом.*

**Ключевые слова:** студенческая молодёжь, физическая культура, физкультурно-оздоровительные мероприятия, молодежный туризм

**Для цитирования:** Пяткина Н. А., Правкина Я. Ю., Наумова М. А. Молодежный туризм в современных условиях развития российского общества // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 106-110.

## YOUTH TOURISM IN MODERN CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF RUSSIAN SOCIETY

**Natalya A. Pyatkina<sup>1</sup>, Yanina Y. Pravkina<sup>2</sup>, Marina A. Naumova<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilova,  
Saratov, Russia

<sup>1</sup>pytkina@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-3711-5460>

<sup>2</sup>yana7519@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3848-9609>

<sup>3</sup>naumovama2020@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-7668-1483>

The substantive characteristics of the concept of «tourism activity» are considered and principles and methods of organizing tourism activities are proposed, which can be effectively used as part of the physical training of students and thereby help improve their quality and their motivation for active physical education and a healthy lifestyle in general.

**Keywords:** student youth, physical education, sports and recreational activities, youth tourism.

**For citation:** Pyatkina, N. A., Pravkina, Y. Yu. & Naumova M. A. (2024). Youth tourism in modern conditions of development of Russian society. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: *collection of scientific papers*. (pp. 106-110). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Проведя анализ научно-методической литературы нами были сделаны выводы о том, что в современных условиях развития российского общества процессу физической подготовки студенческой молодежи уделяется особое значение. Студенческая молодежь рассматривается как основа будущего общества [1]. Современные ученые Колесникова Р.К., Трус А.Б., Коткова Л.Ю., Шаймарданова Л.Ш. подчеркивают значимость занятий физической культурой для формирования и укрепления здоровья студентов и указывают на их эффективность во время их обучения в вузе. Авторы подчеркивают, что наряду с традиционными физическими упражнениями, которые используются на учебных занятиях по физической культуре в вузе, эффективными для современных студентов могут быть занятия туризмом [1, 2]. Современные изменения почти всех сторон современной жизни российских людей оказывают влияние и на вопросы процесса организации молодежного туризма, которые требуют сегодня особого подхода для своего развития.

**Материалы и методы.** в ходе исследования применялись такие методы, как: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ рабочей документации, педагогическое наблюдение, устный опрос, анкетирование, математическая обработка статистических данных. Исследование проводилось на базе кафедры «Физическая культура» в Саратовском университете генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, по проблеме рассмотрения основных тенденций развития занятий туризмом среди студентов. В исследовании принимали участие 200 студентов 1-4 курсов. Участникам было предложено ответить на вопросы анкеты по теме: «Организация и отношение студентов к занятиям туризмом».

**Результаты исследования и обсуждение.** На основании полученных исследовательских данных мы пришли к выводу, что в университете эффективно работает

секция по спортивному туризму. В целом, такие занятия направлены на: формирование общих и специальных физических способностей студентов, формирование морально волевых качеств, устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

По результатам устного опроса и анкетирования было определено, что 60% студентов рассматривают физическую культуру, как компонент общечеловеческой культуры личности и как здоровье сберегающая деятельность, как фактор их эффективной учебно-профессиональной деятельности и показатель профессиональной культуры. В свою очередь, занятия туризмом востребованы молодежью и рассматриваются, как средство для их общей физической подготовки и сохранения их здоровья, 60% студентов рассматривают такие занятия, как занятия, способствующие совершенствованию у них многообразных социальных навыков, в частности, таких, как умение успешно разрешать социальные конфликты, формировать межличностные взаимодействия в коллективе, принимать коллективные решения, развивать пунктуальность, ответственность за свои принятые решения, воспитывать терпение, дисциплинированность, командный дух, уверенность в себе, 90% студентов подтвердили, что формирование положительного отношения к занятиям физической культурой в вузе возможно при условии учета личностных интересов и их предпочтений и запросов.

При личностно-направленном подходе к обучающимся практические занятия физической культурой в вузе студенты рассматриваются студентами, как занятия, которые представляют молодым людям возможность лучше узнать историю и географию своего края, позволяют отдыхать в компании сверстников, объединенными общей целью. Студенты указали на то, что перспективы, раскрывающиеся в путешествии, дают им возможность познать историю и культуру народов России в целом.

Вследствие этого у студентов увеличивается их общекультурная составляющая, они обучаются познавать богатство разных культурно-исторических ресурсов общества. Во время туристического похода каждый участник может элементарно удовлетворить свое стремление и желание проявить себя в экстремальных ситуациях, решать задачи, связанные с волевым «преодолением себя», «преодолением трудностей». Чтобы цель привлечения студентов к «правильному», а значит здоровому стилю и образу жизни, была оптимально достигнута, в первую очередь, преподавателям по физическому воспитанию необходимо формировать у студентов устойчивую установку, что – «начинать нужно с себя». Такой постулат содержит в себе установки на то, что «человек должен осознать для себя, что занятия физкультурой, в частности, туризмом помогут им развиваться духовно и физически.

Для организации полноценного туристического похода, с целью активного отдыха, преподавателям необходимо выявить студентов, имеющих общий интерес, определить

маршрут интересный и главное полезный для каждого участника этого процесса. Студентам предлагается собрать историческую справку культурного наследия нашего края и непосредственно Вуза и включить их в объект образовательного туристического процесса. Часто студенты являются инициаторами новых идей и взглядов для определения туристического маршрута, что вносит позитивную нотку творческого потенциала. Главным, на сегодняшний день, является именно выявление границ заинтересованности и ценностных предпочтений студентов. Занятий туризмом могут обеспечить готовность студенческой молодежи к труду и сдаче норм ГТО, и быть готовым потрудиться на благо страны, развить в себе качества присущие патриотизму.

**Заключение.** Результаты исследования позволили нам определить, что одним из актуальных направлений совершенствования современной системы физической подготовки студентов в вузе, выступает пересмотр основ преподавания рассматриваемой нами дисциплины «Физическая культура». Мы предлагаем в первую очередь, делать основной акцент на процесс формирования у студентов их отношения к собственному здоровью, его ценности. Повышению мотивации студентов к практическим занятиям физической культурой в вузе будет способствовать активное внедрение инновационных физкультурных технологий с учетом личностных возможностей, интересов и предпочтений студентов.

#### **Список источников**

1. Колесникова Р. К., Трус А. Б. Применение нетрадиционных методик оздоровления на занятиях по физической культуре в вузе // Повышение качества образования, современные инновации в науке и производстве. Сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2020. С. 351-357.

2. Коткова Л. Ю., Шаймарданова Л. Ш. Использование инновационных подходов в процессе занятий физической культурой со студентами вуза // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов. Материалы II международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Минск, 2023. С. 103-108.

#### **Refereres**

1. Kolesnikova, R. K. & Trus A. B. (2020). Application of non-traditional methods of health improvement in physical education classes at a university. Improving the quality of education, modern innovations in science and production: *collection of proceedings of the international scientific and practical conference*, 351-357 (in Russ).

2. Kotkova, L. Y. & Shaimardanova L. S. (2023). The use of innovative approaches in the process of physical education classes with university students. Scientific and methodological support for physical education and sports training of students: materials of the II international scientific and practical conference dedicated, 103-108 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Н. А. Пяткина – старший преподаватель;

Я. Ю. Правкина – доцент;

М. А. Наумова – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

N. A. Pyatkina – senior lecturer;

Ya.Yu. Pravkina – associate professor;

M. A. Naumova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** all authors made an equivalent contribution to the preparation of the publication.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Юлия Олеговна Сенина<sup>1</sup>, Лариса Фёдоровна Осипова<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>orlovskai2011@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5497-1851>

<sup>2</sup>larisaosip@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5785-3359>

*Данная статья посвящена значению здорового образа жизни у молодежи, а также условиям, созданным для гармоничного развития физических возможностей студентов в вузах. В то же время, обучение молодежи физической подготовке, рациональном подходе к оздоровительным упражнениям в соответствии с современными требованиями и международными стандартами, а также повышение работоспособности и продуктивности будущих специалистов, повышение интеллектуальных способностей и, самое главное, продление жизни за счет здорового образа жизни. Также важность физического воспитания.*

**Ключевые слова:** здоровье, молодежь, физическое развитие, обучение.

**Для цитирования:** Сенина Ю. О., Осипова Л. Ф. Роль здорового образа жизни для современной студенческой молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.110-114.

## THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR MODERN STUDENTS

**Yulia O. Senina<sup>1</sup>, Larisa F. Osipova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>St. Petersburg University of Management Technologies and Economics, St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>orlovskai2011@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5497-1851>

<sup>2</sup>larisaosip@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5785-3359>

This article is devoted to the importance of a healthy lifestyle among young people, as well as the conditions created for the harmonious development of the physical capabilities of students in universities. At the same time, teaching young people physical fitness, a rational approach to health-improving exercises in accordance with modern requirements and international standards, as well as increasing the performance and productivity of future specialists, increasing intellectual abilities and, most importantly, prolonging life through a healthy lifestyle. Also the importance of physical education.

**Keywords:** health, youth, physical development, training.

**For citation:** Senina, Yu. O. & Osipova L. F. (2024). The role of a healthy lifestyle for modern student youth. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.110-114). (in Russ.).

**Введение.** Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, то есть отсутствием жалоб и болезней [2, с. 394]. Здоровье является бесценным фактом для всего общества, множество людей имеют проблемы со здоровьем и мечтают о том, чтобы этих проблем не было. Когда как не в студенчестве начинать самостоятельно заботиться о себе и о своем самочувствии и здоровье, для этого необходимо следовать здоровому образу жизни и заниматься спортом.

В вузах есть дисциплина под названием «Физическая культура и спорт», именно с прохождением того курса студенту прививаются привычки здорового образа жизни и любовь к спорту. Физическая культура способствует гармоничному и целесообразному физическому развитию студентов и подготавливает учащихся к жизни. Они тренируют не только свое тело, то есть: улучшают физические качества, возможности и способности, укрепляют здоровье, и этим обеспечивают благоприятные условия для долгой и активной жизни, полной новых открытий и свершений, но и воспитывают в себе такие необходимые качества личности, как моральные ценности, трудолюбие, представление о прекрасном, а также развиваются интеллектуально и развивают навык самоконтроля и саморегуляции. В занятиях спортом очень важен врачебный контроль и правильность выполнения упражнений для того, чтобы не нанести себе травм [1, с. 10]. Также, необходимо определить группу здоровья, для определения необходимого вида и количества нагрузок [1, с. 14].

Занятия спортом необходимы не только в повседневной жизнедеятельности, но и в профессиональной деятельности, особенно если она подразумевает физическую нагрузку [2, с. 394]. С эволюцией нашего общества, связь между развитием образовательных систем и формированием новых образовательных программ становится все более неразрывной. Учитывая этот факт, мы смело можем утверждать о физической культуре, как о базовом и необходимом образовательном курсе, формирующем навыки и стремления человека для социальной, профессиональной и бытовой жизни.

Целью моей статьи является выявление значимых функций физического воспитания в высших учебных заведениях и их значения для молодежи.

**Методы исследования:** в статье использованы прежде всего аналитический и системный подходы. Исследование основано на анализе литературы по интересующим нас вопросам.

**Обсуждение результатов.** В статье отражен ряд задач, стоящих перед дисциплиной «физическая культура и спорт». Основными задачами является поддержание здоровья студента и предотвращение отрицательно сказывающихся аспектов жизнедеятельности, таких как: нарушение опорно-двигательного аппарата, недостаточная активность растущего и развивающегося организма, нервные и физические перегрузки [1, с. 16]. Был сделан вывод о том,

что влияние физической культуры и спорта оказывает значимое влияние на гармоничное физическое развитие, формирование необходимых качеств личности, улучшение работоспособности и способность придания значимости своих действий для достижения результатов, психологическую устойчивость и в целом здоровье, при учете соблюдения всех здравоохранительных норм и отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам [1, с. 7]. Также, физическая активность является профилактикой так называемых "сидячих болезней", которые присущи новым, набирающим обороты профессиям и является актуальной проблемой для современного общества.

**Заключение.** В современном обществе обострена проблема физического развития и физической подготовки молодого поколения. Результативность физической культуры для формирования физической подготовки молодежи, поддержания здоровья, духовно-нравственного воспитания, также осуществления успешной социализации и профессионального самоопределения и обеспечения личной безопасности, доказывают многочисленные исследования, также, реализация средств и методов физической культуры и спорта, что, в конечном итоге, способствует укреплению студенчества и способствует потенциальному развитию государства, молодым и здоровым ресурсом. Таким образом, физическое воспитание должно быть частью жизни человека с ранних лет и до глубокой старости.

#### **Список источников**

1. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 253 с.
2. Бледных Д. С., Иноземцев Р. А., Юдина Н. М., Мусина С. В. Планирование и управление самостоятельными занятиями студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-3.

#### **References**

1. Rubanovich, V. B. (2019). Medical and pedagogical control during physical education classes: textbook, 253 (in Russ).
2. Blednykh, D. S., Inozemtsev, R. A., Yudina, N. M. & Musina S.V. (2016). Planning and management of students' independent studies. International Student Scientific Bulletin, 5-3(in Russ).

#### **Информация об авторах**

Ю. О. Сенина – старший преподаватель;  
Л. Ф. Осипова – старший преподаватель.

## Information about the authors

Y. O. Senina – senior lecturer;

L. F. Osipova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 378.14

## ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Людмила Васильевна Фролова<sup>1</sup>, Юлия Владимировна Куземко<sup>2</sup>,

Наталья Николаевна Черевешник<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>2</sup>Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, Россия

<sup>3</sup>Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А., Саратов, Россия

<sup>1</sup>frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

<sup>2</sup>kyv72@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0449-4269>

<sup>3</sup>chere-n@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1749-1144>

*«Асоциальное поведение» – это поведение и поступки человека, которые не соответствуют нормам общественной морали, правилам поведения людей в обществе. В данном аспекте авторы предлагают средства и методы, которые с эффективностью можно использовать на практических занятиях по физической культуре в вузе и предлагают рассматривать процесс физической подготовки, как процесс, способствующий повышению качества личностной подготовки студентов и формированию мотивации к здоровому образу жизни,*

*что в свою очередь, будет способствовать профилактике асоциальных проявлений в среде университетской студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** студенческая молодёжь, физическая культура, асоциальное поведение, физкультурно-спортивные мероприятия.

**Для цитирования:** Фролова Л. В., Куземко Ю. В., Черевешник Н. Н. Профилактика асоциальных проявлений среди студентов средствами физической культуры // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.114-119.

## **PREVENTION OF ASOCIAL MANIFESTATIONS AMONG STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

**Lyudmila V. Frolova<sup>1</sup>, Yulia V. Kuzemko<sup>2</sup>, Natalya N. Cherevishnik<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia

<sup>2</sup>Saratov State Law Academy, Saratov, Russia

<sup>3</sup>Saratov State Technical University named after Yu.A. Gagarin, Saratov, Russia

<sup>1</sup>frolovalv08@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5801-4809>

<sup>2</sup>kyv72@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0449-4269>

<sup>3</sup>chere-n@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1749-1144>

«Asocial behavior» is the behavior and actions of a person that do not correspond to the norms of public morality, the rules of behavior of people in society. In this aspect, the authors propose tools and methods that can be effectively used in practical classes in physical education at a university and propose to consider the process of physical training as a process that helps improve the quality of personal training of students and the formation of motivation for a healthy lifestyle, which in turn, will contribute to the prevention of antisocial manifestations among university students.

**Keywords:** student youth, physical education, antisocial behavior, physical education and sports events.

**For citation:** Frolova, L. V., Kuzemko Y. V. & Cherevishnik N. N. (2024). Prevention of antisocial behavior among students by means of physical culture. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: collection of scientific papers. (pp. 114-119). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Необходимо отметить, что асоциальное поведение – это поведение и поступки, которые не соответствуют нормам общественной морали, правилам поведения людей в обществе. Многие авторы, в том числе Бахарева Е. В., Иванова Л. В., Коваленко Е. А. определяют, что одним из основных стимулов для сохранения психофизического здоровья человека. служат систематические занятия физической культурой [1]. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности студентов, во время их обучения в вузе, при достаточном и «достойном» обеспечении материально-технической базы, будет являться эффективным направлением для профилактики асоциальных проявлений в студенческой среде, в частности, обеспечивая профилактику вредных привычек, проведение здорового досуга [2].

**Материалы и методы.** В нашем исследовании приняли участие преподаватели кафедр по физической культуре, социальные педагоги и студенты разных курсов. Саратовской государственной юридической академии, Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии, инженерии им. Н.И. Вавилова, Саратовском государственном техническом университете имени Гагарина Ю.А. Общее количество человек, принимающих участие в исследовании – 100 человек. Был использован такие методы исследования, как устный опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод среднеарифметического значения.

**Результаты и их обсуждение.** При подведении итогов исследования были сделаны следующие выводы: у студентов наблюдаются разные ведущие факторы, определяющие их интерес к занятиям физической культурой в вузе. Их мотивация ранжируется от «Желания улучшить физическую форму», «Желания оздоровления», до «Желания достичь высоких спортивных результатов». Примерно, 26 % студентов кроме занятий по физкультуре в вузе посещают тренировочные залы и спортивные секции самостоятельно. У этих студентов не отмечались явные проблемы с поведением. Они показали большую целеустремленность, и с их слов они «устают сильно после спортивных тренировок» и у них «нет времени на вредные привычки». Около 6 % опрошенных нами студентов признались, что курят сигареты, но их родители об этом не догадываются. 3% студентов указали на то, что они «Решили задуматься об отказе от вредных привычек (курение)».

В целом, можно сделать вывод, что 75% опрошенных студентов отметили, что «Интересные спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия в вузе являются для них

хорошим стимулом для здорового образа жизни». Нами было выявлено, что преподавателями по физической культуре вузов, принимающих участие в исследовании были разработаны

Программы, включающие в себя различные модели профилактики асоциальных проявлений в студенческой среде средствами физической культуры и спорта. Но общим в них было то, что в них предусматривалось предоставление каждому студенту возможности самореализации на практических занятиях по физической культуре в аспекте процесса социального взаимодействия. Учитывался тот факт, что физкультурная активность студентов зависит от мотивации, в связи с чем, мы опирались на их потребности и интересы. В свою очередь, все преподаватели отметили, что предоставленная социальными педагогами информация о студентах группы социального риска помогла им координировать спортивно-физкультурную деятельность таким образом, что большая масса студентов была охвачена вниманием и вовлечена в физкультурно-соревновательный процесс.

На основе разработанной Модели в учебный план (в его вариативную часть) были внесены спортивные игры и физкультурные задания, которые отвечали интересам студентов, отличались необычностью проведения, требованием смекалки и сообразительности. После окончания исследования были сделаны следующие выводы: все преподаватели трех вузов акцентировали внимание на важности сохранения физического и психического здоровья студентов. В связи с чем создаются специальные условия в вузе, проявляющиеся во взаимодействии преподавателей по физической культуре, психологов и социальных педагогов. Программы состоят из взаимосвязанных блоков, которые включают в себя психолого-педагогическую диагностику особенностей личности студента, его психоэмоционального состояния. Используется дифференцированный подход с применением средств и методов физической культуры для коррекции и повышения уровня двигательных способностей и общего физического и функционального состояния студентов. Эффективными являются средства и методы для повышения формирования у студентов их мотивационного интереса к активным и систематическим занятиям физическими упражнениями в вузе и самостоятельно в свое внеурочное время. Для формирования устойчивой положительной мотивации студентов к здоровому образу жизни преподаватели кафедр по физической культуре систематически проводят беседы со студентами по таким актуальным темам, как: «Здоровый образ жизни», «Физическая культура – это путь к здоровью», «Физическая культура и вредные привычки несовместимы». Проводятся просмотры видеофильмов о выдающихся спортсменах и их спортивных подвигах. Проводятся практические мастер-классы, с участием известных в городе спортсменов и тренеров. Преподаватели постоянно проводят устные беседы, убеждают и предупреждают студентов о негативных последствиях асоциального поведения.

**Заключение.** В заключение, можно сказать, что во всех трех вузах, принимающих участие в исследовании, созданы эффективные структуры, направленные на отвлечение студентов от асоциальных явлений, имеющих в их социальной среде. Например, эффективно работают всевозможные спортивные секции по видам спорта. Многие студенты с удовольствием принимают участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях вуза. При этом, студенты вовлекаются в организацию и судейство данных мероприятий и соревнований. Немаловажное значение имеют поощрения и награждения студентов за их участие в таких мероприятиях и соревнованиях.

В современных, сложившихся условиях функционирования молодежной среды в студенческом обществе видится необходимость единства работы социального отдела и преподавателей кафедр по физической культуре. При этом, приоритетными направлениями такой совместной работы должно быть «определяющее» звено – активные занятия студентов физической культурой, темы для самообразования студентов, по вопросам «Здорового образа жизни».

#### **Список источников**

1. Бахарева Е. В., Иванова Л. В., Коваленко Е. А. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре школьников // Евразийский научный журнал. 2015. – № 7. С. 305-309.
2. Колпачева Е. В., Ереенко Е. В., Шуравина А. Е., Бабкина Е. А. Физическая культура и спорт как средство профилактики асоциального поведения обучающихся: Молодой ученый – 2022. – № 8. С. 213-215.

#### **Refereces**

1. Bakhareva, E. V., Ivanova, L. V. & Kovalenko E. A. (2015). Formation of motivation for physical education classes among schoolchildren. Eurasian scientific journal, 7, 305-309 (in Russ).
2. Kolpacheva, E. V., Ereenko, E. V., Shuravina, A. E. & Babkina E. A. (2022). Physical culture and sports as a means of preventing antisocial behavior in students. Young scientist, 8, 213-215 (in Russ).

#### **Информация об авторах**

Л. В. Фролова – доцент;

Ю. В. Куземко – доцент;

Н. Н. Червишник – доцент.

### **Information about the authors**

L. V. Frolova – associate professor;

Yu. V. Kuzemko – associate professor;

N. N. Cherevishnik, associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 378

## **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Елена Николаевна Чеканушкина<sup>1</sup>, Андрей Константинович Сидорчев<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>elenacheka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5993-3329>

<sup>2</sup>aqronefran@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-4230-1911>

*В статье рассмотрены экологические аспекты, влияющие на здоровье человека. Акцентируется внимание на принципах экологически чистого питания. Представлен анализ исследования по определению роли экологически чистого питания в поддержание здоровья студенческой молодёжи и влияния практики данного пищевого поведения на экологию.*

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, экологически чистое питание, окружающая среда.

**Для цитирования:** Чеканушкина Е. Н., Сидорчев А. К. Экологические аспекты здоровьесбережения студентов технического университета // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 119-124.

## ENVIRONMENTAL ASPECTS OF HEALTH SAVING FOR STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY

**Elena N. Chekanushkina<sup>1</sup>, Andrey K. Sidorchev<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>elenacheka@mail.ru, [orcid.org/0000-0002-5993-3329](https://orcid.org/0000-0002-5993-3329)

<sup>2</sup>aqronefran@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-4230-1911>

The article considers the environmental aspects affecting human health. Attention is focused on the principles of environmentally friendly nutrition. The article presents an analysis of a study to determine the role of environmentally friendly nutrition in maintaining the health of students and the impact of the practice of this eating behavior on the environment.

**Keywords:** health, students, environmentally friendly food, the environment.

**For citation:** Chekanushkina, E. N. & Sidorchev A. K. (2024). Ecological aspects of health saving of students of the Technical University. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.119-124). (in Russ.).

Наличие глобальных экологических катастроф, антропогенное и техногенное воздействие на окружающую природную среду, динамичная жизнедеятельность обуславливает актуальность здоровьесбережения индивида. Одним из ключевых факторов здоровья человека является экологически чистое питание, которое благоприятствует стабилизации уровня сахара в крови, сокращению количества насыщенных жиров, транс-жиров, холестерина, риска ожирения и как следствие снижение развития различных заболеваний, в том числе хронических.

Значительный вклад в науку о питании внёс Жан Антельм Брилья-Саварен, который в книге «Физиология удовольствия» рассматривал значимость питания с достаточным количеством белков, жиров и углеводов, и их влияние на организм человека. Принято считать, что и открытие витаминов в начале XX века – важный этап в развитии современной науки о здоровом питании – нутрициологии. Учёные сходятся во мнении, что для обеспечения здорового питания человеческому организму необходимы макро- и микронутриенты.

Концепция экологически чистого питания предполагает новый подход к питанию, учитывающий сохранение здоровья человека и устойчивое развитие окружающей среды. Данная концепция основана на принципах здорового питания и экологичного пищевого выбора. Существует несколько принципов экологически чистого питания: 1) отдавать предпочтение органической продукции; 2) уменьшить потребление продуктов животного происхождения;

3) предоставлять приоритет сезонным продуктам; 4) оказывать предпочтение местной (локальной) продукции; придерживаться безотходного питания.

Выбор органической продукции социумом, способствует сохранению биоразнообразию, целостности почвы и водных ресурсов. Отметим, что продукты питания без дополнительной обработки богаты питательными веществами, в том числе витаминами, минералами и антиоксидантами, в них нет остатков химических веществ, используемых в качестве удобрения, которые могут накапливаться в организме и приводить к заболеваниям.

Сокращение потребления мяса и других продуктов животного происхождения может положительно влиять на окружающую среду, что связано с уменьшением затрат на кормление животных, выброса парниковых газов и сохранением почвенных ресурсов. Однако, полное исключение продуктов животного происхождения может отрицательно повлиять на здоровье. Некоторые исследования показывают, что такая диета может привести к ломкости костей вследствие дефицита кальция и витамина D [1]. Заметим, что только сбалансированность в питание способствует здоровью.

Принцип сезонного питания основан на идеи, что природа сама предоставляет необходимые для данного времени года продукты. Например, тёплое время года – это период обилия фруктов и овощей, а в холодное – плодов, которые могут сохраняться долгое время [2]. Такой подход к питанию способствуют сокращению затрат на транспортировку и создание специальных условий для выращивания сезонных культур, что минимизирует объёмы выделяемого в атмосферу диоксида углерода.

Локальное питание предполагает использование продуктов, выращенных и (или) произведенных в местных регионах. Это позволяет поддерживать местные сельскохозяйственные сообщества, снижать транспортные расходы и уменьшать энергетические затраты, тем самым снизить отрицательное влияние на природу [3].

Принцип безотходного питания направлен на минимизацию отходов пищевой промышленности и потребления. Данный принцип подразумевает утилизацию отходов, компостирование, переработку и использование всех возможных частей продуктов питания. Неиспользованные продукты питания, отправленные на свалку, способствуют увеличению объёма выработки парниковых газов, что наносит вред окружающей среде [4].

Изучение связи между питанием и хроническими заболеваниями является важной областью современных исследований нутрициологии. Некоторые, из которых указывают на то, что употребление свежих фруктов и овощей, богатых антиоксидантами, микронутриентами и пищевыми волокнами, содействует снижению риска развития рака, а также поддерживает здоровье иммунной системы [5; 6].

Диеты, основанные на употреблении местных продуктов, имеют доказанную пользу для здоровья. Такие диеты, как средиземноморская или японская, обладают высоким содержанием фруктов, овощей, рыбы и здоровых жиров. Исследования показывают, что люди, придерживающиеся этих диет, имеют меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых других хронических заболеваний [7; 8].

Отметим, что современная система пищевого производства со своим отношением к животноводству, использованию химических удобрений и пестицидов, негативно влияет на окружающую среду. Переход к экологически чистому питанию снижает выбросы парниковых газов, потребление воды и земельных ресурсов, а также сводит к минимуму загрязнение биосферу антропогенными веществами.

В 2022-2023 учебном году проводилось анкетирование с целью выявления у студентов мнения о роли экологически чистого питания в поддержании здоровья и влияния на экологию. Респондентами являлись обучающиеся высшей биотехнологической школы ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», которым предоставлялась возможность из представленных вариантов ответов на опрос выбрать один или несколько.

Анализ опроса показал, что более 57% студентов оценивают свою осведомленность об экологически чистом питании как среднюю, и только 12,5% отметили, что знания у них по данной проблеме на низком уровне.

Большее половины респондентов (55%) считают, что экологически чистое питание играет важную роль в формировании, сохранении здоровья. Однако, 60% студентов указывают, что роль такого питания в устойчивом развитии экологии умеренная.

Среди преимуществ экологически чистого питания анкетированные выделили большее количество питательных веществ и отсутствие пестицидов и химических удобрений (85% и 67,5% соответственно). Среди проблем, связанных с влиянием традиционного питания на окружающую среду, студентами было указано на загрязнение почвы и выбросы парниковых газов (по 82,5%).

В то же время только 35% студентов обращают внимание на экологическую чистоту и возможность переработки упаковки продуктов питания. Ограничивающими факторами при выборе экологически чистой пищевой продукции многие студенты отметили высокую стоимость и ограниченность выбора (по 60%), а также недоступность в местных торговых точках (57,5%).

Анкетирование выявило, что половина интервьюированных рассматривают возможность постепенного перехода к принципам экологически чистого питания. Также было установлено, что 50% респондентов готовы внести изменения в свою потребительскую практику при условии, если экологически чистое питание станет более доступным.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что большинство опрошенных имеют средний уровень осведомленности о понятии "экологически чистое питание", при этом студенты осознают роль питания в здоровье, но имеют ограниченное понимание о его влиянии на устойчивое развитие экологии. Исследование показало, что преградами для изменения рациона питания у студентов являются высокая стоимость и ограниченная доступность экологически чистых продуктов. Также следует отметить, что половина студентов, прошедших опрос, готова к постепенному переходу к экологически чистому питанию, особенно если оно станет доступнее и доступно по более низкой цене.

Осознание студентами взаимосвязи и взаимозависимости процессов, а именно воздействие экологических факторов на здоровье человека и практика экологически чистого питания, ориентирует на развитие личной ответственности к снижению негативного влияния жизнедеятельности на экологию, соблюдение адекватных норм поведения и реализации цели устойчивого развития.

#### Список источников

1. Евсеев А. Б. Вегетарианство и его влияние на организм человека // Бюллетень науки и практики. – 2022. – №9(82). – С. 389-399.
2. Николаева, Т. А. Питание по временам года // StudNet. – 2020. – №10.
3. Николаева Е. В., Кампа А. Перспективы развития индустрии экологически чистых продуктов питания местного производства в России и итальянский опыт // Вестник Челябинского государственного университета: Экономические науки – 2019. – №11(433). – С. 150-156.
4. Субракова, Л. К. Экономика обращения с пищевыми отходами в России // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Экономика и управление. – 2021. – №1. С. 37-48.
5. Елисеева Т., Шелестун А. Еда для защиты от рака и борьбы с онкологией // Журнал здорового питания и диетологии. – 2021. – №16. – С. 49-53.
6. Радкевич Л. А., Николаева И. С., Радкевич Д. А. Онкологические заболевания и экологические факторы // Norwegian Journal of Development of the International Science. – 2018. – №15(1). – С. 3-8.
7. Акашева Д. У., Драпкина О. М. Средиземноморская диета: история, основные компоненты, доказательства пользы и возможность применения в российской реальности // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии. – 2020. – №2(16). – С. 307-316.
8. Швабская О. Б. [и др.] Здоровые рационы в популяционных пищевых моделях как компонент профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: японская диета и рацион окинавцы // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии. – 2022. – №6(18). – С. 692-702.

## Refereces

1. Evseev A. B. (2022). Vegetarianism and its impact on the human body. *Bulletin of Science and Practice*, 82(9), 389-399 (in Russ).
2. Nikolaeva T. A. (2020). Nutrition by seasons. *StudNet*, (10) (in Russ).
3. Nikolaeva E. V. & Campa A. (2019). Prospects for the development of the industry of locally produced organic food products in Russia and Italian experience. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Series: Economic Sciences*, 433(11), 150-156 (in Russ).
4. Subrakova L. K. (2021). Economics of food waste management in Russia. *Bulletin of Voronezh State University. Series: Economics and Management*, (1), 37-48 (in Russ).
5. Eliseeva T. & Shelestun A. (2021). Foods to protect against cancer and fight oncology. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 16(2), 49-54 (in Russ).
6. Radkevich L. A., Nikolaeva I. S., Radkevich D. A. (2018). Oncological diseases and environmental factors. *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 15(1), 3-8 (in Russ).
7. Akasheva D. U. & Drapkina O. M. (2020). Mediterranean diet: origin history, main components, evidence of benefits and feasibility to adapt to the Russian reality. *Rational Pharmacotherapy in Cardiology*, 16(2), 307-316 (in Russ).
8. Shvabskaia O. B., Karamnova N. S., Izmailova O. V. & Drapkina O. M. (2022). Healthy Eating in Population Models of Nutrition: Asian Diet Style Summary. *Rational Pharmacotherapy in Cardiology*, 18(6), 692-702 (in Russ).

## Информация об авторах

Е. Н. Чеканушкина – доцент;

А. К. Сидорчев – студент.

## Information about the authors

E. N. Chekanushkina – docent;

A. K. Sidorchev – student.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

## СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Тип статьи – научная

УДК 796

### ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТАМИ-ФУТБОЛИСТАМИ ПРИЧИН ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ОШИБОК В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Александр Яковлевич Борисов<sup>1</sup>, Алексей Сергеевич Земсков<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева, Самара, Россия.

<sup>1</sup>borisov.aya@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7886-3728>

<sup>2</sup>a-zem@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2750-7739>

*В статье рассматривается проблема снижения эффективности технико-тактической деятельности у студентов-футболистов в условиях ответственных соревнований. Представлены данные практического исследования о самооценке причин технико-тактических ошибок, их эмоционального переживания у студентов-спортсменов сборной команды Самарского университета по мини-футболу.*

**Ключевые слова:** студенческий спорт, мини-футбол, технико-тактические действия, технико-тактические ошибки, соревнование.

**Для цитирования:** Борисов А. Я, Земсков А. С. Исследование самооценки студентами-футболистами причин технико-тактических ошибок в условиях соревнований // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 125-129.

### STUDY OF SELF-ESTEEM IN STUDENT FOOTBALL PLAYERS CAUSES OF TECHNICAL AND TACTICAL ERRORS IN COMPETITION CONDITIONS

Alexander Ya. Borisov<sup>1</sup>, Aleksey S. Zemskov<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Samara National Research University, Samara, Russia

<sup>1</sup>borisov.aya@ssau.ru, <https://orcid.org/0009-0000-7886-3728>

<sup>2</sup>a-zem@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2750-7739>

---

© Борисов А. Я, Земсков А. С., 2024

The article examines the problem of reducing the effectiveness of technical and tactical activities among student football players in the conditions of important competitions. Data from a practical study on self-assessment of the causes of technical and tactical errors, their emotional experience among student-athletes of the Samara University futsal team are presented.

**Keywords:** student sports, mini-football, technical and tactical actions, technical and tactical errors, competition.

**For citation:** Borisov A. Ya. & Zemskov A. S. (2024). Study of self-esteem in student football players causes of technical and tactical errors in competition conditions. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel: PLC Samara SAU, (pp.125-129). (in Russ)

**Введение.** В процессе организации занятий спортом в условиях вуза, подготовки студентов к соревнованиям, педагог часто сталкивается с трудностями не столько методического, сколько психологического характера. Известно, что интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок в современном студенческом спорте приводит к значительному напряжению не только физиологических систем студента-спортсмена, но и его психической сферы. Данная проблема особо остро стоит именно в юношеском возрасте, в период перехода от спортсмена-любителя к профессионалу.

В процессе технико-тактической подготовки футболистов к ответственным матчам тренеры часто повышают объем средств технико-тактической направленности, стараясь путем многократных повторений закрепить алгоритм решения конкретной тактической задачи [1]. Однако такой подход при подготовке студенческих команд имеет некоторые ограничения, поскольку необходимый объем тренировочных нагрузок должен выполняться на фоне основной деятельности студента в вузе – учебной деятельности (особенно в период экзаменационные сессии), которая также предъявляет высокие требования как функциональному состоянию, так и психической сфере. Кроме того, не выявляются индивидуальные причины возникновения технико-тактических ошибок игроков, их субъективная оценка и эмоциональные переживания. В тоже время известно, что технико-тактические ошибки и их осознание, в свою очередь, усугубляют психическое состояние как отдельного спортсмена, так и команды в целом [2, 3]. Это приводит к потере игрового взаимодействия, снижению темпа игры. В связи с этим, возникает необходимость в изучении и анализе индивидуальных причин и самовосприятия технико-тактических ошибок игроками,

что позволит подобрать эффективные средства подготовки как для отдельных спортсменов, так и команды в целом.

**Обсуждение результатов.** Целью нашего исследования явилось изучение особенностей самооценки причин технико-тактических ошибок у студентов-футболистов в условиях соревновательной деятельности.

**Испытуемые.** В исследовании принимали участие студенты Самарского университета, члены сборной команды университета по мини-футболу, имеющие спортивную квалификацию – 1-2 взрослый разряд. Выборка составила 16 испытуемых (юноши – 17-20 лет).

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели исследования нами проводилась видеозапись игр сборной команды на Универсиаде вузов Самарской области (под эгидой Мини футбол в вузы), на основании анализа которой были изучены показатели технико-тактический действий игроков (по методике Ю.А. Морозова) [1], определены ошибки, допускаемые игроками. Нами также был проведен опрос, направленный на изучение самооценки удовлетворенности игроков технико-тактическими действиями и переживаемых ими, в случае ошибки, эмоций. Полученные данные были обработаны методами математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Оценка индивидуальных технико-тактических действий по методике Ю.А. Морозова показала, что в среднем игроки в игре выполнили 118,4 технико-тактических действий, 28,9 из них были ошибочными, что составило 34,1%.

Результаты опроса игроков, проведенного в процессе видеоанализа игр, показали, что 62,5% из них отметили неудовлетворенность собственными технико-тактическими действиями. При индивидуальном анализе игровых действий в процессе просмотра записей матчей игроки указывали следующие основные причины ошибок, которые фиксировались нами в протоколе: 62,5% – неверная оценка игровой ситуации и собственных действий («рано отдал (мяч)», «думал, он (соперник) не успеет» и т.п.); 43,75% – сложность в концентрации внимания на решаемой тактической задаче («увлекся», «не видел (партнера по команде)», «был перекрыт»; 75% – трудности в управлении собственными действиями («слабо отдал пас», «не успел (отреагировать на действия соперника или партнера)..», «не удобная передача (мяча)», «нужно было сильнее (бить при атаке ворот)» и тп); 56,2% – потеря контроля над собственными игровыми действиями («растерялся», «не удержал (мяч)», «не успел выйти на мяч», 62,5% – сомнения в правильности действий, «чувство возможной ошибки» («засомневался», «долго решал (как сыграть)»), что привело к чрезмерной осторожности, изменению манеры игры.

В момент осознания собственной ошибки игроки отмечали: нарастающую неуверенность в дальнейших действиях, боязнь повторения ошибки, неудачи (56,2%); внезапную усталость (56,2%); растерянность (18,75%); аутоагрессию (18,75%); чувство обиды (31,25%); чувство вины перед командой и тренером (62,5%); появление «боязни мяча» (31,25%).

Многие игроки отмечали также нарастающее внутреннее ожидание команды к действию от тренера.

Полученные нами данные указывают на то, что технико-тактические ошибки в условиях ответственных соревнований у студентов-футболистов, обусловлены возрастающим эмоциональным напряжением, изменяющим процесс принятия решений в игре и нарушающим управление произвольными движениями. В связи с этим, в процессе подготовки к соревнованиям возрастает роль методов психологической подготовки, оказывающих регулирующее воздействие на психологические механизмы технико-тактических действий игроков, на их психическое состояние, позволяющих предупредить технико-тактические ошибки в игре.

**Заключение.** На основании проведенного исследования можно отметить, что динамика показателей эффективности технико-тактических действий студентов-футболистов, увеличение технических и тактических ошибок в условиях соревнований, вызваны не столько недостатками в уровне технико-тактической подготовленности команды, сколько индивидуальной неготовностью игроков к преодолению соревновательного стресса и эмоциональным напряжением. Это предполагает введение в учебно-тренировочный процесс методов и средств психологической подготовки, направленных на формирование навыков психической саморегуляции, обеспечивающих проявление стрессоустойчивости в ответственные моменты игры.

#### **Список источников**

1. Подготовка футболистов. / под общ. ред. В. И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 134-155.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2017. – 352 с.
3. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: 2010. – 118 с.

## References

1. Kozlovsky V. I. (1977). Training of football players. Physical culture and sport, 134-155 (in Russ).
2. Ilyin, E. P. (2017). Sports Psychology, SPb.: Peter, 352 (in Russ).
3. Sopov, V. F. & the (2010). Theory and technique of psychological preparation in modern sport Methodical manual, 120 (in Russ).

## Информация об авторах

А. Я. Борисов – к.п.н., доцент;

А. С. Земсков – к.п.н., доцент.

## Information about the authors

A. Ya. Borisov – candidate of pedagogical sciences, associate professor;

A. S. Zemskov – candidate of pedagogical sciences, associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.01

## ВОЗДЕЙСТВИЕ БОЛЕЛЬЩИКОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Светлана Евгеньевна Бородачева**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

lana.sotskova.70@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8867-5875>

*В статье рассказывается о влиянии зрителей и болельщиков на психологическое состояние и деятельность спортсмена.*

**Ключевые слова:** победа, состязания, болельщики, кричалки

*Для цитирования:* Бородачева С. Е. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.129-134.

## THE IMPACT OF FANS ON EFFECTIVENESS ACTIVITIES OF ATHLETES

**Svetlana E. Borodacheva**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

lana.sotskova.70@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8867-5875>

The article talks about the influence of spectators and fans on the psychological state and activity of an athlete.

**Keywords:** victory, competitions, fans, chants.

**For citation:** Borodacheva, S. E. (2024). The impact of fans on the effectiveness of athletes. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: collection of scientific papers. (pp. 129-134). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

Влияние эмоций болельщиков на выступление спортсменов является одной из ключевых составляющих в определении их результативности. Запланированные тренировки, физическая подготовка и технические навыки, конечно, играют важную роль, однако исследования показывают, что эмоциональная поддержка со стороны трибун может оказать значительное воздействие на спортивные достижения [1].

Когда спортсмен чувствует энергию и страсть, исходящую от своих фанатов, его мотивация растет в геометрической прогрессии. Подобная зарядка из трибун дает импульс преодолеть собственные пределы и открыть новое. Аплодисменты и крики восторга создают атмосферу, которая помогает спортсмену проявить себя во всей красе и превзойти свои прошлые результаты.

Болельщики способны не только поднять дух спортсмена, но и отвлечь его от возможных стрессовых ситуаций. Когда арена наполнена громкими речами и восторженными криками, спортсмен почти мгновенно забывает о внешних факторах и полностью сосредотачивается на игре. Положительная эмоциональная атмосфера, созданная болельщиками, способна стать ключевым фактором в решающий момент соревнования.

Неоспоримо, что болельщики играют важную роль в развитии спорта. Их присутствие и поддержка дают спортсменам дополнительную мотивацию и уверенность, что может быть решающим фактором в достижении победы. Болельщики – это неотъемлемая часть спортивного события, которые своим энтузиазмом и страстью вдохновляют и поднимают спортсменов к вершинам успеха. В конечном итоге, взаимодействие между болельщиками и спортсменами превращает их в единую команду, способную достичь невероятных результатов [2].

Победа – это результат упорных тренировок, а также настроения спортсменов, умения болельщиков оказать моральную поддержку, зарядить игроков энергией. Для активной поддержки команды во время соревнований используют спортивные кричалки. Эти кричалки – это стихотворные фразы, задача которых – поднять боевой дух участников соревнования. Кричалки имеют способность мотивировать команду даже в самых безнадежных ситуациях, когда победить кажется невозможным и без поддержки ожидается поражение. Выбор спортивных кричалок зависит от конкретных целей – поддержки команды, девушек из группы поддержки или болельщиков.

Болельщики нашего аграрного вуза считают, что поддержка «своих» спортсменов подбадривает их и деморализует «чужих», поскольку их самочувствие зависит от успеха спортсменов, которых они поддерживают.

Болельщики пытаются подбодрить «своих» спортсменов самыми разными способами:

- скандируют;
- кричат;
- шумят;
- вывешивают плакаты;
- поют гимны и т.д.

Влияние зрителей на соревнующихся, может привести к эффектам социальной фасилитации (эффекты, при которых человек более успешно работает в присутствии других, чем в одиночку. Соревнующийся показывает свои результаты на публике. Либо социально подавлен и плохо работает на публике). Хорошо известно, что чем более развиты атлетические и тактические навыки, тем больший эффект дает присутствие болельщиков.

Зрители и болельщики аграрного вуза, могут положительно или отрицательно относиться к команде (спортсмену). Даже активная поддержка зрителей не всегда хорошо влияет на выступление. Например, они могут испытывать повышенное чувство ответственности перед своими болельщиками, или спортсмены могут испытывать тревогу, нервозность или стресс.

Влияние «негативных» аудиторий: 28% спортсменов вдохновляются, чтобы выступить лучше, 39% знают о негативном влиянии таких аудиторий и 33% безразличны. Сопротивление влиянию аудитории варьируется в зависимости от пола, опыта и личностных качеств. Поддержка спортсменов в психологии влияние заинтересованных наблюдателей на участников соревнования называется эффектом присутствия (социальной фасилитации).

В ряде исследований экспериментально изучалось влияние зрителей на психическое состояние и результаты спортсменов, где моделировались многочисленные реакции зрителей на результаты. Негативные реакции выражались зрителями либо молча, либо громко – на поведенческом и словесном уровнях. Положительные, поощрительные реакции на выступление спортсменов также выражались двумя способами: либо только на поведенческом уровне, либо в открытых одобрительных возгласах поощрения. Третьим типом реакции зрителей в данном эксперименте было отсутствие реакции или оценки выступления спортсмена. Результаты исследования показали, что успех спортсмена может естественным образом зависеть от типа зрительского воздействия на его сознание и психику. Поэтому присутствие болельщиков как «группы поддержки» на трибунах стадиона является необходимым условием для психологической поддержки своих спортсменов и команд, особенно на международных соревнованиях. В итоге, в одних случаях явление социальной фасилитации (присутствие зрителей в целом) является значимым и мобилизующим фактором для спортсменов, в других случаях мобилизующий эффект возникает только тогда, когда среди зрителей присутствуют субъективно значимые лица [3, 4].

Социальный психолог Борис Федорович Поршнеv отмечал, что даже единственное слово необходимо лишь приглашению, обиде или укорu, чтобы послужить толчком к неспецифическим реакциям, затормозить определенные действия или вызвать общую усталость центральной нервной системы. В таких ситуациях социальное торможение активизирует у спортсмена негативные эмоции, такие как стыд (подверженность реакции других людей и стыд за нее), вина (то же переживание, но связанное с самонаказанием) и другие.

Не всегда легко изучить и предсказать, какое влияние окажут зрители на психическое состояние и работоспособность спортсмена. Например, расположение зрителей (близко или далеко от спортсмена) может вызвать тонкие изменения в нервно-мышечных реакциях.

Зрители оказывают большое влияние на спортсменов и итоги матчей, но не стоит забывать, что не только зрители воздействуют на спортсменов. Успехи любимых спортсменов и команд также влияют на самочувствие, настроение и работоспособность болельщиков.

## Список источников

1. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 559-563.

2. Мезенцева В. А. Актуальные проблемы студенческого спорта в российских вузах // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 14 апреля 2023 года. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2023. – С. 171-176.

3. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Роль и место спорта в жизни человека // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 25 марта 2022 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – С. 131-134.

## References

1. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2023). The influence of physical culture and sports on the mental state of a person. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the Year Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports, 559-563 (in Russ).

2. Mezentseva, V. A. (2023). Current problems of student sports in Russian universities. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: Materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation, 171-176 (in Russ).

3. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2022). The role and place of sport in human life. Problems and prospects of sports training, physical education of indigenous peoples of the North and the Arctic: Materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, 131-134 (in Russ).

## Информация об авторах

С. Е. Бородачева – старший преподаватель.

## Information about the authors

S. E. Borodacheva – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ОДНО ИЗ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Александр Дмитриевич Воронин<sup>1</sup>, Дмитрий Валерьевич Бибяев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>2</sup>Воинская часть 85084, Московская область, Россия

<sup>1</sup>sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

<sup>2</sup>[bibyaevdv@gmail.com](mailto:bibyaevdv@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0000-1432-9649>

*В статье авторы рассматривают проблемы развития фиджитал-спорта и заинтересованность студентов в занятиях данным направлением. В статье отмечается, что для активного вовлечения студентов в занятия фиджитал-спортом в российских вузах создаются условия для его успешной реализации: материально-техническая база, проведение спортивных мероприятий (турниры и чемпионаты), любительские клубы фиджитал-спорта. Приводится вывод о том, что фиджитал-спорт инновационное средство в совершенствовании у студентов физических качеств на занятиях по физической культуре может стать для них тем самым фундаментом, который формирует высокую мотивацию к активной жизненной позиции.*

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, студенты, физическая культура, спорт, двигательная активность.

*Для цитирования:* Воронин А. Д., Бибяев Д. В. Фиджитал-спорт как одно из новых направлений физического совершенствования студентов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.134-138.

## PHYGITAL SPORT AS ONE OF THE NEW DIRECTIONS FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS

**Alexander D. Voronin<sup>1</sup>, Dmitriy V. Bibyaev<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Samara state technical university, Samara, Russia

<sup>2</sup>Military part 85084, Moscow state, Russia

<sup>1</sup>sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

<sup>2</sup>bibyaevdv@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-1432-9649>

In the article, the authors consider the problems of the development of phygital sports and the interest of students in practicing this area. The article notes that in order to actively involve students in phygital sports, Russian universities create conditions for its successful implementation: material and technical base, holding sporting events (tournaments and championships), amateur phygital sports clubs. It is concluded that phygital sports, an innovative means of improving students' physical qualities in physical education classes, can become for them the very foundation that forms high motivation for an active life position.

**Keywords:** phygital sports, students, physical education, sports, physical activity.

**For citation:** Voronin A. D. & Bibyaev D. V. (2024). Phygital sport as one of the new directions for physical improvement of students. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, (pp.134-138). (in Russ.).

Фиджитал-спорт – один из инновационных направлений в спорте, сочетающий в себе элементы классического спорта и киберспорта. Этот новый вид спорта, как ни один другой в достаточной мере может поспособствовать гармоничному всестороннему развитию человека. В отличие от других видов спорта у данного есть преимущество в том, что в отличие от обычного киберспорта здесь также делается уклон на активные действия, идет развитие различных физических качеств, а от традиционных видов спорта его отличает, то что у фиджитал-спорта вместо специализированной подготовки по какому-то одному виду спорта идет формирование

и дальнейшее совершенствование навыков по различным видам делая его более разносторонним и давая возможность заниматься данным видом спорта всем желающим. Говоря другими словами фиджитал-спорт больше направлен на массовость, и его можно отнести к любительским видам спорта, чем к профессиональным. Именно поэтому у него нет возрастных ограничений, и им можно начать и закончить заниматься в любом возрасте. Данный формат объединения классических и цифровых видов спорта отвечает запросам молодого поколения [1, с. 88].

На данный момент мы можем увидеть большое нежелание студентов заниматься физической культурой и спортом. На это есть целый ряд причин: однообразные рутинные занятия, некомпетентность преподавателей, низкая мотивация к занятиям самих студентов и т.д. Однако проведение занятий у студентов с элементами фиджитал-спорта начинает показывать абсолютно иную картину. Проведение таких занятий вызывает у студентов неподдельный интерес, позитивные эмоции и желание заниматься регулярно. Все это происходит потому что по сравнению с другими видами спорта и физической активности фиджитал-спорт совмещает в себе три важные составляющие – здоровье, развлечения и технологии. Другими словами, возникает совершенно новый уровень взаимодействия между участниками и игрой. Данный проект основан на принципах сочетания виртуальной реальности и существующей действительности [2]. Совмещение спорта и компьютерных игр дает уникальную возможность развивать не только физические качества, но и интеллектуальные способности. Отечественными и зарубежными учеными были проведены исследования, которые доказывают, что, играя в компьютерные игры можно развить такие умения, как ориентация в пространстве и способность стратегического планирования, а также улучшить память и мелкую моторику рук. Помимо этого, резкая перемена обстановки и переключение внимания с виртуального мира на реальный и обратно совершенствуют умения в скорости принятия решений.

Также к преимуществам фиджитал-спорта перед остальными видами спорта можно отнести:

- выбор дисциплин и опций: большое разнообразие игровых дисциплин в фиджитал-спорте - позволяет людям с разными интересами и желаниями находить себе дисциплину по душе;

- совершенствование навыков в условиях виртуальной реальности, спроектированной с помощью компьютерных технологий и реальной материально-спортивной базы;

- прогрессивное развитие.

Не смотря на свою молодость, фиджитал-спорт уже сейчас получает все большее признание и поддержку не только в России, но и во всем мире.

Однако следует сказать, что у данного вида спорта есть свои недостатки, к которым можно отнести: отсутствие научно-обоснованных и общественно-признанных методик сочетания интеллектуальной и физической тренировки; сложность в определении оптимального соотношения развития умственных и физических способностей участников фиджитал-спорта во время учебно-тренировочных занятий [3, с. 101]; двойственность целей спортивной и интеллектуальной подготовки, которая создает организационные и методические трудности в проведении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [3, с. 101].

Фиджитал-спорт как инновационное средство в совершенствовании у студентов физических качеств на занятиях по физической культуре может стать для них тем самым фундаментом, который формирует высокую мотивацию к активной жизненной позиции.

В целом, можно говорить о том, что фиджитал-спорт объединяет традиционные физические занятия с инновационными, включающими в себя применение различных технологий. Данный вид спорта имеет высокую значимость для студенческой молодежи: от развития коммуникативных навыков до совершенствования профессиональных способностей.

В условиях современных социальных вызовов, когда усиливается запрос на воспитание молодого поколения, роль учебно и внеучебной деятельности вуза становится особенно востребованной [3, с. 101]. Важное значение приобретает ее содержательное наполнение в виде массовых спортивных проектов, каким является фиджитал-спорт.

### **Список источников**

1. Голицын С. В., Зиганшин О. З., Попов П. Д., Волошин Г. Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 87 – 92.
2. Фиджитал-спорт: что это и почему стоит попробовать им заняться (<https://lifehacker.ru/fidzhital-sport/?erid=LdtCKMhVu>, дата обращения 27.03.2024 г.).
3. Лубышева Л. И. Фиджитал-спорт – инновационный проект развития внеучебной деятельности студентов // Перспектива. – 2023. – № 7. – С. 101.

### **References**

1. Golitsyn, S. V., Ziganshin, O. Z., Popov P. D. & Voloshin G. R. (2023). Prospects for the development of physical sports at the student level. Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta, 8 (222), 87-92 (in Russ).
2. Phygital sports: what is it and why you should try it <https://lifehacker.ru/fidzhital-sport/?erid=LdtCKMhVu>.

3. Lubysheva, L. I. (2023). Phygital sport is an innovative project for the development of extracurricular activities of students. *Perspective*, 101 (in Russ).

#### **Информация об авторах**

А. Д. Воронин – к.п.н., доцент;

Д. В. Бибяев – помощник командира полка.

#### **Information about the authors**

A. D. Voronini – candidate of pedagogics, associate professor;

D. V. Bibyaev – assistant regiment commander.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.01

### **СПОРТ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Ольга Александровна Ишкина**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

olya\_2007\_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

*В статье затрагиваются вопросы отношения современной молодежи к двигательной активности. Влияние на предпочтения молодежи в двигательной активности.*

**Ключевые слова:** молодежь, спорт, движение, здоровье, двигательная активность

*Для цитирования:* Ишкина О. А. Спорт и двигательная активность современной молодежи // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 138-143.

## SPORTS AND MOTOR ACTIVITY OF MODERN YOUTH

**Olga A. Ishkina**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

olya\_2007\_85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7816-8514>

The article addresses issues of the attitude of modern youth to physical activity. Influence on youth preferences in physical activity.

**Keywords:** youth, sports, movement, health, physical activity

**For citation:** Ishkina O. A. (2024). Sports and physical activity of modern youth. Modern problems and prospects for the development of physical culture and sports: collection of scientific papers. (pp. 138-143). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

Занятия спортом оказывают значительное воздействие на физическое и психическое состояние людей, они положительно влияют на их здоровье и способность к работе. Ежегодно выполняются и практикуются многие виды физической активности, появляются новые, уникальные виды спорта, но интерес к этому у большинства молодежи и студентов очень слабый. Современный уровень физической активности молодежи не является хорошим показателем физического развития и здоровья. Растет число современной молодежи с проблемами со здоровьем [3].

В современном обществе спорт занимает непреходящее место, и нет сомнений в том, что он является одной из главных сфер деятельности человека. Более того, спорт играет огромную роль в системе социальных норм и ценностей. Он не только способствует укреплению и сохранению здоровья, но и является эффективной профилактической мерой против алкоголизма, наркомании и других антисоциальных поведений, особенно среди молодежи [2].

Правильный образ жизни является одним из основных компонентов здоровья молодежи. То есть занятия спортом и двигательной активностью фактор развития активной жизни молодежи [1].

Современное общество постоянно продвигается вперед, с каждым годом появляются новейшие технологии, которые значительно облегчают нашу жизнь. Благодаря этим инновациям, мы все меньше тратим силы на выполнение рутинных задач. Новые технологии позволяют нам избежать физического напряжения и сосредотачиваться на более важных вещах. Однако, на самом деле все далеко не так просто.

Эти новейшие технологии, которые мы внедряем в повседневную жизнь, фактически лишают нас возможности тренировать наши мышцы, что приводит к их атрофии. Кроме того, мобильные устройства играют немаловажную роль в дезорганизации нашего организма. Они отвлекают нашу молодежь и впитывают в себя все их внимание. Каждый год уровень физической подготовки заметно снижается, так как современные молодые люди даже не знают, что такое физическая нагрузка. Они проводят большую часть времени за компьютером или с телефоном в руке.

Времена изменились, и окружающая нас обстановка наглядно показывает, что молодежи придется обучаться за компьютерами. Сидячий образ жизни совершенно не стимулирует организм и может даже навредить здоровью человека. В зависимости от времени, проведенного за компьютером, могут развиваться хронические болезни, неприятные ощущения в спине и другие неприятности.

Распространение физического воспитания, спорта и здорового образа жизни требует четкого разграничения основных видов спорта, которые популярны в современном обществе. Можно сказать, что два главных вида организованного спорта взаимосвязаны - это массовый любительский спорт и спорт высших достижений, или как его еще называют - большой спорт. [4].

Прежде всего, органической системой физического воспитания является физическое воспитание общества: массовый спорт ограничен возрастом человека, состоянием здоровья и уровнем физического развития. С военным спортом хотя бы раз в жизни знакомился каждый: спорт включен в программы всех видов учебных заведений, а военная физкультура в армии как предмет воспитания. В этой форме завершается, прежде всего, общеобразовательное, подготовительно-практическое, гимназическое оздоровление [1].

Массовая игра является основой спорта высших достижений, а условия физического развития в юношестве основаны на реализации индивидуальных способностей и возможностей человека в спорте, деятельности (с использованием высшего уровня специализации и индивидуализации), допускаемых спортом высших достижений. Образовательно-тренировочный процесс, повышение функциональной нагрузки) для получения максимального результата, рекордные игровые результаты, разработка для них тестовых результатов, средства массового обучения и наиболее эффективные игры Таблицы в различных видах спорта, победы в

официальных международных, всероссийских и других соревнованиях создают моральное вдохновение для развития спорта [2]. Роль массового спорта в современном обществе заключается в непрерывном социальном опыте, через который человечество раскрывает свой потенциал, накапливает и совершенствует человеческий капитал, а также расширяет свои возможности.

Массовый спорт выполняет развивающую, воспитательную, патриотическую и коммуникативную функции, объединяет и связывает людей и социальные группы, способствует развитию нации. Однако, в современных условиях важно решать сложную проблему наличия высококвалифицированных и высокооплачиваемых специалистов массового спорта - физкультурных и физических учителей, инструкторов, тренеров, организаторов спортивных мероприятий и т.д. Подготовка таких кадров сталкивается с трудностями [1].

Среди молодежи популярными видами спорта являются легкая атлетика (особенно бег), футбол, хоккей, баскетбол, пауэрлифтинг, так как для занятий этими видами спорта на любительском уровне не требуется особого оборудования, а правила их проведения достаточно доступны. Единоборства также вызывают значительный интерес. Немалую роль в последнее время играет уличный спорт, начиная от простых подтягиваний на турнике и заканчивая более сложными комплексами упражнений, что создало спортивную субкультуру "турникменов" [4].

Исследуя роль спорта в жизни молодежи и основные мотивации, можно утверждать, что вопреки распространенному мнению о том, что молодежь предпочитает пассивный образ жизни, употребление алкоголя и наркотиков, большинство молодых людей все же занимаются спортом не только в рамках учебной программы школ, техникумов и вузов. Однако количество занимающихся спортом остается низким, влияют различные факторы, такие как недостаточная развитая инфраструктура, отсутствие условий и нехватка профессионалов в данной сфере [2].

Переходя к выводу, можно сказать, что юношеский спорт является необходимым условием успешного развития современного общества. Важно, чтобы большинство молодых людей осознало значительную важность здорового образа жизни и придало высокую ценность своему здоровью, чтобы его сохранить и защитить. Многие люди воспринимают здоровье в среде физического благополучия и считают главным условием его поддержания устранение вредных привычек, физическую активность и правильное питание. Но отношение к здоровью как к главному благу в их сознании еще не сформировалось.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и освоить базовые спортивные навыки. Поэтому его следует поощрять к участию в спортивных и ежедневных упражнениях как в рамках школьной программы, так и вне ее. Как это уже давно

происходит во многих европейских странах, где достаточно хорошо развит детско-юношеский спорт [4].

#### **Список источников**

1. Ишкина О. А., Мезенцева В. А. Отношение студентов к спортивным занятиям и их предпочтения // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2024. – С. 131-134.

2. Мезенцева В. А., Ишкина О. А., Бородачева С. Отношения современной молодежи Самарского государственного аграрного университета к двигательной активности, и их предпочтения // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса, Якутск, 26-28 октября 2023 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом» Среда", 2024. – С. 340-341.

3. Ишкина О. А., Мезенцева В. А., Жукова Е. И. Актуальные проблемы физического воспитания обучающейся молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 399-405.

4. Мезенцева В. А. Двигательная активность и отношение к ней обучающихся Самарского государственного аграрного университета // Инновации в системе высшего образования: Сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 15 ноября 2023 года. – Самара: Самарский государственный аграрный университет, 2023. – С. 131-134.

#### **References**

1. Ishkina, O. A. & Mezentseva V. A. (2024). Attitude of students to sports activities and their preferences. Prospective directions in the field of physical culture, port and tourism: Materials of the XIII All-Russian Scientific and Practical Conference, 131-134 (in Russ).

2. Mezentseva, V. A., Ishkina, O. A. & Borodacheva S. (2024). Attitudes of modern youth of Samara State Agrarian University to physical activity, and their preferences. Problems of physical education: content, focus, methodology, organization: Materials of the IX International scientific congress, 340-341 (in Russ).

3. Ishkina, O. A., Mezentseva, V. A. & Zhukova E. I. (2024). Current problems of physical education of young people. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference, 399-405 (in Russ).

4. Mezentseva, V. A. (2023). Motor activity and the attitude towards it of students of the Samara State Agrarian University. Innovations in the system of higher education: Collection of scientific papers of the National Scientific and Methodological Conference, Samara, November 15, 2023. – Samara: Samara State Agrarian University, 131-134 (in Russ).

### **Информация об авторах**

О. А. Ишкина – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

O. A. Ishkina – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ЕГО ПОЛЬЗА И РАЗНОВИДНОСТЬ**

**Дмитрий Алексеевич Кожевников<sup>1</sup>, Денис Александрович Аксенов<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>dmitriy20055@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5593-6820>

<sup>2</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

*В статье была рассмотрена роль спорта в жизни студентов, какую пользу он приносит, разновидности видов спорта, проведен анализ проблем, которые могут возникнуть со здоровьем в случае его отсутствия.*

**Ключевые слова:** спорт, студенты, здоровье, дисциплина, физическая активность.

**Для цитирования:** Кожевников Д. А., Аксенов Д. А. Роль спорта в жизни студентов, его польза и разновидности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 143-148.

## HYPODYNAMIA IS A PROBLEM OF MODERN YOUTH

**Dmitry A. Kozhevnikov<sup>1</sup>, Denis A. Aksenov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>dmitriy20055@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5593-6820>

<sup>2</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

The article examined the role of sport in the lives of students, what benefits it brings, the types of sports, and an analysis of the problems that may arise with health in the absence of it.

**Keywords:** sports, students, health, discipline, physical activity.

**For citation:** Kozhevnikov D. A. & Aksenov D. A. (2024). The role of sports in the lives of students, its benefits and varieties // Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.143-148 (in Russ.).

В начале XX века началось активное развитие физкультуры в университетах. Интерес к физической активности и здоровому образу жизни стал расти, и в результате в программы университетов стали включаться разнообразные упражнения и спортивные занятия, направленные на поддержание здоровья студентов.

Первые программы физкультуры в университетах включали в себя различные виды физических упражнений, спортивных игр и занятий, направленных на развитие физических качеств студентов. Физкультура стала обязательным компонентом образования, что позволяло сочетать интеллектуальные нагрузки с физической активностью.

Со временем физкультура в университетах стала более систематизированной и профессиональной. Внедрение специализированных кафедр по физической культуре и спорту, строительство спортивных сооружений на территории университетов, проведение спортивных соревнований и мероприятий стали неотъемлемой частью образовательного процесса.

В настоящее время физическая культура в университетах продолжает развиваться, адаптируясь к современным требованиям и потребностям студентов. Она способствует формированию здорового образа жизни и укреплению общественного здоровья.

Роль спорта в жизни студентов университета очень важна. Регулярные занятия спортом имеют множество пользы, которые прямо или косвенно влияют на здоровье и учебную деятельность студентов. Вот некоторые основные преимущества занятий спортом:

1. Улучшение физического здоровья: Спорт помогает укрепить иммунную систему, повысить выносливость, силу, гибкость и координацию движений. Это позволяет студентам быть физически активными и поддерживать хорошую физическую форму.

2. Улучшение психического здоровья: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов радости, которые повышают настроение и уменьшают уровень стресса. Спорт также помогает развить дисциплину, настойчивость и целеустремленность, что положительно сказывается на психическом состоянии студентов.

3. Улучшение учебной деятельности: Регулярные занятия спортом улучшают концентрацию внимания и память, что является важным для успешной учебы. Спорт также способствует развитию таких навыков, как командная работа, стратегическое мышление и самодисциплина.

В зависимости от предпочтений, физической подготовки и целей, студенты университета могут заниматься различными видами спорта. Некоторые популярные виды спорта, которыми могут заниматься студенты:

1. Футбол: развивает выносливость, координацию движений, силу и скорость. Учит командной работе и стратегическому мышлению.

2. Баскетбол: развивает скорость, гибкость, координацию движений и агрессивность. Улучшает сердечно-сосудистую систему и концентрацию внимания.

3. Легкая атлетика: изучает различные виды бега, прыжков и метаний. Улучшает выносливость, скорость, силу, гибкость и координацию движений.

4. Теннис: развивает координацию движений, скорость реакции, выносливость и силу. Улучшает мышечный тонус, концентрацию и стрессоустойчивость.

5. Плавание: укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает дыхательную функцию, развивает мышцы и поддерживает общую физическую форму. Помогает снижать уровень стресса и улучшает самочувствие.

Это лишь несколько примеров видов спорта, которыми могут увлекаться студенты. Важно выбрать вид спорта, который приносит удовольствие, чтобы мотивация к занятиям была высокой.

Пренебрежение занятиями спортом может привести к негативным последствиям для студентов. Некоторые проблемы, с которыми они могут столкнуться:

1. Ожирение и проблемы со здоровьем сердца: Недостаток физической активности может привести к повышению веса и развитию ожирения, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Слабые мышцы и суставы: Отсутствие тренировок приводит к уменьшению мышечной массы и снижению силы суставов, что может вызывать болевые ощущения и повышенный риск травм.

3. Плохая физическая форма: Недостаток спортивной активности может привести к ухудшению общей физической формы и снижению выносливости, что затрудняет выполнение повседневных задач.

4. Ухудшение психического состояния: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов радости, что улучшает настроение и снижает уровень стресса. Поэтому отсутствие спорта может привести к ухудшению психического состояния.

5. Высокий риск развития различных заболеваний: Недостаток двигательной активности увеличивает риск развития таких заболеваний, как диабет, артрит, депрессия и другие.

Спортивные сооружения Самарского государственного аграрного университета предоставляют студентам возможность заниматься различными видами спорта. Наличие специализированных объектов и инфраструктуры способствует разнообразию физической активности. Это позволяет студентам свободно выбирать подходящую для себя активность и наслаждаться занятиями спортом.

Участие в спортивных мероприятиях имеет важное значение для студентов, оказывая положительное воздействие как на их физическое, так и на психологическое состояние. Спорт помогает поддерживать здоровье, укреплять иммунитет, увеличивать выносливость и силу. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению концентрации, повышению настроения и снижению уровня стресса, способствуя общему благополучию.

#### **Список источников**

1. Жукова Е. И., Мезенцева В. А. Роль занятий физической культурой в жизни человека // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 года. –

Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. – С. 223-227.

2. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Регулярные занятия физическими упражнениями, как фактор здоровья студентов будущих специалистов сельского хозяйства // Инновационные достижения науки и техники АПК: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 426-428.

3. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

4. Аксенов Д. А., Мезенцева В. А. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, Чебоксары-Ташкент, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 559-563.

### References

1. Zhukova, E. I. & Mezentseva V. A. (2018). The role of physical education in human life. Problems of development of physical culture and sports in the new millennium: materials of the VII international scientific and practical conference, 223-227 (in Russ).

2. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2017). Regular physical exercise as a factor in the health of students of future agricultural specialists // Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex: Collection of scientific papers of the International scientific-practical conference, 426-428 (in Russ).

3. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activity of students of the Samara Agrarian University. Samara AgroVector, 3, 2, 37-43 (in Russ).

4. Aksenov, D. A. & Mezentseva V. A. (2023). The influence of physical culture and sports on the mental state of a person. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the Year Russian-Chinese cooperation in the field of physical culture and sports, 559-563 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Д. А. Кожевников – студент;

Д. А. Аксенов – преподаватель.

### **Information about the authors**

D. A. Kozhevnikov – student;

D. A. Aksenov – senior lecturer

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796.035

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

**Александр Викторович Милехин<sup>1</sup>, Елена Николаевна Скосырева<sup>2</sup>,**

**Татьяна Николаевна Суркова<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup>milehina62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7391-6263>

<sup>2</sup>skosyreva-elena@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-4797-3669>

<sup>3</sup>surkova1953@inbox.ru, <https://orcid.org/0009-0007-8695-6095>

*Танцевальные направления в области физического воспитания использовались с давних времен. Однако в настоящее время в высших учебных заведениях танцевальные виды спорта и танцевальные элементы в качестве средства физического воспитания на занятиях по физической культуре используются крайне редко. Наряду с этим выявлено, что интерес студенческой молодежи к танцам не утрачен, необходимы специальные программы*

*физической активности с использованием танцевальных направлений для включения в процесс физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** танцы, танцевальные элементы, физические качества, средства физического воспитания.

**Для цитирования:** Милехин А. В., Скосырева Е. Н., Суркова Т. Н. Применение танцевальных направлений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в вузе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 148-154.

## **APPLICATION OF DANCE TRAININGS IN CLASSES IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION» AT THE UNIVERSITY**

**Alexander V. Milekhin<sup>1</sup>, Elena N. Skosyreva<sup>2</sup>, Tatyana N. Surkova<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia

<sup>1</sup>milehina62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7391-6263>

<sup>2</sup>skosyreva-elena@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-4797-3669>

<sup>3</sup>surkova1953@inbox.ru <https://orcid.org/0009-0007-8695-6095>

Dance styles in the field of physical education have been used since ancient times. However, at present, in higher educational institutions, dance sports and dance elements are used extremely rarely as a means of physical education in physical education classes. Along with this, it was revealed that students' interest in dancing has not been lost; special programs of physical activity using dance styles are needed to be included in the process of physical education of students.

**Keywords:** dancing, dance elements, physical qualities, means of physical education.

**For citation:** Milekhin, A. V., Skosyreva E. N & Surkova T. N. (2024). Application of dance trainings in classes in the discipline «Physical education» at the university. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.148-154 (in Russ.)

**Введение.** Говоря о танцах как средстве физического и культурного развития, а также как об отдельном виде соревновательного спорта, в первую очередь, необходимо обозначить их важность и ценность для человеческой жизнедеятельности в целом. На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры. Именно к таким формам и методам можно отнести танцы. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и свое тело и, выразить все свои чувства. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества.

Оздоровительный эффект танцевальных движений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, ответной реакцией функционирующих органов [1]. Выполняя активные и осознанные танцевальные движения, связки и композиции, мы эффективно регулируем функции нашего организма. При этом улучшается обмен веществ, обеспечивается более эффективная доставка кислорода к органам и тканям, а также кровоснабжение жизненно важных органов. В результате, содержание холестерина и атерогенных липидов, которые способствуют развитию атеросклероза, снижается. Кроме того, такая активность помогает полнее выводить из организма продукты обмена веществ. Весьма важно иметь ввиду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия с использованием музыкального сопровождения, без которого невозможно освоение танцевальных движений. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, прививают любовь к искусству. Они способствуют развитию координации движений, чувству ритма, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию физических качеств.

**Методы исследования и обсуждение.** На занятиях физической культурой в Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова была предпринята попытка внедрения в учебные занятия танцев и танцевальных элементов. Был выбран, на наш взгляд, относительно простой и, в то же время, во многом решающий задачи, стоящие перед предметом «Физическая культура» танец «Летка-Енка». Данный танец был очень популярен в недалеком прошлом, требует определенной сплоченности, взаимопонимания и коллективного внимания, применим в широком спектре

развлекательных, восстановительных, оздоровительных мероприятий с различным количеством участников.

Танец любой сложности требует определенной подготовки, а также подводящих упражнений, соответственно разнообразные упражнения на внимание в сочетании с прыжковыми упражнениями различной сложности помогли подготовить занимающихся к овладению выбранным танцем. Специфика данного танца, а именно наличие достаточной двигательной активности, двигательной сложности, необходимости действовать синхронно одновременно всем участникам, а также высокая эмоциональная составляющая, соответствовала контингенту занимающихся, их уровню физической и координационной подготовленности [2].

Особенно импонировало студентам, что данный, простой, танец может быть использован различными возрастными и социальными группами. Данный, только на первый взгляд, простой танец, может быть при желании значительно усложнен многими вариантами его выполнения. Этот момент и был использован на занятиях, вначале был изучен танец индивидуально каждым студентом, затем группы увеличивались до 60-70 человек, что требовало значительного напряжения внимания и ответственности во время его выполнения. Соответственно, возрастала эмоциональная удовлетворенность от выполнения более сложных заданий. При довольно хорошем выполнении данного танца всеми студентами, после определенного времени наступило своеобразное «эмоциональное насыщение», танец изучен, доведен до желаемого уровня совершенства, выполняем в различных вариантах групп, дальнейшее выполнение в данных вариантах не имело перспектив и могло быть применимо лишь ситуативно после больших перерывов.

Для поддержания интереса и развития творческой активности студентов был применен следующий вариант использования данного задания. Студентам, распределенным по учебным группам, было предложено придумать, выучить и продемонстрировать свой вариант данного танца, внося в него максимальные изменения в выполнение, не меняющие суть танца, но меняющие его структурное содержание и смысловое наполнение. В формировании рисунка будущего танца принимали участие все студенты, даже пассивные вступали с предложениями заменить те или иные элементы танца, которые предлагали наиболее активные и физически развитые студенты.

Результатом компромисса стали итоговые варианты танца каждой группы, которые необходимо было довести до соревновательного уровня. Демонстрация работы над заданием предполагалась в форме межгрупповых соревнований, оцениваемых бригадой судей в которую входили представители каждой группы. Это задание было воспринято с огромным интересом, после довольно длительного времени подготовки, в день соревнований студенты

демонстрировали результаты своих усилий. Кроме хорошего настроения, удовлетворенности своими успехами, студенты унесли, и, надеемся, сохранят на память видеозаписи своих выступлений.

К трудностям, стоявшим перед данным заданием, можно отнести, необходимость наличия залов и музыкального оборудования для каждой группы. Кроме того, в конечном итоге длительное использование данного танца все равно привело к необходимости переходить на другие варианты танцевальных заданий, в том числе и представленный в данной статье, но подготовка педагогов в данной области оставляет желать лучшего. Пути выхода из данной ситуации, видимые нами - это, во-первых, приглашение узких специалистов для ведения части занятий, на практике, что является весьма трудным в реализации, в основном из-за бюрократических проволочек, во-вторых, использовать знания и умения студентов, компетентных в данной занятости, что также не является гарантированным фактором. В тоже время, в случае использования данного фактора, в «связке» с интересом студентов, на наш взгляд, на занятиях физической культурой, возможно добиться хороших результатов. Общение со студентами показывает, что они хотели бы научиться танцевать вальс, или овладеть элементами других танцев (например, рок-н-ролл, которое в приоритете у студенток или брэйк, хип-хоп, которые более в почете у студентов-юношей).

Констатируя вышесказанное необходимо отметить основополагающие моменты при включении танцевальных направлений в процесс физического воспитания студентов: выбирая танцевальные направления или виды танцевального спорта учитывать интересы студентов в данной области; предлагать для освоения наиболее доступные, адаптированные для студенческого контингента танцевальные связки, движения, танцевальные элементы; занятия должны быть построены с учетом принципов систематичности, последовательности и учетом индивидуальных возможностей обучающихся.

**Заключение.** Таким образом, танцевальный спорт, как физическая нагрузка, влияет на человека с нескольких сторон, так как совершенствуется сразу и физические, и эстетические, и психологические качества, а это и есть гармоничное развитие личности. Танцевальный спорт является универсальным видом спорта, так как развивает и личностные, и физические качества человека, ведь танцевальный спорт – это не всегда только спорт в чистом виде, но также источник самовыражения, островок искусства в мире спорта. Систематические занятия танцами формируют правильную и красивую осанку, развивают фигуру, делают все движения грациозными, а внешность элегантной. Все эти качества немаловажны, а, особенно, для представительниц женского пола.

Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови и снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса [3]. Спортивный танец –

огромнейшее по важности и охвату культурное явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целостного ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. С точки зрения медицины, спортивные танцы – это лекарство от стрессов и депрессии, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Итак, танцевальный спорт – это не только способ хорошего времяпрепровождения, но и отличное хобби, которое может стать основой здорового образа жизни. Так как, танцевальный спорт – это еще и искусство, человек развивается эстетически, у него формируется ощущение ритма и музыкальной наполненности, что в свою очередь зарождает в человеке чувство прекрасного.

### Список источников

1. Милехина И. А., Милехин А. В. Здоровьесберегающая деятельность студенческой молодежи // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 10 ноября 2016 года. – Саратов: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. – С. 286-290.

2. Милехина И. А., Милехин А. В., Скосырева Е. Н. Проблемы здоровьесбережения в образовательном пространстве // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сб. материалов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., Сургут, 19-20 ноября 2021 года. Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. С. 410-413.

3. Кокорина Н. В., Гришин А. В. Спортивные танцы как средство физического развития студентов высших учебных заведений // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. Том 15. С. 100-103.

### References

1. Milekhina, I. A. & Milekhin A. V. (2016). Health-saving activities of student youth. Current problems and prospects for the development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: *collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, 286-290 (in Russ).

2. Milekhina, I. A., Milekhin, A. V., & Skosyрева E. N. (2022). Problems of health conservation in the educational space. Improving the system of physical education, sports training,

tourism, psychological support and improvement of various categories of the population: collection. materials of the XX Anniversary International, 410-413 (in Russ).

3. Kokorina, N.V. & Grishin A.V. (2009). Sports dancing as a means of physical development of students of higher educational institutions. Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 100-103 (in Russ).

**Информация об авторах:**

А. В. Милехин – кандидат педагогических наук, доцент, профессор;

Е. Н. Скосырева – доцент, доцент кафедры «Физическая культура»;

Т. Н. Суркова – старший преподаватель кафедры «Физическая культура».

**Information about the authors:**

A. V. Milekhin – the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer;

E. N. Skosyreva – senior lecturer;

T. N. Surkova – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.413/.418

**ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ РАСТЯЖКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ  
НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Сергей Александрович Никишин<sup>1</sup>, Вера Анатольевна Мезенцева<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>nikishin\_sergey\_2004@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2819-5893>

<sup>2</sup>vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

*Гибкость является важным аспектом в спортивной тренировке. Это влияет на движения и уменьшает риск травм. Спортсмены и их тренеры всегда ищут эффективные методы растяжки для улучшения гибкости и результатов. В этой статье мы рассмотрим различные методы растяжки и их влияние на спортивную производительность.*

**Ключевые слова:** растяжка, спорт, тренировка, гибкость.

**Для цитирования:** Никишин С. А., Мезенцева В. А. Исследование методов использования упражнений для растяжки в тренировочном процессе и их воздействие на достижение результатов // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 154-160.

## **EXPLORING METHODS OF USING EXERCISES FOR STRETCHING IN THE TRAINING PROCESS AND THEIR IMPACT TO ACHIEVE RESULTS**

**Sergey A. Nikishin<sup>1</sup>, Vera A. Mezentseva<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>nikishin\_sergey\_2004@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2819-5893>

<sup>2</sup>vera.mezenceva.78@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9485-8969>

Flexibility is an important aspect in athletic training. This affects movement and reduces the risk of injury. Athletes and their coaches are always looking for effective stretching techniques to improve flexibility and results. In this article, we will look at various stretching techniques and their impact on athletic performance.

**Keywords:** stretching, sports, training, flexibility.

**For citation:** Nikishin, S. A. & Mezentseva V. A. (2024). Exploring methods of using exercises for stretching in the training process and their impact. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.154-160 (in Russ.).

**Введение.** Понятие «нормальная гибкость» имеет разные интерпретации в научной литературе. В сфере спортивной медицины, физического воспитания и сопутствующих наук, гибкость определяется как способность сустава осуществлять полный диапазон движений.

Гибкость может быть классифицирована на два типа: активную и пассивную. Активная гибкость достигается силой мышц, тогда как пассивная возникает благодаря внешнему воздействию.

Двигательная активность включает в себя как статическую, так и динамическую нагрузку и происходит на фоне тонического напряжения скелетных мышц. Эластичные и упругие свойства скелетных мышц позволяют им растягиваться и сокращаться.

**Обсуждение.** Гибкость является одним из важных физических качеств человека, и упражнения на ее развитие долгое время занимают ведущее место среди физических занятий. Гибкость определяется подвижностью опорно-двигательного аппарата и способствует выполнению движений с большой амплитудой. Развивать это физическое качество необходимо с детства и регулярно. Недостаточная гибкость может привести к нарушениям осанки, остеохондрозу и т.д. У мальчиков пик естественного развития гибкости приходится на 7-10 лет, а у девочек – на 11-13 лет. Гибкость может изменяться в течение дня: она увеличивается при полном расслаблении и уменьшается при повышении психоэмоционального напряжения. Одним из позитивных результатов от упражнений на гибкость является способность к расслаблению, что с точки зрения физиологии означает снижение мышечного напряжения. Однако излишнее напряжение может повысить артериальное давление и нарушить кровообращение [1]. Несоответствующая техника выполнения упражнений, направленных на увеличение гибкости, может причинить вред здоровью, вызывая возникновение разнообразных заболеваний.

Точная дата первого использования растяжки в тренировочном процессе неизвестна. Предполагается, что еще в древней Греции применялись формы растяжки, которые позволяли легче выполнять разнообразные упражнения. Гимнастические занятия тех времен включали медицинскую гимнастику, в том числе профилактическую и лечебную гимнастику, а также военную и спортивную [1].

Гибкость подразделяется на три основных типа: статическая, баллистическая и динамическая. Примером статической гибкости может служить медленное наклонение туловища вперед до касания руками пола. Баллистическая гибкость связана с ритмичными движениями, а динамическая гибкость предполагает выполнение движений в нормальном диапазоне или с высокой скоростью [1]. Статическое растяжение часто используется в клинической и спортивной практике с целью увеличения подвижности и снижения риска травм.

На сегодняшний день вопрос о влиянии регулярных упражнений на растяжку на спортивные результаты является предметом активных дискуссий. Большинство ученых считают, что регулярные растяжки могут помочь спортсменам достичь лучших результатов за

счет увеличения диапазона произвольного мышечного сокращения. Тем не менее, механизм этого процесса и целесообразность его использования в тренировочном процессе все еще остаются недостаточно изученными [3].

Существуют два главных подхода к тренировке гибкости – метод многократного растягивания, при котором выполняются повторяющиеся упражнения и метод статического растягивания, где одна и та же позиция удерживается в течение определенного времени.

Методика многократного растягивания опирается на способность мышц значительно лучше растягиваться при повторном выполнении упражнений с постепенным увеличением диапазона движений. Первоначально упражнение выполняется с небольшим диапазоном движений, который постепенно увеличивается к 8-12 повторениям до максимального уровня. Оптимальное количество повторений упражнения определяется началом уменьшения диапазона движений. Высоквалифицированным спортсменам, например, может удаваться выполнять упражнения с максимальным или близким к нему диапазоном движений до 40 раз.

Количество повторений упражнений изменяется в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в определенном суставе, скорости движений, возраста и пола участников. Активные динамические упражнения обычно выполняются с более высокой скоростью, чем остальные, и их дозировка зависит от разрабатываемого сустава и целей тренировки. Пассивные динамические упражнения, выполненные с партнером, проводятся с более медленной скоростью при том же количестве повторений. Использование комплексов, состоящих из нескольких активных динамических упражнений на растяжение, является наиболее эффективным методом. Важно проводить эти упражнения в количестве от 8 до 15 повторений для каждого из них. В течение одной тренировки может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с небольшим отдыхом или чередуясь с упражнениями другого типа.

Американские исследователи А. Нельсон и Ю. Кокконен, занимающиеся изучением влияния растяжки мышц на функционирование организма, отмечают, что динамические упражнения стимулируют проприоцепторы и вызывают реакцию, приводящую к укорачиванию мышц после растяжки. Это способствует улучшению результатов в различных видах спорта, где движения быстрые и резкие [1]. Таким образом, динамическая растяжка не должна быть пренебрежена в качестве разминки. Она помогает подготовить опорно-двигательный аппарат к нагрузке, стимулируя нервно-мышечную систему, а также предотвращает возможные травмы и способствует психологической готовности к тренировке, улучшая технику выполнения упражнений.

Часто спортсменам рекомендуют выполнять растяжку перед силовой тренировкой. Однако, согласно некоторым исследованиям, статическая растяжка перед тренировкой не

оказывает положительного влияния на силовые результаты [2, 5]. Растяжка необходима не только в ходе занятий силовыми тренировками, но и в разнообразных сферах спорта.

Ученые проанализировали влияние статической растяжки на выносливость и общие энергозатраты организма, измеренные в калориях, у тренированных бегунов на длинные дистанции. По результатам, статическая растяжка оказывала негативное воздействие на деятельность, требующую высокой силы и скорости, что является основой для эффективного функционирования мышц. Кроме того, наблюдалось увеличение энергозатрат в беговых упражнениях с умеренной интенсивностью.

В другом исследовании участвовали 9 неопытных и 11 опытных участников в возрасте 20 лет с опытом тренировок в течение 6 месяцев. После проведения статических растяжек перед выполнением упражнения «жим штанги лежа», силовые показатели снизились на 8% как в группе неопытных, так и в группе опытных участников. В упражнении «тяга вертикального блока» снижение составило 8% у неопытных и 5% у опытных. В упражнении на бицепсе сила упала на 21% у неопытных и на 8% у опытных участников, в то время как в упражнении «жим ногами» снижение составило 7% у неопытных и 5% у опытных. Таким образом, статическое растяжение привело к уменьшению максимальных рабочих весов.

Подводя итог, можно утверждать, что развитие гибкости необходимо для здоровья организма, поскольку наличие этого физического качества приносит человеку множество преимуществ: способность к полному мышечному расслаблению (что существенно влияет на психоэмоциональное состояние), улучшение осанки и общей физической подготовки [4]. Регулярная растяжка способствует улучшению гибкости и кровообращения, а также увеличивает длину мышечных волокон. Увеличенная циркуляция крови обеспечивает мышцы необходимыми питательными веществами, минимизирует накопление молочной кислоты в результате физической активности и способствует более быстрому восстановлению тела после повреждений и растяжений.

**Заключение.** При выполнении упражнений на гибкость важно учитывать особенности адаптации организма к физическим нагрузкам [2]. Оптимальным вариантом является проведение упражнений на растяжку в различные дни, не совмещая их с силовыми тренировками. Следует выполнять статическую растяжку после физических нагрузок, в то время как между упражнениями на тренировке рекомендуется использовать динамические методы растяжки. Перед началом тренировки не рекомендуется проводить статическую растяжку, предпочтительнее выполнить динамическую.

### Список источников

1. Аксенова А. М., Аксенова Н. И. Роль растягивания мышц для здоровья // ЛФК и массаж. – 2007. – № 10(46). – С. 3-7.
2. Мирзаев Д. А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 85-91.
3. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Н. Еременко, В. А. Питкин, О. В. Синько, Т. А. Гришко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
4. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета / В. А. Мезенцева // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.
5. Жукова Е. И. Аэробика как средство повышения физических качеств и работоспособности организма // Наука и образование транспорту. – 2020. – № 2. – С. 161-162.

### References

1. Aksenova, A. M. & Aksenova N. I. (2007). The role of muscle stretching for health. Exercise therapy and massage, 10(46), 3-7 (in Russ).
2. Mirzaev, D. A. (2017). The role of muscle stretching in physical culture. Human health, theory and methodology of physical culture and sports, 1(4), 85-91 (in Russ).
3. Eremenko, V. N., Pitkin, V. A., Sinko, O. V. & Grishko T. A. (2021). Fitness programs in the system of physical education classes at a university. Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta, 5(195), 126-130 (in Russ).
4. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activities of students of Samara Agrarian University. Samara AgroVector, 3, 2, 37-43 (in Russ).
5. Zhukova E. I. (2020). Aerobics as a means of increasing the physical qualities and performance of the body. Science and education in transport, 2, 161-162.

### Информация об авторах

С. А. Никишин – студент;

В. А. Мезенцева – старший преподаватель.

### Information about the authors

S. A. Nikishin – student;

V. A. Mezentseva – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Научная статья

УДК 796

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И ВОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ КОННОМ СПОРТОМ

Эвелина Игоревна Олефир<sup>1</sup>, Александр Федорович Башмак<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>snolefir@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4280-9622>

<sup>2</sup>bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

*В статье характеризуется понятие конный спорт, описываются подготовительные упражнения и правила их проведения.*

**Ключевые слова:** конный спорт, разминка.

**Для цитирования:** Олефир Э. И., Башмак А. Ф. Подготовительные и восстанавливающие упражнения при занятии конным спортом // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 160-163.

## PREPARATORY AND RECOVERY EXERCISES FOR EQUESTRIAN SPORTS

Evelina I. Olefir<sup>1</sup>, Alexander F. Bashmak<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Samara State Agrarian University, Samara

<sup>1</sup>snolefir@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4280-9622>

<sup>2</sup>bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

The article characterizes the concept of equestrian sport, describes preparatory exercises and the rules for their implementation.

**Keywords:** equestrian sport, warm-up.

**For citation:** Olefir E. I. & Bashmak A.F. (2024). Preparatory and restorative exercises for equestrian sports. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.160-163 (in Russ.).

Конный спорт – это обобщающее название дисциплин, связанных с верховой ездой на лошадях. Существует множество разновидностей – выездка, конкур, троеборье, пробеги, вольтижировка, драйвинг. В конном спорте, как и в других видах спорта, необходима разминка не только лошади, но и всадника, особенно важна предварительная разминка.

Разминка разогревает нижнюю и верхнюю части тела, дает время всаднику найти баланс и координацию, увеличивает диапазон движения суставов, вводит движения, которые могут быть использованы во время тренировки верхом.

Упражнения на земле (выполняются до посадки в седло). Упражнения выполняются при использовании гимнастического мяча, он может помочь всаднику улучшить стабильность посадки. Мяч «ведет» себя, как лошадь, когда делаются движения, нарушается баланс. Поэтому многие навыки можно отработать на мяче и после перенести их в седло:

1. Подпрыгивания на мяче – спина и таз выровнены, руки «держат повод». Всадник подпрыгивает и останавливается. Во время остановки он должен сохранять правильное положение седалищных костей и «высоко» сидеть.

2 Тянем за повод – всадник сидит на мяче, держит в руках эластичную ленту, как повод. Пока ученик прыгает на мяче, инструктор тянет «повод» на себя, словно пытаясь вытянуть всадника из «седла». Чтобы сохранить положение, всадник должен подключить мышцы ядра, удерживать плечи опущенными и развернутыми.

3. Двигаем бедрами из стороны в сторону – всадник вращает бедрами из стороны в сторону, сидя на мяче.

Упражнения в седле: вращения плечами – вперед, назад, вертолет – руки в стороны, вращение корпуса влево-вправо, круговые вращения руками, наклоны вперед к ушам лошади и назад к хвосту, не двигая нижней частью тела, пятки вниз, круговые движения лодыжками, вращения в седле – бросив стремяна, всадник перекидывает одну ногу через шею лошади, другую ногу перекидывает через круп, садится задом наперед. Повторения до того момента, пока всадник снова не сядет ровно, касание носка обуви противоположной рукой, стойка на

стременах – стоять ровно на стременах на шаг, поддерживая равновесие. Это помогает всаднику найти баланс и правильное положение шенкеля.

Восстанавливающие упражнения после верховой езды. После тренировки для расслабления мышц шеи, плеч, спины, ног необходимо проделать комплекс следующих упражнений:

- положение стоя, правая рука лежит на затылке ближе к теменной части. Помогая рукой, ученик наклоняет голову вперед, затем поворачивает ее вправо, стараясь дотронуться подбородком до правого плеча. То же самое выполняет с левой стороной.

Для мышц рук и плечевого пояса делают поднимание рук вперед, вверх, в стороны, сгибание и разгибание рук, взмахи и рывковые движения рук, свободное потряхивание расслабленных рук.

Для расслабления средней части спины хорошо помогает поочередное поднимание каждого плеча, держа руки на поясе.

Стоя с руками на поясе и развернутыми вперед локтями, подбородок прижимают к груди. Выполняют прогиб спины назад, чтоб округлить ее.

Наклоны вперед, повороты туловища, выпады назад.

Встать левой ногой на небольшое возвышение, держась для устойчивости левой рукой за опору. Поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же с левой ногой.

В заключение можно сказать, что чтобы хорошо ездить верхом, всадник должен быть энергичным, гибким, сильным, выносливым, уметь концентрировать внимание на одной цели. Все эти качества необходимы на каждом занятии верховой ездой. Поднять уровень энергии в организме поможет правильно подобранная диета в сочетании с вышеперечисленными упражнениями. Всаднику не стоит пренебрегать своей разминкой, она занимает всего 5-10 минут.

#### **Список источников**

1. Малютина М. В., Стодеревская К. Ю. Основы обучения верховой езде: методические рекомендации. - Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2011 - 32 с.

2. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Укрепление здоровья обучающихся, будущих специалистов сельского хозяйства, с помощью инновационных технологий на занятиях физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28-29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 806-810.

## References

1. Malyutina, M. V. & Stoderevskaya K. Y. (2011). Fundamentals of horse riding training: methodological recommendations, 32 (in Russ).

2. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2020). Strengthening the health of students, future agricultural specialists, with the help of innovative technologies in physical education and sports classes. Physical culture and sport in higher educational institutions: current issues of theory and practice: collection articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated, 806-810 (in Russ).

### Информация об авторах

Э. И. Олефир – студент;

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

### Information about the authors

E. I. Olefir – student;

A. F. Bashmak – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796.011

## СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В ВУЗЕ

Анастасия Александровна Пискарева<sup>1</sup>, Светлана Станиславовна Петрова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup> piskareva2004@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6976-5840>

<sup>2</sup> svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid/0000-0002-0243-8992>

*Спортивное воспитание является неотъемлемой частью любого человека, и особенно для студентов, которые, в силу учебной загруженности, зачастую, ведут сидячий образ жизни.*

**Ключевые слова:** физическая культура, воспитание, спорт, молодежь, студент.

**Для цитирования:** Пискарева А. А., Петрова С. С. Спортивное воспитание молодежи в вузе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 163-167.

## **SPORTS EDUCATION OF YOUNG PEOPLE AT THE UNIVERSITY**

**Anastasia A. Piskareva<sup>1</sup>, Svetlana S. Petrova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>piskareva2004@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6976-5840>

<sup>2</sup>svetychsa1368@mail.ru, <http://orcid/0000-0002-0243-8992>

Sports education is an integral part of any person, and especially for students who, due to academic workload, often lead a sedentary lifestyle.

**Keywords:** physical education, education, sports, youth, student.

**For citation:** Piskareva, A. A. & Petrova S. S. (2024). Sports education of youth in higher education. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.163-167 (in Russ.).

Целью спортивного воспитания является формирование здорового, физически развитого и общественно активного поколения через проведение педагогического процесса. Это способствует укреплению здоровья, всестороннему развитию физических и духовных сил, повышению работоспособности, увеличению творческого долголетия и продлению жизни людей, занятых в различных сферах деятельности [1].

Спортивная деятельность в вузах направлена на вовлечение всех студентов в систематические занятия спортом, повышение уровня их физической и профессиональной подготовленности, спортивного мастерства, а также организацию активного досуга.

Спортивные мероприятия включают в себя: учебно-тренировочные занятия; спортивные соревнования; необходимые организационные элементы и их организации.

Обучающиеся должны осознавать пользу физической активности, придерживаться и формировать свой здоровый образ жизни [2].

Основная задача физического воспитания – развитие и вклад в подготовку высококвалифицированных специалистов.

Программы высшего образования в области спортивного воспитания направлены на развитие высоких моральных, мотивационных и физических качеств студентов, их подготовку к продуктивной деятельности, а также на сохранение и укрепление здоровья. Они способствуют правильному формированию и комплексному развитию организма, поддерживают высокую работоспособность в течение всего периода обучения. Программы также включают комплексную физическую подготовку, специализированную прикладную физическую подготовку с учетом будущей трудовой деятельности студента, а также регулярные занятия физической культурой и спортом, обязательные для студентов [3].

Спорт в вузе является одним из основных компонентов физического воспитания студентов, он развивает физические качества, укрепляет здоровье и содействует формированию здорового образа жизни [4]. Вместе с тем, занятия спортом помогают обучающимся лучше приспособляться к условиям обучения, повысить работоспособность и устойчивость к стрессу.

Рассмотрим основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты при обучении:

- ограниченное время и ресурсы: у студентов обычно есть ограниченное время и ресурсы для занятий спортом. Учебная нагрузка, работа, социальные обязанности и другие активности могут затруднять регулярные тренировки и участие в соревнованиях. Кроме того, недостаток финансирования может ограничивать доступ к качественному оборудованию и тренерам;

- недостаток поддержки со стороны университетов: не все университеты ценят студенческий спорт и обеспечивают необходимую поддержку. Это может проявляться в отсутствии спортивной инфраструктуры, ограниченных возможностях для тренировок и участия в соревнованиях, а также недостаточном финансировании и нехватке профессиональных тренеров;

- недостаток мотивации и интереса: у некоторых студентов может возникать недостаток мотивации и интереса к спорту. Они могут считать, что у них нет времени или что спорт не является приоритетом. Это может привести к низкой активности и участию в спортивных мероприятиях;

- недостаток социальной поддержки: студенческий спорт может сталкиваться с недостатком социальной поддержки со стороны общества. Некоторые студенты могут сталкиваться с негативными стереотипами относительно спорта, рассматривая его как несовместимый с учебной или социальной жизнью. Это может создавать преграды для участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от предпочтений и возможностей студентов, в вузах могут быть представлены различные виды спорта. Среди самых популярных видов спорта можно выделить следующие: плавание, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, футбол, настольный теннис и шахматы [5].

Влияние физической культуры на студентов вузов: укрепление здоровья и физической формы; развитие лидерских качеств; социализация необходимая для формирования социальных навыков; улучшает психологическое состояние; увеличивают концентрацию внимания и способствуют повышению успеваемости.

В вузе спорт играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов, развитии их физических способностей и повышении уровня общей культуры. Участие в спортивных соревнованиях и занятиях способствует не только улучшению физического состояния студентов, но также их социализации, развитию командного духа и формированию лидерских качеств.

#### **Список источников**

1. Рокитянская К. А. Воспитательный процесс как составная часть учебно-педагогического процесса // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сборник науч. статей межвуз. науч.-практ. конф. Саратов, 2017. С. 86-88.

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

3. Гришина Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие. Рн/Д: Феникс, 2019. – 480 с.

4. Петрова С. С. Влияние занятий силового тренинга на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин после 40 // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник материалов / Всероссийская (национальная) научно-практическая конференция, приуроченная к 80-летию образования Алтайского государственного аграрного университета, Барнаул, 21-22 сентября 2023 г. – Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2023. – С. 160-165.

## Refereces

1. Rokityanskaya, K. A. (2017). Educational process as an integral part of the educational and pedagogical process. Current problems of education in the educational process of a university: collection of scientific works. interuniversity articles. scientific-practical conf., 86-88 (in Russ).
2. Zykun Z. A. & Konon A. I. (2018). The importance of physical culture for students in the modern world. Young scientist, 46(232), 412-415 (in Russ).
3. Grishina, Y. I. (2019). Student's physical culture: textbook. Rn/D: Phoenix, 480 (in Russ).
4. Petrova, S. S. (2023). The influence of strength training classes on the physical fitness and functional state of women after 40. State, problems and prospects for the development of physical culture and sports in agricultural universities of Russia: collection of materials, 160-165 (in Russ).

### Информация об авторах

А. А. Пискарева – студент;

С. С. Петрова – кандидат технических наук, доцент.

### Information about the authors

A. A. Piskareva – student;

S. S. Petrova – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## СОВЕРШЕНИЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ, ПОВЛЕКШИЕ ЗА СОБОЙ ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ СПОРТСМЕНА

Наталья Николаевна Радова<sup>1</sup>, Елена Владимировна Михайлова<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский университет государственного управления «Международный институт рынка», Самара, Россия

<sup>1</sup>nata.radova@bk.ru, [https:// orcid.org/0009-0003-9365-351X](https://orcid.org/0009-0003-9365-351X)

<sup>2</sup>lenochka1612@mail.ru, [https:// orcid.org/0009-0007-6297-2226](https://orcid.org/0009-0007-6297-2226)

*В данной статье рассмотрены неурегулированные проблемы спортивной деятельности, в связи с чем, спортсмен, желая добиться успеха, может действовать неправомерным путём, подвергая опасности своё здоровье и всех участников спортивных отношений.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивные травмы, безопасность и здоровье, проблемы в спортивной деятельности, спортивная ответственность.

**Для цитирования:** Радова Н. Н., Михайлова Е. В. Совершение правонарушений, повлекшие за собой причинение вреда здоровью спортсмена // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.167-173.

## COMMITMENT OF OFFENSE RESULTING IN CAUSING HARM TO THE HEALTH OF THE ATHLETE

**Natalia N. Radova<sup>1</sup>, Elena V. Mikhailova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara University of Public Administration «International Market Institute», Samara, Russia

<sup>1</sup>nata.radova@bk.ru, [https:// opcid.org/0009-0003-9365-351X](https://opcid.org/0009-0003-9365-351X)

<sup>2</sup>lenochka1612@mail.ru, [https:// opcid.org/0009-0007-6297-2226](https://opcid.org/0009-0007-6297-2226)

This article examines the unresolved problems of sports activity, in connection with which, an athlete, wishing to succeed, may act unlawfully, endangering his health and all participants in sports relations.

**Keywords:** sports, sports injuries, safety and health, problems in sports activity, sports responsibility.

**For citation:** Radova, N. N. & Mikhailova E.V. (2024). Committing offenses that entailed harm to the health of an athlete. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.167-173 (in Russ.).

**Введение.** В современном мире, люди, занимающиеся спортом, могут столкнуться не только с положительными, но и с отрицательными последствиями этой деятельности. В общепринятом понимании – спорт – это занятие физическими упражнениями, направленное на укрепление здоровья, улучшение физической формы, развитие спортивных навыков и достижение высоких результатов в соревнованиях.

Любой человек может выступать в качестве субъекта физической культуры, независимо от возраста, пола, физической подготовке или индивидуальных способностей. Но в последнее время, лица, участвующие в спортивной сфере, более часто совершают правонарушения для достижения личных целей и выгоды незаконным путём, подвергая опасности не только своё здоровье, но и здоровье других участников спортивной деятельности. В следствие этого, встаёт вопрос об ответственности за противоправные деяния. Данная тема является довольно актуальной проблемой для глубокого анализа [2,3].

**Обсуждение.** С причинением вреда здоровью или даже с риском для жизни связаны и спортивные соревнования. Причинение вреда здоровью спортсмена может быть, как намеренным, так и случайным, но в любом случае оно является недопустимым и недостойным для спортивной среды, поскольку могут повлечь за собой спортивные травмы и на всегда исключить спорт из жизни спортсмена. Спортивные травмы могут быть вызваны различными факторами, включая физические нагрузки, контакт соперников, неправильное движение, падения и другие причины. Спортивные травмы могут быть как острыми, внезапно возникающими в результате конкретного происшествия, так и хроническими, развивающимся постепенно [5].

В спортивной деятельности существуют еще не мало важных неурегулированных проблем, которые негативно сказываются на жизнь и здоровье спортсменов. Например, перенапряжение и перезагрузки: чрезмерные тренировки, недостаток отдыха и неадекватная реабилитация могут привести к перенапряжениям мышц, сухожилий и связок, а также к травмам и перезагрузкам организма.

Травмы: спортсмены часто подвержены травмам, таким как вывихи, растяжения, переломы и т.д., это может ограничить их спортивную деятельность и вызывать боли на длительный процесс.

Нарушение питания: неправильный рацион, диеты, нарушения в питании или излишний самоконтроль веса могут привести к дефицитам питательных веществ, нарушениям обмена веществ и развитию различных заболеваний [7].

Однако, состояние здоровья зависит не только от неурегулированных проблем, но и от противоправных деяний (правонарушений), которые совершают участники спортивных отношений для личной выгоды, не думая о том, какие последствия могут за этим стоять. Ответственность за правонарушения в сфере спортивных отношений закреплена на законодательном уровне. Рассмотрим некоторые виды правонарушений (преступлений) и предусмотренную за них ответственность [1, 6].

Употребление спортсменом веществ и/или методов, запрещенных в спорте (уголовная ответственность). Данное деяние несет за собой серьезные физические последствия для здоровья, профессиональной карьеры и психологическим расстройствам. К физическим

последствиям относятся ухудшение общего состояния здоровья, повышенный риск сердечных заболеваний, проблемы с пищеварением и печенью, нарушение гормонального баланса и многие другие осложнения. Психологические последствия могут включать развитие зависимости, нарушение психического состояния, агрессивность, депрессию и др.

Кроме того, спортсмены, которые употребляют запрещенные вещества, рискуют дисквалификацией и потерей всех достижений, рекордов, нанося ущерб своей репутации и лишиться средств к существованию в спортивной индустрии. Поэтому, важно осознавать риски и негативные последствия употребления запрещенных веществ в сохранении его здоровья и интегритета.

Непреднамеренное причинение тяжкого вреда здоровью человека (уголовная ответственность). Деяние является противоправным и ненамеренным действием, в результате которого происходит серьёзное повреждение здоровья другого человека. Это может произойти, вследствие несчастного случая, неосторожности, нарушения правил безопасности или иных обстоятельств. Непреднамеренное причинение тяжкого вреда здоровью может иметь серьёзные последствия для пострадавшего, включая физическую боль, инвалидность, нарушение органов или систем организма, а в некоторых случаях – смерть. Преступник может подвергаться уголовному преследованию, вынужденным мерам, таким как арест или заключение под стражу, лишению свободы, штрафом или возмещению ущерба пострадавшему.

Нерешенность многих вопросов в сфере осуществления спортивной деятельности (административная ответственность). Например, за нарушение требований пожарной безопасности, нарушение норм спортивной этики для разных видов спорта и другие: санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению услуг в области спорта, организации досуга и развлечений и т.д.)

Все перечисленные виды ответственности можно объединить в один вид – спортивная ответственность. Спортивная ответственность – это принятие своих обязанностей как участника спортивного мероприятия (т.е. соблюдение правил спортивной этики и норм, установленных законодательно, уважение к соперникам и судьям, заботу о своем здоровье и безопасности, а также стремление к честной игре и честной победе (Fair Play)), в случае нарушения своих обязанностей к лицу будет применено правовое воздействие, претерпеть неблагоприятные последствия своего неправомерного поведения. Но для того, чтобы спортсмены не причиняли вред своему здоровью и не попадали под спортивную ответственность, должны соблюдать основные принципы: (соблюдать спортивную этику и моральные нормы; относиться с ответственностью к своему здоровью и безопасности; проявлять дисциплину и самоконтроль во время соревнований и др.) [4]

**Заключение.** Таким образом, для решения проблем, способствующих совершению правонарушений, повлекшие причинение вреда здоровью спортсменов, важно принимать комплексный подход и применять разнообразные стратегии:

Разработка индивидуальной программы тренировок: важно подходить к тренировкам и нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его физического состояния, возраста, уровня подготовки.

Профессиональное медицинское сопровождение: спортсмены должны иметь доступ к высококвалифицированным врачам, физиотерапевтам, массажистам, психологам, которые могут оценить их состояние здоровья, выявить проблемы и разработать индивидуальные планы лечения и профилактики.

Обучение спортсменов здоровому образу жизни: важно обучать спортсменов правильным методам питания, сна, отдыха, регулярных медицинских осмотров, чтобы поддерживать их здоровье и бороться с негативными влияниями, такими как стресс, переутомление, травмы.

Создание безопасной спортивной среды: важно обеспечить безопасные условия тренировок и соревнований, правильное использование спортивного оборудования, обучение правилам игры и поведения, чтобы предотвратить травмы и конфликты.

Применение этих практических методов и стратегий поможет спортсменам сохранить здоровье и благополучие, повысить их профессиональный уровень и достичь оптимальных результатов в спорте.

#### **Список источников**

1. Петрова С. А., Савченко О. Г., Курочкина Н. Е., Токер Д. С. Возможности законодательства в сфере социальной защиты инвалидов в Российской Федерации // OlymPlus. (Гуманитарная версия). 2018. № 1 (6). С. 76–79.

2. Петрова С. А., Савченко О. Г. Исторический анализ проблемы подготовки кадров для государственной службы России с XI века до начала XIX века // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2013. № 12 (110). С. 149-153.

3. Петрова С. А., Савченко О. Г. Институт Красной профессуры – подготовка первых Советских кадров // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2014. № 11 (121). С. 157-160.

4. Савченко О. Г., Курбатова Т. К. Взаимосвязь физической культуры и юриспруденции // OlymPlus. (Гуманитарная версия). 2018. № 2 (7). С. 30–33.

5. Савченко О. Г., Иванова Л. А., Данилова А. М., Стороженкова Т. С. Физическая подготовка сотрудников частных охранных предприятий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 310-314.

6. Савченко О. Г., Самсонов А. Д. Спортивный маркетинг в Российской Федерации как социально-правовой институт // OlymPlus. (Гуманитарная версия): международный научно-практический журнал. 2015. № 1 (1). С. 151–153.

7. Савченко О. Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2008.

### References

1. Petrova, S. A., Savchenko, O. G., Kurochkina, N. E. & Toker D. S. (2018). The possibilities of legislation in the field of social protection of persons with disabilities in the Russian Federation. OlymPlus. (Humanitarian version), 1(6), 76-79 (in Russ).

2. Petrova, S. A. & Savchenko O. G. (2013). Historical analysis of the problem of personnel training for the civil service of Russia from the XI century to the beginning of the XIX century. Bulletin of the Samara State University of Economics, 12(110), 149-153 (in Russ).

3. Petrova, S. A. & Savchenko O. G. (2014). Institute of the Red Professorship – training of the first Soviet personnel. Bulletin of the Samara State University of Economics, 11(121), 157-160 (in Russ).

4. Savchenko, O. G. & Kurbatova T. K (2018). Interrelation of physical culture and jurisprudence. OlymPlus. (Humanitarian version), 2(7), 30-33 (in Russ).

5. Savchenko, O. G., Ivanova, L. A., Danilova, A. M., & Storozhenkova T. S. (2019). Physical training of employees of private security companies. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2(168), 310-314 (in Russ).

6. Savchenko, O. G., & Samsonov A. D. (2015). Sports marketing in the Russian Federation as a social and legal institution. OlymPlus. (Humanitarian version): international scientific and practical journal, 1(1), 151-153 (in Russ).

7. Savchenko O. G. (2008). Formation of technical and tactical actions during a corner kick among qualified football players on the basis of mathematical modeling. Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences. Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. Smolensk, (in Russ).

### Информация об авторах

Н. Н. Радова – старший преподаватель;

Е. В. Михайлова – старший преподаватель.

### Information about the authors

N. N. Radova – senior lecturer;

E. V. Mikhailova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

Тип статьи – научная

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Дмитрий Алексеевич Спирин<sup>1</sup>, Юлия Алексеевна Аксенова<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Тольяттинский государственный университет, Тольятти, Россия

<sup>1</sup>damasberg@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1188-3562>

<sup>2</sup>gruzdaksen@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3233-6257>

*В данной работе мы рассмотрим группу студентов возрастом 20-21 год и проанализируем влияние волейбола на их физическую подготовленность. В данной работе группа студентов будет заниматься волейболом на протяжении трёх месяцев, после чего мы сравним их такие физические качества как: сила, гибкость, быстрота, выносливость с теми физическими качествами, которые были до начала занятий.*

**Ключевые слова:** волейбол, физическая подготовленность, анализ, участник, тест, студент.

**Для цитирования:** Спирин Д. А., Аксенова А. Ю. Влияние волейбола на физическую подготовленность // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 173-176.

## **THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL ON PHYSICAL FITNESS**

**Dmitry A. Spirin<sup>1</sup>, Yulia A. Aksenova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Togliatti State University, Togliatti, Russia

<sup>1</sup>damasberg@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-1188-3562>

<sup>2</sup>gruzdaksen@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3233-6257>

In this work, we will look at a group of students aged 20-21 years and analyze the influence of volleyball on their physical fitness. In this work, a group of students will practice volleyball for three months, after which we will compare their physical qualities such as strength, flexibility, speed, endurance with those physical qualities that were before the start of classes.

**Keywords:** volleyball, physical fitness, analysis, participant, test, student.

**For citation:** Spirin, D. A. & Aksenova A.Y. (2024). The influence of volleyball on physical fitness. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.173-176 (in Russ.).

Для анализа влияния волейбола на физическую подготовленность проводилось наблюдение за группой студентов, состоящей из 24 человек, 16 из которых юноши и 8 девушки. Основными целями практических занятий являются формирование умений и навыков по выполнению различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств. Далее мы установили их физическую подготовленность на их текущем уровне, за тесты физической подготовленности мы брали нормативы, утверждённые постановлением Правительства от 11 июня 2014 года №540.

По результатам тестов можно сделать вывод что текущее состояние физической подготовленности студентов хорошее.

Все участники занимались волейболом 1 раз в неделю на протяжении 3-х месяцев. После чего мы сделали контрольные тесты по физической подготовленности для того чтобы проанализировать как повлиял данный вид спорта на их результаты, результаты тестов представлены ниже.

По результату можно заметить прогресс отдельных тестов у конкретных студентов, у кого-то прогресс больше, у кого-то меньше, но явно можно сказать что физические показатели участников в общем и целом улучшились. Изменения:

Юноши: бег 100 м. улучшился на 1,34%, бег 3 км. улучшился на 2,59%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу улучшилось на 5,55%, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 11,11%.

Девушки: бег 100 м. улучшился на 1,74%, бег 2 км. улучшился на 3,22%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу улучшилось на 14,29%, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 16,67%.

## Средние результаты тестов по физической подготовленности

	БЕГ 100 м. (с)	БЕГ 3000м. (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
Юноши	14,9	13:30	36	+9
Девушки	17,2	11:54	14	+12

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость

**Заключение.** Проанализировав результаты, можно сделать вывод что такой вид спорта как волейбол определённо влияет на физическую подготовленность людей. Участие в игре развивает быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и координацию движений. Разнообразие движений во время игры способствует развитию всех групп мышц, что положительно сказывается на общем физическом состоянии организма. В процессе игры волейбола совершенствуются общие психологические качества игроков. Развиваются морально - волевые качества, такие как чувство коллективизма, совершенствование мировоззрения и самовоспитание. Также развивается внимание, тактическое мышление, воображение, память, аналитические способности и умение управлять эмоциями во время игры.

### Список источников

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 09.03.2024).
2. Говорим о спорте и здоровье: волейбол. [Электронный ресурс]. URL: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/govorim-o-sporte-i-zdorove-volejbol/> (дата обращения: 09.03.2024)
3. Влияние волейбола на формирование здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014121> (дата обращения: 09.03.2024).

### References

1. The All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense". [electronic resource]. URL: <https://www.gto.ru/norms> (date of application: 03.09.2024).
2. We are talking about sports and health: volleyball. [electronic resource]. URL: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/govorim-o-sporte-i-zdorove-volejbol/> (date of request: 03/09/2024).
3. The influence of volleyball on the formation of a healthy lifestyle. [electronic resource]. URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018014121> (date of application: 03/09/2024)

### Информация об авторах

Д. А. Спирин – студент;  
Ю. А. Аксенова – старший преподаватель.

### Information about the authors

D. A. Spirin – student;  
Y. A. Aksenova – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 796.034

## КИБЕРСПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ

**Елена Николаевна Чеканушкина<sup>1</sup>, Александр Алексеевич Венедиктов<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>elenacheka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5993-3329>

<sup>2</sup>venedkitov.aleksnadr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-5802-9948>

*В статье проанализированы основные правовые аспекты регулирования в киберспорте, методологические позиции учёных. Рассмотрена направленность, дисциплины профессионального киберспорта, форматы тренировочного процесса, содержание турниров различного уровня, преимущества спонсорства для участников. Определена роль компьютерного спорта в России, за рубежом, а также его влияние на мировую индустрию.*

**Ключевые слова:** компьютерный спорт, профессиональный киберспорт, правовое регулирование, игровые дисциплины.

**Для цитирования:** Чеканушкина Е. Н., Венедиктов А. А. Киберспорт: современный аспект // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.177-183.

## ESPORTS: THE MODERN ASPECT

**Elena N. Chekanushkina<sup>1</sup>, Aleksandr A. Venediktov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>elenacheka@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5993-3329>

<sup>2</sup>venedkitov.aleksnadr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-5802-9948>

The article analyzes the main legal aspects of regulation in esports, the methodological positions of scientists. The focus, disciplines of professional esports, formats of the training process, the content of tournaments of various levels, the advantages of sponsorship for participants are considered.

The role of computer sports in Russia and abroad, as well as its impact on the global industry, is determined.

**Keywords:** computer sports, professional esports, legal regulation, gaming disciplines.

**For citation:** Chekanushkina E. N. & Venediktov A. A (2024). Esports: a modern aspect. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.177-183 (in Russ.).

Киберспорт – состязания в виртуальной реальности, динамично развивающаяся индустрия, завоевывающая популярность и привлекающая всё большее число игроков и зрителей. Увеличение числа исследований по проблемам виртуальных игр в молодёжной среде, их роли в социализации, становления личности, указывают на актуальность развития в студенческой среде компьютерного спорта.

Анализ нормативно-правовой базы показал, что существует совокупность документов, регулирующих сферу компьютерного спорта. Так, на основании Приказа Министерства спорта РФ от 16 марта 2017 г. № 183 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» компьютерный спорт включён во Всероссийский реестр видов спорта, развиваемый на общероссийском уровне [3]. Отметим, что общероссийской спортивной федерацией разработан свод правил, которым необходимо следовать при проведении всех официальных спортивных соревнований по компьютерному спорту. В документе представлен терминологический аппарат, указаны спортивные дисциплины, характер и системы проведения соревнований, указаны антидопинговые правила, нормы поведения, санкции за нарушения, требования к участникам соревнований, организаторам, месту проведения и т.д.

Киберспорт рассматривается учёными в различных аспектах. Например, И. В. Солнцев, кандидат экономических наук, доцент, директор центра стратегических исследований в спорте, РЭУ им. Г. В. Плеханова проанализировал индустрию киберспорта с экономической точки зрения, определил совокупность факторов, влияющих на перспективы развития и риски [4]. Адвокат Московской коллегии адвокатов Е.В. Сутырина исследовала становление института правового регулирования киберспорта в России, и отметила, что «государственная и частная организационно-управленческая структура института компьютерного спорта развивается, но усматривается недостаточное информационное сопровождение деятельности региональных федераций и отделений ФКС России» [5]. Исследователи указывают на особенности лексики

в сфере киберспорта – словообразовательные разновидности, тематическое разнообразие, этимология [2], «психофизиологические факты, подтверждающих когнитивно-коррекционный потенциал киберспорта» [1] и т.д.

Профессиональный компьютерный спорт представляет собой сферу спортивной соревновательной деятельности, в которой участники состязаются в виртуальном пространстве посредством современных технологий. Киберспортивные команды имеют свою структуру, которая включает организатора команды, участников игры, тренера, аналитика, менеджера, спонсоров. Киберспорт включает в себя множество игровых дисциплин, каждая из которых имеет свои особенности и требует от игроков различных навыков и стратегий. Одной из самых популярных игровых дисциплин является Dota 2, MOBA-игра, в которой две команды из пяти человек сражаются друг с другом на карте. Каждый, из которых выбирает персонажа с уникальными способностями и задачей уничтожить башни и форт другой команды. Командная работа и координация являются ключевыми факторами успеха в этой игре. Counter-Strike: GlobalOffensive – тактический шутер от первого лица, в котором две команды из пяти игроков сражаются друг с другом. Одна команда сражается за террористов, задача которых заключается в том, чтобы заложить бомбу в одном из заданных мест, а другая - за контртеррористов, которые должны её обезвредить или уничтожить всю команду. В этой игре очень важным является стратегия и координация команды. StarCraft II – стратегическая игра в реальном времени, в которой участники строят базы, собирают ресурсы и создают армию для уничтожения сосредоточений противника. От игроков требует хорошей стратегии и быстрого принятия решений.

Организация киберспорта играет важную роль в его развитии и успехе. Международные киберспортивные организации, такие как InternationalEsportsFederation (IESF) и WorldEsportsAssociation (WESA), проводят разработки стандартов и регламентов для проведения международных соревнований, а также координирования взаимодействия между национальными федерациями. Одним из ключевых аспектов регуляции киберспорта является установление четких правил и стандартов, которые помогают обеспечить справедливость и равные условия для всех участников на всех соревновательных уровнях.

На национальном уровне компьютерный спорт регулируется федерациями и ассоциациями, занимающиеся его развитием в своих странах и поддержкой национальных команд. Они также организуют местные соревнования и турниры для привлечения новых игроков и развития киберспортивной культуры в регионе. Регуляция киберспорта включает в себя управление правами на трансляции, рекламу и спонсорство. Турниры привлекают значитель-

ное число зрителей, что делает их привлекательными для спонсоров и рекламодателей. Организаторы соревнований обычно имеют спонсорские договоры с крупными компаниями, которые предоставляют финансовую поддержку и помогают привлекать больше публики.

Одним из ключевых аспектов организации киберспортивных турниров является создание инфраструктуры для проведения соревнований, что включает в себя строительство специальных арен и студий, обеспечение необходимой технической оснащённости и безопасности, а также подготовку персонала, включая администраторов, комментаторов и технических специалистов.

Международные киберспортивные соревнования – это одни из крупнейших и наиболее значимых мероприятий в индустрии киберспорта. Такие соревнования собирают лучших игроков и команд со всего мира, и привлекают огромную аудиторию зрителей и спонсоров. Как правило, они проводятся в несколько этапов, начиная с квалификационных раундов, и заканчивая главным событием, на котором состязаются лучшие команды и игроки. Одним из наиболее крупных и престижных международных турниров является League of Legends – Worlds 2023, число зрителей 6,4 миллиона человек, что является рекордным в истории киберспорта.

Региональные киберспортивные соревнования являются одним из ключевых элементов развития профессионального компьютерного спорта. Эти мероприятия проводятся на уровне стран, городов или регионов и позволяют молодым и талантливым игрокам проявить себя на соревновательной арене, а также способствуют усовершенствованиям на местном уровне. Турниры и чемпионаты могут быть различной сложности и масштаба. Некоторые из них ограничены по числу участников, другие могут принимать сотни и даже тысячи игроков. Также отличается формат и правила соревнований, награды и призы, которые вручаются победителям. Региональные соревнования могут иметь разную направленность. Некоторые из них ориентированы на конкретные игры или жанры, другие - представляют собой серию мероприятий, на которых участники состязаются в различных играх. Данного уровня соревнования играют важную роль в карьере профессиональных киберспортсменов. Многие из них начинали свою карьеру именно на региональных соревнованиях, где проявляли свой талант привлекая внимание организаторов и спонсоров.

Организация региональных соревнований реализуется как самостоятельно, так и совместно с другими организациями или компаниями. Многие из них получают поддержку от государственных структур и местных властей, которые усматривают в компьютерном спорте возможность для привлечения молодежи и развития информационных технологий в регионе.

Среди спонсоров киберспорта можно выделить крупные технологические компании, такие как Intel, Microsoft и Samsung, производители игровой и компьютерной техники, Razer

и ASUS, а также бренды, связанные с игровой индустрией, например, RedBull и MonsterEnergy. Одним из главных преимуществ спонсорства для игроков и команд является возможность получить финансовую поддержку для участия в турнирах, которая может оказаться критически важной в условиях высоких затрат на оборудование. Благодаря финансовой стабильности, спонсоры также могут обеспечить участников более комфортными условиями для тренировок, что способствует повышению профессионального уровня и увеличению шансов на победу в соревнованиях.

Некоторые спонсоры, такие как Intel, создают собственные турниры, что позволяет им укреплять свои позиции на рынке и продвигать свои продукты. Ими может оказываться техническая помощь и консультирование команд, игроков по вопросам оборудования и оптимизации игрового процесса. Однако, несмотря на все преимущества, связанные со спонсорством, это может также иметь свои негативные стороны. Например, спонсоры могут влиять на выбор команд и игроков, что может привести к неравенству и снижению качества соревнований. Кроме того, если откажутся от поддержки, то может оказаться серьезным ударом для команды или игрока.

Подготовка киберспортсменов начинается с освоения игровой механики и тактики, а затем продолжается совершенствование навыков и стратегий с командой в конкретной игровой дисциплине. Важным элементом тренировок является анализ прошедших матчей, чтобы выявить и устранить ошибки, проработать командное взаимодействие. Тренировки могут проходить в различных форматах, включая индивидуальные занятия, совместные тренировки с командой, а также онлайн с другими игроками и тренерами. Индивидуальные тренировки позволяют игроку проработать свои слабые и сильные стороны. Тренировки с командой позволяют согласовать действия и смоделировать необходимую коллективную стратегию, включают не только работу с игровой механикой и тактикой, но и физическую подготовку и работу с психологами.

Физическая подготовка способствует улучшению реакции, повышению выносливости и концентрации внимания. Работа с психологом игрокам помогает управлять эмоциональным состоянием, стрессом, развивать уверенность в себе и улучшать коммуникацию в команде. Тренировочные процессы могут варьироваться в зависимости от дисциплины и индивидуальных потребностей игроков. Некоторые состязания требуют быстрых реакций и точности движений, в то время как другие могут быть более стратегическими и необходимым является тщательное планирование и координация действий.

В заключении можно отметить, что профессиональный киберспорт оказывает значительное влияние на мировые спортивную и развлекательную индустрии, привлечение студенческой молодежи к занятиям. Для эффективного развития компьютерного спорта необходимо

решение множества вопросов в области организации и правовой регуляции проведения различного уровня соревнований, финансовой поддержки спонсоров, продуктивного тренировочного процесса в образовательном пространстве вуза, расширения спектра игровых дисциплин. Развитие киберспорта требует скоординированных усилий всех участников, включая игроков, команды, тренеров, организаторов и спонсоров, с целью обеспечения справедливых, в том числе инклюзивных условий соревнований, а также поддержания высокого уровня профессионализма и интереса к этому виду спорта в вузах.

### Список источников

1. Когнитивно-коррекционный потенциал спортсменов в киберспорте / Г. И. Водолажский, С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, М. Г. Водолажская // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2023. – №1. – С. 73-79.

2. Гареева Л. М., Тоухар А. О. Языковые особенности сленга киберспорта // Russian Linguistic Bulletin. – 2024. – №1 (49). – С.16.

3. Правила вида спорта «компьютерный спорт» [Электронный ресурс] / утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2020 г. № 22, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 1.12.2023 г. № 940 // Консультант плюс. – Режим доступа: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kompiuternyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_1/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kompiuternyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/).

4. Солнцев, И. В. Экономика киберспорта // Инновации. – 2018. – №5 (235). – С. 62-67.

5. Сутырина, Е. В. Деятельность федераций киберспорта в РФ // Отечественная юриспруденция. – 2018. – №7 (32). – С.12-17.

### Refereces

1. Vodolazhsky, G. I., Akhmetov S. M., Aleksanyants G. D., Vodolazhskaya M. G. (2023). Cognitive-correctional potential of athletes in esports. Physical culture, sport - science and practice, 1, 73-79 (in Russ).

2. Gareeva, L. M., Touakhar A. O. (2024). Linguistic features of esports slang. Russian Linguistic Bulletin, 1(49), 16 (in Russ).

3. Rules of the sport «computer sport» [Electronic resource] / approved by Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 22 dated January 22, 2020, as amended by orders of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 940 dated December 1, 2023 // Consultant Plus. – Access mode: [https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kompiuternyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii\\_1/](https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kompiuternyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/).

4. Solntsev, I. V. (2018). Economics of esports. Innovations, 5(235), 62-67 (in Russ).

5. Sutyrina, E. V. (2018). Activity of esports federations in the Russian Federation. Domestic jurisprudence, 7(32), 12-17 (in Russ).

**Информация об авторах**

Е. Н. Чеканушкина – доцент;

А. А. Венедиктов – студент.

**Information about the authors**

E. N. Chekanushkina – docent;

A. K. Venediktov – student.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

# АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тип статьи – обзорная

УДК 796/799

## ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Денис Александрович Аксенов<sup>1</sup>, Александр Федорович Башмак<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

<sup>2</sup>bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

*Во все времена остро стояла проблема человека с инвалидностью или ограничениями в развитии здоровья. В Конституции РФ закреплено право на получение образования всех граждан, независимо от их пола, цвета кожи, вероисповедания и отклонений в развитии здоровья. Создание комплексных условий для получения образования обучающимися с ОВЗ, с учетом их психофизических особенностей, рассматривается как основная задача в области реализации права на образование для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В нормативно-правовых актах, действующих на территории РФ, четко прописано, что человек с ограниченными возможностями здоровья вправе требовать обеспечения им инклюзивного образования на всех уровнях обучения. За последнее десятилетие в России отмечаются существенные позитивные изменения во внедрении инклюзивного образования в образовательную среду. Основная цель инклюзивного образования – создать инклюзивное общество. Скорое решение проблем инклюзивного образования недостижимо, в виду масштабности проблем. Вместе с тем, следует отметить, что основные проблемы, с которыми сталкиваются лица с ОВЗ в процессе осуществления своего права на профессиональное образование, состоят не столько в недостатках законодательной базы, сколько в отсутствии отрегулированных механизмов реализации этого права внутри конкретных образовательных организаций.*

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, инклюзивное общество, лицо с ограниченными возможностями здоровья, инвалид, специальные условия, адаптационная программа.

*Для цитирования:* Аксенов Д. А., Башмак А. Ф. Проблемы инклюзивного образования на современном этапе // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 184-191.

## ATTITUDE TO PEOPLE WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES AS AN INDICATOR OF MORAL AND ECONOMIC MATURITY OF SOCIETY

**Denis A. Aksenov<sup>1</sup>, Alexander F. Bashmak<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Samara State Agrarian University, Samara, Russia

<sup>1</sup>aksden7@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1405-1266>

<sup>2</sup>bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

The article focuses on one of the pressing problems of our time - the attitude of modern society towards people with disabilities. During the analysis process, factors influencing attitudes towards this category are carefully studied. This aspect deserves attention and requires deep reflection on the part of all participants in society. Understanding and accepting different forms of limitations opens the door to creating an inclusive environment in which every person can realize their potential and be respected. By analyzing the situation, we can pave the way for a more engaged public that is committed to the personal and social development of every individual, regardless of their limitations. The use of innovative approaches based on mutual understanding, empathy and tolerance helps to overcome stereotypes and prejudices, which will certainly provoke positive changes in society. By rethinking our position and promoting equal opportunity, we create not only a fairer society, but also a harmonious environment for shared progress and prosperity.

**Keywords:** person with disabilities, disabled person, student.

**For citation:** Aksenov, D. A. & Bashmak A. F. (2024). Attitude towards people with disabilities as an indicator of the moral and economic maturity of society. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.184-191 (in Russ.).

Одним из критериев, отражающих зрелость и развитость общества, является его отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Проблема инвалидности в своем развитии прошла несколько витков – от физического устранения этих

людей, неприязни к ним и их изоляции, до осознания, что они являются полноценными членами этого общества.

Российское законодательство пополнилось термином лицо с ограниченными возможностями здоровья относительно недавно, он заменил ранее использовавшиеся слова "с отклонениями в развитии". Сначала этот термин отождествляли с понятием инвалиды. Но это не так. Лицо с ограниченными возможностями здоровья может и не иметь статус инвалида, но нуждаться в особых условиях образования (специально адаптированная образовательная программа). В это же время, лицо имеющее статус инвалида, не всегда нуждается в особых условиях для реализации права на образование.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (п. 16 ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Люди с ограниченными возможностями здоровья имеют недостатки в физическом и (или) психическом развитии, они могут быть врожденные или приобретенные, временные или постоянные, а так же прогрессирующие или регрессирующие. Эти люди нуждаются в специальных – условиях обучения, без создания таких условий их образовательный процесс не осуществим.

Инвалид – это человек, у которого имеются проблемы со здоровьем, которые приводят к стойкому нарушению функций организма. Причиной этого может быть, как заболевание, так и последствия травмы или дефектов. В результате инвалид сталкивается с ограничениями в своей повседневной жизни, потерей способности к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, ориентированию в пространстве, общению, контролю над своим поведением, обучению и занятию трудовой деятельностью. В связи с этим, инвалиды нуждаются в социальной защите и поддержке. (статья 1 Федерального закона от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»). В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа.

Законодательство Российской Федерации предполагает соблюдение принципа равных прав на образование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Реализацией права на образование оказывает влияние на социализацию и успешную самореализацию этих людей. Право на образование закреплено в основном документе – в Конституции Российской Федерации, а так же нашло отражение в Федеральном законе № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В этих документах четко прописано, что круг

лиц с ОВЗ вправе требовать обеспечения им инклюзивного образования на всех уровнях обучения.

Термин инклюзия (от латинского *inclusio* – «включение, вовлечение») – это важный процесс трансформации общества. Он означает активное участие в общественной жизни всех членов общества, независимо от их индивидуальностей.

Инклюзивное образование подразумевает, что все дети, независимо от их этнической принадлежности, физических особенностей и интеллектуальных способностей, включаются в общую систему образования и учатся вместе со сверстниками в обычных школах, колледжах и университетах по месту проживания. Таким образом, достигается объединенное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей без ограничений, что способствует «обеспечению равного доступа к образованию для всех студентов, учитывая разнообразие уникальных образовательных потребностей и индивидуальных способностей».

При инклюзивном образовании обучающиеся с инвалидностью и с ОВЗ осваивают выбранную специальность в полном соответствии с государственными стандартами. Из-за особенностей здоровья этих студентов возникают трудности в организации образовательного процесса. Преподавателям, работающим с инклюзивными группами, приходится совершенствовать свои методы работы, организационные формы, применять все свое педагогическое мастерство, чтобы дать обучающему шанс на успешное окончание вуза и дальнейшее трудоустройство по специальности.

Основа инклюзивного образования состоит в том, что все дети уникальны и ценны, независимо от их национальности, вероисповедания, культуры, здоровья.

Цель инклюзивного образования – включение всех детей в активную социальную жизнь и систему образования с учетом их особых образовательных потребностей. Это влечет за собой техническое переоснащение образовательных организаций, специальную подготовку педагогов для работы с инвалидами.

Конечная цель инклюзивного образования – это создание инклюзивного общества. Это общество, в котором нет дискриминации, все его члены имеют равные права и принимают одинаковое участие в жизни этого общества, независимо от пола, цвета кожи или наличия нарушений в развитии и здоровья. В таком обществе отличия уважаются и ценятся, индивидуальности – это не проблема, а ресурс, который используется для развития этого общества.

В пользу инклюзивного образования говорят следующие его преимущества: все получают равные права (принцип равенства); индивидуальность детей – это особенность, а не проблема; упор на индивидуальный подход; лучшая адаптация и социализация ребенка; инклюзивность повышает толерантность всего общества.

Образовательная организация принимает на себя ответственность за обучение инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывая их индивидуальные потребности и специфические особенности психофизического развития. Мы стремимся создать все необходимые условия, способствующие, а не препятствующие возможности получения качественного высшего образования этими студентами.

Существует три вида обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Полная инклюзия предполагает постоянную включенность обучающегося с ОВЗ в образовательный процесс наравне с остальными студентами. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах.

2. Частичная инклюзия предполагает, что студенты-инвалиды, студенты с ОВЗ осваивают адаптированную образовательную программу дистанционно и (или) заочно, в общей академической группе. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться индивидуально.

3. Фрагментарная инклюзия предполагает условную включенность в общий образовательный процесс. Она рекомендована обучающимся с ОВЗ с выраженными нарушениями поведения и показаниями для индивидуального обучения дистанционно. Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров.

Как было указано выше, в образовательной организации для обучающихся с ОВЗ должны быть созданы специальные условия.

Специальные условия – это условия, без создания которых, не возможно обучение студентов с ОВЗ и получении ими высшего образования.

К специальным условиям относят: использование специализированных (адаптированных) образовательных программ, методов обучения, специальных учебных и раздаточных материалов; предоставление услуг тьютора (настаника, помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь; проведение коррекционных занятий (групповых или индивидуальных); наличие отделения поликлиники или медпункта; обеспечение беспрепятственного доступа в здания образовательной организаций. Доступность зданий образовательной организации подразумевает обеспечение доступности прилегающей территории, входных путей, путей перемещения, наличие оборудованных санитарно-гигиенических помещений, системы оповещения и сигнализации.

Подводя итог выше сказанному можно отметить, что инклюзивное образование не только помогает лицам с ОВЗ получить образование, социализироваться, но помогает

обществу развиваться, выстраивать новую систему ценностей, учит принимать многообразие различий членов общества.

Всем известный факт, что инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья преодолевают большие трудности для получения профессионального образования. Главная проблема недофинансированность образовательных организаций. Обучение студентов с ОВЗ требует больших затрат, так как необходимо приобретение специальных технических средств для обучения, подготовка и переподготовка педагогических кадров для работы именно с такой категорией лиц.

Доступность получения профессионального образования инвалидами оказывает влияние на социальную адаптацию инвалидов в обществе, решает проблему их занятости.

При реализации политики доступности высшего образования для инвалидов рекомендуется придерживаться концепции независимой жизни и принимать во внимание следующие приоритеты:

1. Разработать меры для большей вовлеченности инвалидов в получение высшего образования.
2. Включить показатели обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в систему рейтинговых оценок вузов.
3. Усилить требования к соблюдению контрольных нормативов по созданию безбарьерной среды в вузах.
4. Развивать транспортные услуги для студентов-инвалидов.
5. Содействовать трудоустройству выпускников-инвалидов вузов и анализировать их карьерный путь.
6. Предотвращать и устранять элементы дискриминационной институциональной политики в учреждениях.
7. Популяризировать положительные образы инвалидов в рамках вузовской среды.
8. Привлекать средства массовой информации для формирования положительного имиджа высшего образования для инвалидов.

Непрерывно следует активно развивать сферу интегрированного образования, нацеливаясь на обеспечение наилучших условий и программ обучения, которые полноценно учитывают индивидуальные способности людей с ограниченными возможностями. Прилагаемые усилия должны стремиться к осуществлению принципа “нормализации”, то есть обеспечению возможностей для обучения данной категории людей в обычных учебных заведениях.

Государство и общество должны создавать такую структуру образования, такие условия жизни, чтобы инвалид не чувствовал ущербности и смог удовлетворить свои потребности.

Процесс решения основных проблемы инклюзивного образования не быстрый. Но вместе с тем инклюзивное образование мелкими шагами развивается, все более внедряясь в отечественную систему образования.

### **Список источников**

1. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А., Аксенов Д. А. Специфика занятий физическими упражнениями обучающихся Самарского аграрного университета с ограниченными возможностями здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, порта и тризма: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. – Нижневартовск: НГУ, 2024. – С. 45-47.

2. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Проблемы адаптивной физической культуры при нарушении зрения у студентов // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): сборник статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXVIII Всеуральской Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов, Сургут, 07-09 декабря 2016 года. – Сургут: СГПУ, 2016. – С. 168-170.

3. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Роль адаптивной физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 57-59.

### **References**

1. Bashmak, A.F., Mezentseva, V.A. & Aksenov D.A. (2024). Specificity of physical exercises for students of the Samara Agrarian University with limited health capabilities. Prospective directions in the field of physical culture, port and trismus: Materials of the XIII All-Russian scientific-practical conference, 45-47 (in Russ).

2. Borodacheva, S. E. & Mezentseva V. A. (2016). Problems of adaptive physical culture in case of visual impairment in students. Olympism, Olympic movement, Olympic Games (history and modernity): collection of articles and materials of the All-Russian scientific and practical conference within the framework, 168-170 (in Russ).

3. Mezentseva, V. A., Borodacheva, S. E. & Ishkina O. A. (2016). The role of adaptive physical culture in preparing students for professional activities. Physical culture, sport and health, 28, 57-59 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Д. А. Аксенов – преподаватель;

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

D. A. Aksenov – teacher;

A .F. Bashmak – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Александр Федорович Башмак**

Самарский государственный аграрный университет, Самара, Россия

bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

*Физическое воспитание является важнейшим аспектом общего состояния здоровья и благополучия всех людей, в том числе студентов университетов с ограниченными возможностями. Это статья направлена на изучение специфики физического воспитания студентов университетов с ограниченными возможностями, включая преимущества, проблемы и стратегии для включения и доступности.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, ограниченные возможности здоровья, индивидуальные потребности, питание, специализированная диета.

*Для цитирования:* Башмак А. Ф. Особенности занятий физическими упражнениями для студентов высших учебных заведений с ограниченными физическими возможностями // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 191-196.

## FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH LIMITED PHYSICAL ABILITIES

**Alexander F. Bashmak**

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

bashmak60@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8552-9186>

Physical education is a critical aspect of the overall health and well-being of all people, including university students with disabilities. This article aims to explore the specifics of physical education for university students with disabilities, including benefits, challenges and strategies for inclusion and accessibility.

**Keywords:** physical education, health, disabilities, individual needs, nutrition, specialized diet.

**For citation:** Bashmak A. F. (2024). Features of physical exercises for students of higher educational institutions with limited physical abilities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.191-196 (in Russ.).

*Введение.* Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью жизни человека. Поддержка спортивного образа жизни и правильного питания дает многочисленные возможности для вашего физического и морального здоровья. Благодаря физическому воспитанию человек может тренировать личностную дисциплину, расширять свой кругозор благодаря изучению правильного питания и в целом повышать внутреннюю энергию для свершения своих целей. Студенты, как никто другой понимают важность занятий спортом. Постоянное времяпрепровождение за компьютером и написание конспектов значительно ухудшают физическую форму, а для студентов с ограниченными возможностями здоровья эта тема более чем актуальна, так как в силу своих особенностей они не всегда могут найти нужную информацию по физическому воспитанию.

*Обсуждение.* Физическое воспитание обеспечивает многочисленные преимущества для людей с ограниченными возможностями, в том числе улучшение физической формы, возможности для социализации, а также повышение самооценки и уверенности в себе. Было по-

казано, что регулярное участие в физической активности улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и гибкость, которые являются важными компонентами общего состояния здоровья. Кроме того, физическая активность может улучшить психическое здоровье, уменьшая стресс и тревогу и улучшая настроение. Участие в физическом воспитании также дает возможности для социализации и построения отношений. Для обучающихся с ограниченными возможностями, которые могут испытывать социальную изоляцию физическое воспитание может предоставить пространство для взаимодействия и связи со сверстниками и преподавателями.

Несмотря на преимущества физического воспитания, существует множество проблем, с которыми могут столкнуться студенты университетов с ограниченными возможностями. Одной из серьезных проблем является отсутствие доступа и приспособлений на занятиях физической культуры. Многие спортивные залы и фитнес-центры могут быть не оснащены доступным оборудованием или не иметь обученного персонала для оказания поддержки и помощи обучающимся с ограниченными возможностями. Кроме того, многие занятия физической культурой могут не подходить для удовлетворения индивидуальных потребностей, таких как модифицированные упражнения или альтернативные виды деятельности. Еще одной проблемой является стигма, связанная с инвалидностью и физической активностью. Обучающиеся с ограниченными возможностями могут сталкиваться с дискриминацией, притеснениями и предвзятостью со стороны сверстников и преподавателей, что может создавать препятствия для участия и снижать общую мотивацию и вовлеченность. Кроме того, у многих людей с инвалидностью в прошлом может быть негативный опыт физкультуры, например, их исключали из игры или издевались, что может привести к беспокойству или страху участия в будущих занятиях.

Для решения проблем и создания инклюзивного и доступного физического воспитания для студентов университетов с ограниченными возможностями можно использовать несколько стратегий. Во-первых, важно обеспечить приспособления и модификации для удовлетворения индивидуальных потребностей. Это может включать доступное оборудование, обученный вспомогательный персонал и альтернативные виды деятельности. Кроме того, инструкторы могут изменять упражнения в соответствии с индивидуальными потребностями и гарантировать, что все обучающиеся имеют доступ к одинаковым возможностям для участия. Еще одна важная стратегия заключается в том, чтобы развивать культуру вовлечения и принятия. Этого можно достичь с помощью образовательных и информационных кампаний, обучения персонала и инструкторов по темам, связанным с инвалидностью, и создания возможностей для социализации и общения. Также очень важно оперативно реагировать на

любые случаи дискриминации или предвзятости и создавать безопасную и благоприятную среду для всех обучающихся.

Питание необходимо для поддержания здорового и активного образа жизни, особенно для людей с ограниченными возможностями, которые регулярно занимаются физической активностью. Правильное питание не только гарантирует, что у человека есть энергия, необходимая для выполнения физических упражнений, но также помогает в процессе восстановления, снижая риск травм и заболеваний. Для людей с ограниченными возможностями соблюдение правильного питания может быть сложной задачей. Многие нарушения могут повлиять на аппетит человека, обмен веществ и способность правильно переваривать и усваивать питательные вещества. Кроме того, люди могут столкнуться с препятствиями в доступе к здоровому питанию или могут нуждаться в специальной диете для управления своей инвалидностью. Несмотря на эти проблемы, для людей с ограниченными возможностями важно уделять первоочередное внимание правильному питанию, чтобы поддерживать свою физическую активность и общее состояние здоровья. Ниже приведены некоторые ключевые соображения по поддержанию правильного питания при занятиях физической активностью для людей с ограниченными возможностями.

1. Не допускать обезвоживания: правильная гидратация необходима для поддержания физической активности, особенно для людей с ограниченными возможностями, у которых могут возникнуть трудности с регулированием температуры тела. Употребление достаточного количества воды до, вовремя и после физической активности может помочь предотвратить обезвоживание и ускорить выздоровление.

2. Соблюдать сбалансированную диету. Сбалансированная диета, включающая разнообразные богатые питательными веществами продукты, необходима для людей с ограниченными возможностями, занимающихся физической активностью. Это включает в себя смесь углеводов, белков и полезных жиров, а также большое количество фруктов и овощей, чтобы обеспечить вас необходимыми витаминами и минералами.

3. Подумать о специализированных диетах. Людям с ограниченными возможностями может потребоваться специализированная диета для контроля их состояния. Например, людям с диабетом может потребоваться контролировать потребление углеводов, чтобы контролировать уровень сахара в крови, в то время как людям с глютеновой болезнью может потребоваться избегать употребления глютена. Важно работать с поставщиком медицинских услуг или зарегистрированным диетологом, чтобы разработать индивидуальный план питания, учитывающий любые конкретные диетические потребности.

4. Планировать приемы пищи и перекусы с учетом физической активности. Важно планировать приемы пищи и перекусы с учетом физической активности, чтобы обеспечить организм необходимым топливом для поддержания активности. Небольшой прием пищи или перекус перед физической активностью может помочь немедленно получить энергию, в то время как прием пищи или перекуса, содержащего углеводы и белок, после физической активности может помочь в восстановлении и восстановлении мышц.

5. Подумать о пищевых добавках. В некоторых случаях людям с ограниченными возможностями могут потребоваться добавки, чтобы удовлетворить свои потребности в питании. Например, добавки кальция и витамина D могут быть необходимы людям с остеопорозом, а добавки железа могут быть необходимы людям с анемией.

**Заключение.** Физическое воспитание является важнейшим компонентом общего состояния здоровья и благополучия студентов университетов с ограниченными возможностями. Однако особенности для этой группы населения требуют тщательного рассмотрения и планирования, чтобы обеспечить доступность, включение и приспособление для индивидуальных потребностей. Решая проблемы и реализуя стратегии инклюзивности и доступности, физическое воспитание может обеспечить многочисленные преимущества для студентов университетов с ограниченными возможностями, включая улучшение физической подготовки, возможности для социализации, а также повышение самооценки и уверенности в себе.

#### **Список источников**

1. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А., Аксенов Д. А. Специфика занятий физическими упражнениями обучающихся Самарского аграрного университета с ограниченными возможностями здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и тризма: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. – Нижневартовск: НГУ, 2024. – С. 45-47.

2. Головин П. П., Мезенцева В. А. Адаптивная физическая культура в современном обществе // Научные исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Казань, 23 февраля 2020 года. – Казань: «Агентство международных исследований», 2020. – С. 16-17.

3. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 29. – С. 60-63.

5. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Роль адаптивной физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 57-59.

### References

1. Bashmak, A.F., Mezentseva, V.A. & Aksenov D.A. (2024). Specificity of physical exercises for students of the Samara Agrarian University with limited health capabilities. Prospective directions in the field of physical culture, port and trismus: Materials of the XIII All-Russian scientific -practical conference, 45-47 (in Russ).

2. Golovin, P. P. & Mezentseva V. A. (2020). Adaptive physical culture in modern society. Scientific research in the field of psychology and pedagogy in the conditions of modern society: a collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference, Kaza 16-17 (in Russ).

3. Mezentseva, V. A. & Borodacheva S. E. (2017). The use of gaming technologies in adaptive physical education classes with students with musculoskeletal disorders. Physical culture, sport and health, 29, 60-63 (in Russ).

4. Mezentseva, V. A., Borodacheva, S. E. & Ishkina O. A. (2016). The role of adaptive physical culture in preparing students for professional activities. Physical culture, sport and health, 28, 57-59 (in Russ).

### Информация об авторах

А. Ф. Башмак – старший преподаватель.

### Information about the authors

A .F. Bashmak – senior lecturer.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 613.7

## ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Алёна Александровна Гриднева<sup>1</sup>, Нелли Викторовна Юркина<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>gridnevaalyona@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0001-6067-0984>

<sup>2</sup>nelli.yurkina@mail.ru, <http://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

*Статья рассматривает важность психического здоровья для общего благополучия человека, освещает влияние психического состояния на физическое здоровье и методы поддержания психического равновесия. Особое внимание уделено психосоматической связи и психосоматической физической тренировке как способу улучшения психического состояния. Статья предлагает различные виды тренировок для укрепления связи между разумом и телом, а также практические советы по интеграции психосоматической тренировки в повседневную жизнь для достижения гармонии между физическим и психическим состоянием.*

**Ключевые слова:** психическое здоровье, психосоматическая тренировка, профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение.

**Для цитирования:** Гриднева А. А., Юркина Н. В. Основы психического здоровья и психосоматическая тренировка // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 197-201.

## UNDAMENTALS OF MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOMATIC PHYSICAL TRAINING

Alyona A. Gridneva<sup>1</sup>, Nelly V. Yurkina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>gridnevaalyona@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0001-6067-0984>

<sup>2</sup>nelli.yurkina@mail.ru, <http://orcid.org/0009-0008-6526-656X>

This article explores the significance of mental health for overall human well-being. It highlights the impact of mental state on physical health and discusses methods for maintaining mental balance. Particular attention is paid to the psychosomatic connection and psychosomatic physical training as a means of improving mental health. The article provides various types of training for strengthening the mind-body connection, as well as practical advice on integrating psychosomatic training into daily life to achieve harmony between physical and mental states.

**Keywords:** mental health, psychosomatic training, neurosis prevention, autogenic training, self-suggestion.

**For citation:** Gridneva A. A. & Yurkina N. V. (2024). Fundamentals of mental health and psychosomatic training. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.197-201 (in Russ.).

**Введение.** Психическое здоровье играет ключевую роль в общем благополучии человека, определяя его способность эффективно справляться с повседневными стрессами, сохранять эмоциональное равновесие и находить радость в жизни. Одним из важных аспектов заботы о психическом здоровье является понимание взаимосвязи между психическим и физическим состоянием. В этой статье мы рассмотрим, как психосоматическая физическая тренировка может стать эффективным инструментом для улучшения психического здоровья, повышения самооценки и общего ощущения благополучия.

**Обсуждение.** Состояние психического здоровья предполагает благополучие, позволяющее человеку раскрыть свой потенциал, эффективно справляться с обычными стрессовыми ситуациями, успешно работать и вносить полезный вклад в общество. Основные компоненты психического здоровья:

Эмоциональное благополучие: способность испытывать положительные эмоции, такие как радость, любовь, счастье; справляться с негативными эмоциями, такими как страх, гнев, печаль. Психологическая устойчивость: способность справляться со стрессом и трудностями, адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Самооценка: чувство собственного достоинства, уверенность в себе, позитивное отношение к себе. Социальные навыки: способность общаться с другими людьми, строить отношения, сотрудничать. Смысл жизни: наличие цели и ценностей в жизни.

Факторы, влияющие на психическое здоровье: биологические факторы: генетика, пренатальное развитие, физическое здоровье; психологические факторы: детские переживания, личность, coping-механизмы; социальные факторы: семья, друзья, работа, общество.

Профилактика и укрепление психического здоровья: здоровый образ жизни: сбалансированное питание, регулярная физическая активность, крепкий сон; снижение уровня стресса: техники релаксации, управление временем, общение с близкими людьми; развитие социальных навыков: общение с друзьями и семьей, участие в социальных группах; поиск смысла жизни: определение своих целей и ценностей; обращение за профессиональной помощью: при наличии проблем с психическим здоровьем.

В психических расстройствах можно выделить следующие категории: неврозы, включающие тревожные расстройства, депрессивные расстройства и обсессивно-компульсивное расстройство; психозы, такие как шизофрения и биполярное аффективное расстройство; расстройства личности, включающие пограничное расстройство личности и нарциссическое расстройство личности.

Лечение психических расстройств:

1. Психотерапия: когнитивно-поведенческая терапия, психоаналитическая терапия, семейная терапия.

2. Медикаментозное лечение: антидепрессанты, антипсихотики, транквилизаторы.

Психическое здоровье – это такая же важная часть вашего здоровья, как и физическое.

Психосоматическая физическая тренировка – это комплекс упражнений, направленный на укрепление психического здоровья и профилактику неврозов. Она включает в себя: профилактика неврозов; снижение уровня стресса; здоровый образ жизни: сон, питание, спорт; управление временем: планирование, расстановка приоритетов; техники релаксации: медитация, йога, дыхательные упражнения; повышение стрессоустойчивости; развитие уверенности в себе: самоанализ, самосовершенствование, позитивное мышление; укрепление социальных связей: общение с близкими, друзьями, участие в социальных группах; поиск смысла жизни: определение своих целей и ценностей; аутогенная тренировка; метод самовнушения: формулировка позитивных установок: я спокоен и расслаблен, я уверен в себе, я могу справиться с любой ситуацией. Повторение установок: вслух или про себя, во время релаксации, в течение дня; метод мышечного расслабления: напряжение и расслабление различных групп мышц; сосредоточение на ощущениях в теле, достижение состояния покоя и расслабления; самоконтроль: осознание своих эмоций и реакций, анализ своих мыслей и убеждений, коррекция деструктивных паттернов поведения.

Психосоматическая физическая тренировка помогает: снизить уровень тревожности и стресса, повысить настроение и улучшить самочувствие, улучшить качество сна, повысить концентрацию внимания и работоспособность, укрепить иммунитет, снизить риск развития психосоматических заболеваний.

Важно помнить, что при наличии психических расстройств необходимо обратиться к специалисту.

**Заключение.** В заключение, основы психического здоровья играют важную роль в общем благополучии человека. Психосоматическая физическая тренировка представляет собой эффективный способ улучшения психического здоровья, так как физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает настроение, снижает уровень стресса и тревожности. Регулярные тренировки способствуют улучшению самооценки, повышению уровня самоконтроля и улучшению качества сна.

Осознание взаимосвязи между психическим и физическим состоянием помогает человеку лучше управлять своими эмоциями и стремиться к гармонии внутри себя. Поэтому включение психосоматической физической тренировки в повседневную жизнь может стать ключом к поддержанию психического здоровья и общему ощущению благополучия. Важно помнить, что забота о своем психическом здоровье требует комплексного подхода, включая правильное питание, регулярную физическую активность, отдых и психологическую поддержку.

#### **Список источников**

1. Психолог – психотерапевт – психиатр: как выбрать? // TopDoc.me URL: <https://www.topdoc.me/ustkamenogorsk/blog/543-psiholog-%E2%80%94-psihoterapevt-%E2%80%94-psihiatr-k-komu-mne-nado-poyti/> (дата обращения: 20.03.2024).
2. Елисеев Ю. Ю. Психосоматика. Полный справочник. – М.: Эксмо, 2019. – 416 с.
3. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. – 1-е изд. – М.: «Медицина», 1964. – 320 с.
4. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 23.03.2024).
5. Профилактика неврозов // ГУЗ «Тюльская областная клиническая психиотрическая больница № 1 Им. Н. П. Камнева» URL: [https://tokpb71.ru/?page\\_id=524](https://tokpb71.ru/?page_id=524) (дата обращения: 23.03.2024).

#### **References**

1. Psychologist – Psychotherapist – Psychiatrist: How to Choose? // TopDoc.me URL: <https://www.topdoc.me/ustkamenogorsk/blog/543-psiholog-%E2%80%94-psihoterapevt-%E2%80%94-psihiatr-k-komu-mne-nado-poyti/> (accessed: March 20, 2024).
2. Eliseev U. U. (2019). Psychosomatics. Complete Guide, 416 (in Russ).
3. Schultz I. G. (1964). «Autogenic Training». Meditsina, 320 (in Russ).

4. Mental Health // World Health Organization URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed: March 23, 2024).

5. Neurosis Prevention // «Tula Regional Clinical Psychiatric Hospital No. 1 named after. N.P. Kamneva»: [https://tokpb71.ru/?page\\_id=524](https://tokpb71.ru/?page_id=524) (accessed: March 23, 2024).

### **Информация об авторах**

А. А. Гриднева – студент;

Н. В. Юркина – доцент.

### **Information about the authors**

A. A. Gridneva – student;

N. V. Yurkina – associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – научная

УДК 376.23: 378.377

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

**Елена Юрьевна Двойникова<sup>1</sup>, Владимир Николаевич Трофимов<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>dey10@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

<sup>2</sup>trofimovvn@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

*В статье описано проведение авторского эксперимента, реализованного в Самарском государственном техническом университете, на кафедре «Физическая культура и спорт».*

*Рассмотрены особенности изменения показателей социально-психологической адаптации студентов с ограничениями возможностей здоровья и инвалидов в ходе применения приемов телесно-ориентированной психотерапии в процессе занятия адаптивной физической культурой с использованием упражнений авторского комплекса дыхательной гимнастики.*

**Ключевые слова:** физическая культура, телесно-ориентированная терапия, социально-психологическая адаптация, психические состояния личности.

**Для цитирования:** Двойникова Е. Ю., Трофимов В. Н. Использование физической культуры для социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 201-208.

## **USING PHYSICAL EDUCATION FOR SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES AND DISABILITIES**

**Elena Y. Dvoynikova<sup>1</sup>, Vladimir N. Trofimov<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>dey10@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

<sup>2</sup>trofimovvn@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

The article describes the author's experiment, implemented at the Samara State Technical University, at the Department of Physical Culture and Sports. The features of changes in indicators of social and psychological adaptation of students with disabilities and disabled people during the application of body-oriented psychotherapy techniques in the process of practicing adaptive physical education using exercises of the author's complex of breathing exercises are considered.

**Keywords:** physical culture, body-oriented therapy, social and psychological adaptation, mental states of the individual.

**For citation:** Dvoynikova E. Y. & Trofimov V. N. (2024). The use of physical culture for social and psychological adaptation of students with disabilities and disabilities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.201-208 (in Russ.).

**Введение.** Социальная адаптация личности в современном обществе представляет собой сложный процесс усвоения и преобразования условий социальной действительности в формат комфортного взаимодействия с ней. Многозадачность и нестабильность происходящих событий и явлений, в кризисе формирования ценностных ориентаций, которые могли бы способствовать эмоциональной устойчивости человека, являются фрустрационным фактором и способствуют повышению уровня тревожности личности.

Во взаимосвязи с нозологией эмоциональная сфера студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью развивается в неблагоприятных условиях, и имеет ряд особенностей, общей характеристикой которых являются зависимость от значимого в жизни человека и фактора социального приятия.

Современные исследователи, специализирующиеся на изучении различных аспектов адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью, выделяют множество факторов, влияющих на социально-психологическую адаптацию. Так, в работах Тащевой А.И. с соавторами, подчеркивается факт роста количества студентов с ОВЗ и инвалидностью, рассмотрены основные причины трудностей их адаптации, такие как ошибки в самооценке собственного физического и психического ресурса, ошибки в выстраивании дистанции в межличностных отношениях [1]. В исследованиях Мещеряковой Н.Н. проанализированы межличностные отношения студентов с ОВЗ и инвалидностью со студентами без клинических проблем. Также автором отмечено, что «студенты с видимыми функциональными ограничениями и студенты, имеющие ограничения по здоровью, которые зримо не выделяют их из ряда их здоровых сверстников, могут сталкиваться с неравнозначными адаптационными затруднениями в системе инклюзивного образования» [2]. Анализ проблемы адаптации в исследовании Юсуповой-Вельгорской Л.А. показал, что адаптация студентов с ОВЗ и инвалидностью происходит непрерывно, в течение обучения, не достигая состояния адаптированности на каком-либо этапе [3].

Социально-психологическая адаптация, являясь многомерным процессом, имеет ряд аспектов, требующих внимания личности: с одной стороны, развитие стратегий взаимодействия с окружающими процессами и явлениями в социальном взаимодействии, с другой стороны – сохранение Я-концептуальной удовлетворенности личности [4].

Психологические особенности Я-концептуальной удовлетворенности включают психофизический контекст самовосприятия. ОВЗ и инвалидность обуславливает измененные критерии оценки личности своего образа и находятся в тесной связи с комплексом неполноценности или его компенсаторными механизмами. Этот факт часто провоцирует ошибки в коммуникациях, не способствует развитию социальной компетентности, запускает психофизиологические реакции, связанные с основным заболеванием, приводя к обострению симптомов.

Таким образом, при обучении в вузе, студенты с ОВЗ и инвалидностью решают не только классические задачи социально-психологической адаптации, но и задачи адаптации собственных возможностей как к академической нагрузке, так и в стратегиях личностной самореализации.

**Материалы и методы.** В Самарском государственном техническом университете (СамГТУ), на кафедре «Физическое воспитание и спорт» была реализована авторская программа адаптивной физкультуры с применением дыхательной гимнастики [4]. Целью авторского комплекса адаптивной физической культуры (АФК) с применением психологических приемов телесно-ориентированной терапии являлось повышение уровня социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью в условиях обучения в вузе. Эксперимент завершится в июне 2024 года.

Полученные нами результаты входного и промежуточного тестирования в исследовании особенностей социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью, в СамГТУ, позволило выявить особенности адаптации. Экспериментальное исследование проводилось в течение семи месяцев, с сентября 2023 г. по март 2024 года. В эксперименте приняли участие 72 студента с различными ограничениями здоровья, обучающиеся на разных факультетах на 1-3 курсе. Так, в работе приняли участие студенты – юноши и девушки с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 52 человека; с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) – 13 человек; заболеваниями дыхательной системы (ЗДС) – 7 человек. В эксперименте использовались следующие методы исследования: тестирование и беседа. Тестирование проводилось дважды – в сентябре 2023 года (входной этап) и в марте 2024 года (промежуточный этап). В данный период реализация программы АФК с использованием дыхательной гимнастики и исследование с применением тестирования продолжается, поэтому в нашей статье мы применяем лишь описательную статистику результатов.

При проведении диагностической беседы студенты рассказывали о своих опасениях, связанных с прогнозом дальнейших событий – академических и профессиональных. Главной причиной называли разделение общества на «неполноценных» людей и «нормальных».

**Результаты и обсуждение.** Для определения эмоционального состояния студентов, нами была использована методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка [5], на основе которой фиксируются показатели основных эмоциональных реакций, определяющих психические напряжения личности (табл. 1).

Приведенные данные фиксируют показатели изменений уровней психических состояний в среднем: снижение тревожности на 16,8%, снижение фрустрации на 32,6%, снижение ригидности на 32,6%, агрессия осталась практически без изменений.

Таблица 1.

Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) 72 студентов СамГТУ 1-3 курсов, занимающихся АФК с применением дыхательной гимнастики, за период сентябрь 2023 – март 2024 г.

Нозологическая группа	Кол-во студентов в нозологической группы	Процент от общего количества студентов	Тревожность (в начале курса / в середине курса)	Фрустрация (в начале курса / в середине курса)	Ригидность (в начале курса / в середине курса)	Агрессия (в начале курса / в середине курса)
Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА)	52	72,2	15/13	16/11	18/12	9/9
Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)	13	18,1	17/12	17/11	17/12	10/9
Заболевания дыхательной системы (ДС)	7	9,7	16/13	16/10	15/10	8/9

На основе выявленных изменений показателей социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью, установлен рост ее уровня в среднем на 67%.

Диагностическая беседа со студентами – участниками эксперимента показала эффект стирания разделения общества на «неполноценных и нормальных» людей в восприятии себя в социуме студентами с ОВЗ и инвалидностью.

Для определения уровня адаптации нами был использован тест К. Роджерса и Р. Даймонд и «Диагностика социально-психологической адаптации личности» [5], который позволяет объективно рассмотреть аспекты социально-психологической адаптации (табл. 2).

Таблица 2.

Методика диагностики социально-психологической адаптации (по К. Роджерсу и Р. Даймонд) 72 студентов СамГТУ 1-3 курсов, занимающихся АФК с применением дыхательной гимнастики, за период сентябрь 2023 – март 2024 г.

Нозологическая группа	Количество студентов нозологической группы	Процент от общего количества студентов	Интегральный показатель адаптации (норма 68-136 баллов)	
			в начале курса / в конце курса	Коэффициент роста показателя адаптации*
Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА)	52	72,2	76/133	1,75
Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)	13	18,1	88/126	1,43
Заболевания дыхательной системы (ДС)	7	9,7	83/123	1,48

\* Коэффициент роста находится по отношению показателя адаптации в конце курса к показателю в начале курса.

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенного эксперимента, нами было зафиксировано изменение показателей психических состояний тревожности, фрустрации, ригидности и уровня социально-психологической адаптации у студентов СамГТУ, в результате применения психологических приемов телесно-ориентированной терапии на занятиях АФК. На основании результатов можно предварительно сделать вывод о том, что с помощью освоения сложных упражнений, формируется навык владения телом при необычных для повседневной жизни движениях, что улучшает качество не только физических возможностей студентов, но и обнаруживается связь с Я-концептуальной удовлетворенностью, при которой, как показала диагностическая беседа, снижается комплекс неполноценности.

Данная работа фиксирует промежуточные результаты исследования особенностей социально-психологической адаптации. В июне 2024 года планируется проведение заключительного тестирования результатов реализации авторской программы АФК с применением дыхательной гимнастики, в которой будут проанализированы результаты с применением математических методов.

### Список источников

1. Социально-психологическая адаптация и проблемы инклюзивного сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья / А. И. Ташчева, С. В. Гриднева, М. Р. Арпентьева, Н. В. Киценко // *Коррекционно-педагогическое образование. Психологические науки.* – 2021. – № 1. – С. 5-22.
2. Мещерякова Н. Н., Роготнева Е. Н. Социальная и психологическая адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к системе профессионального образования: опыт социологических исследований // *Вестник науки Сибири. Гуманитарные науки.* – 2018. № 4 (31). – С. 25-43.
3. Юсупова-Вельгорская Л. А. Социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях // *Профессиональное образование арктических регионов.* – 2022. – № 4. – С. 41-43.
4. Двойникова Е. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью с использованием специальной физкультуры // *Мир науки. Педагогика и психология.* – 2022. – Т. 10. – № 6. – С. 1-9.
5. Райгородский Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты.* – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.

### References

1. Tashcheva A. I., Gridneva S. V., Arpenteva M. R., Kitsenko N. V. (2021). Socio-psychological adaptation and problems of inclusive support for students with disabilities. Correctional pedagogical education. Psychological Sciences, 1, 5-22 (in Russ).
2. Meshcheryakova N. N., Rogotneva E. N. (2018). Social and psychological adaptation of students with disabilities to the system of professional education: experience of sociological research. Bulletin of Science of Siberia, Humanitarian sciences, 4 (31), 25-43( in Russ).
3. Yusupova-Velgorskaya L. A. (2022). Social and psychological adaptation of students with disabilities in professional educational organizations. Professional education of the Arctic regions, 4, 41-43 (in Russ).
4. Dvoynikova E. Y. (2022). Psychological and pedagogical support of socio-psychological adaptation of students with disabilities and disabilities using special physical education. World of Science. Pedagogy and psychology, 10, 6, 1-9 (in Russ).
5. Raigorodsky D. Y. (1998). Practical psychodiagnostics. Methods and tests, 672 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Е. Ю. Двойникова – доцент;

В. Н. Трофимов – доцент.

### **Information about the authors**

E. Y. Dvoynikova – Associate Professor;

V. N. Trofimov – Associate Professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

Тип статьи – научная

УДК 796

## **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ**

**Владислав Андреевич Ефимов<sup>1</sup>, Александра Владиславовна Куцепалова<sup>2</sup>,  
Александр Николаевич Сидорчев<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>vlad13ef@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-5016-7038>

<sup>2</sup>kusasha2001@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-8801-6769>

<sup>3</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

*Статья исследует влияние занятий адаптивными видами спорта на процесс реабилитации людей с ограниченными возможностями. В статье рассматриваются преимущества такого подхода к реабилитации, включая улучшение физического состояния, повышение самооценки и уверенности, а также социальную интеграцию. Авторы анализируют результаты исследований и практические примеры успешного применения адаптивного спорта в реабилитационных программах. В заключении делается вывод о важности включения адаптивного спорта в комплексную программу реабилитации для улучшения качества жизни людей с ограниченными возможностями.*

**Ключевые слова:** здоровье, физические упражнения, адаптивный спорт, ограниченные возможности здоровья, инклюзивный спорт.

**Для цитирования:** Ефимов В. А., Куцепалова А. В., Сидорчев А. Н. Адаптивный спорт как метод реабилитации // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 208-212.

## ADAPTIVE SPORTS AS A METHOD OF REHABILITATION

Vladislav A. Efimov<sup>1</sup>, Alexandra V. Kutsepalova<sup>2</sup>, Alexander N. Sidorchev<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>vlad13ef@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-5016-7038>

<sup>2</sup>kusasha2001@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-8801-6769>

<sup>3</sup>as6907@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-4740-2773>

This article explores the impact of adaptive sports on the rehabilitation of people with disabilities. The article discusses the benefits of this approach to rehabilitation, including improved physical well-being, increased self-esteem and confidence, and social integration. The authors analyze research findings and case studies of successful adaptive sports in rehabilitation programs. The authors conclude that it is important to include adaptive sport in a comprehensive rehabilitation program to improve the quality of life of people with disabilities.

**Keywords:** health, exercise, adaptive sport, disabilities, inclusive sport.

**For citation:** Efimov V. A., Kutsepalova A. V. & Sidorchev A. N. (2024) Adaptive sports as a method of rehabilitation. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.208-212 (in Russ.).

**Введение.** Адаптивный спорт играет значительную роль в процессе реабилитации людей с ограниченными возможностями, обеспечивая им не только физическое восстановление, но и психологическую поддержку. В данной статье мы рассмотрим влияние занятий адаптивными видами спорта на процесс реабилитации, выявим преимущества такого подхода и проанализируем результаты исследований, подтверждающие эффективность данного метода. Особое внимание будет уделено улучшению физического состояния, повышению самооценки и социальной интеграции участников. Надеемся, что данная статья поможет понять важность

включения адаптивного спорта в программы реабилитации и его положительное влияние на качество жизни людей с ограниченными возможностями.

Важно отметить, что адаптивный спорт способствует развитию физических и психологических навыков у людей с ограниченными возможностями, помогая им преодолевать барьеры и достигать новых целей. Участие в спортивных мероприятиях также способствует улучшению общего самочувствия, укреплению иммунной системы и повышению уровня энергии. Кроме того, спорт может стать мощным инструментом для формирования позитивного образа жизни и повышения мотивации к активной жизнедеятельности.

**Методы.** За границей рассматриваются различные подходы к развитию образования:

- мэйнстриминг (mainstreaming) или интеграция в основное течение предполагает взаимодействие учеников с ограниченными возможностями со сверстниками на праздниках и в досуговых программах.

- интеграция (integration) означает объединение детей с и без ограничений в рамках образовательной системы, не требующее ее изменений для адаптации к потребностям детей с ограниченными возможностями.

- инклюзия (inclusion) предполагает изменения в учебных помещениях, школах, учебных программах и подготовке учителей для удовлетворения потребностей всех детей.

Важно отметить, что мэйнстриминг, интеграция и другие подходы представляют собой этапы приближения к инклюзии и отхода от сегрегации в образовании, которая проявляется через изоляцию детей с ограничениями в специальных школах, интернатах и других формах обучения, где их общение со сверстниками ограничено или исключено.

Идея инклюзии активно внедряется и развивается в области адаптивной физической культуры. В частности, концепция инклюзии в системе адаптивного физического воспитания тесно связана с подходами, применяемыми в образовании. Принципы инклюзии применяются не только в адаптивной физической культуре, но также в адаптивном спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных и экстремальных видах двигательной активности. Инклюзия играет важную роль в воплощении гуманистической концепции отношения общества к людям с ограниченными возможностями. Наибольшее развитие принцип инклюзии получил в адаптивном спорте, включая все три его направления: паралимпийское, сурдлимпийское и Специальные Олимпийские игры [1].

**Обсуждение результатов.** В современной Российской Федерации широко внедряются программы социальной адаптации для людей с особенностями развития, включая создание инфраструктуры для инклюзивного спорта. В образовании также наблюдается увеличение числа учреждений, реализующих инклюзивную практику – начиная от дошкольных и школьных учебных заведений и заканчивая учреждениями высшего образования. Важное внимание

уделяется подготовке педагогического персонала, специализированного на работе с людьми с особенностями развития. В то же время, российские ученые отмечают, что предпринимаемых комплекса мер ещё недостаточно для полного решения имеющихся проблем в развитии инклюзивного спорта в целях социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Инклюзивный спорт является неотъемлемой частью программ развития инклюзивного образования, а также программ повышения доступности городской среды для людей с особенностями развития. При этом спорт является инструментом объединения людей, вне зависимости от их физических возможностей, в чем и проявляется социальная, объединительная функция спорта. В этой связи фактором популяризации спорта среди людей с ограниченными возможностями является широкое распространение паралимпийского движения, секций с возможностью инклюзии, обучение людей с инвалидностью в учебных заведениях наравне со здоровыми людьми [2].

**Заключение.** Исследования показывают, что занятия адаптивными видами спорта способствуют улучшению координации движений, снижению риска развития осложнений после травм или операций. Благодаря спорту люди с ограниченными возможностями могут раскрыть свой потенциал, укрепить духовные и эмоциональные качества, а также стать частью активного сообщества, где каждый ценится и уважается.

В целом, адаптивный спорт играет важную роль в интеграции людей с ограниченными возможностями в общество, способствует развитию их потенциала и повышению качества жизни. Надеемся, что все больше людей с ограниченными возможностями найдут в спорте не только средство физического восстановления, но и источник вдохновения и радости.

Таким образом, показатель количества инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, с каждым годом растет, однако государство и общество должны всячески содействовать данной тенденции. Следует сгладить и минимизировать отношенческие барьеры между здоровыми людьми и инвалидами, формировать условия для просвещения населения о вопросах инвалидности, обеспечить социально-экономическую доступность спортивной инфраструктуры для инвалидов, осуществить переподготовку кадров, создать благоприятные условия для взаимодействия государственных и бизнес структур в сфере спорта для инвалидов. С помощью активного развития системы управления адаптивной физической культурой и спортом инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом может увеличиться [3].

### Список источников

1. Стадник Е. Г. и др. Problems of development of inclusive sport as a factor of social adaptation of people with disabilities. – 2021. – №. 11 (201). – С. 426-432.
2. Нарциссова С. Ю. и др. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования. – 2022.
3. Кожемякина А. П. Физическая культура и спорт в системе реабилитации инвалидов // Аллея науки. – 2016. – №. 3. – С. 275-278.

### References

1. Stadnik E. G. and others (2021). Problems of development of inclusive sport as a factor of social adaptation of people with disabilities. Scientific notes of PF Lesgaft University, 426-432 (in Russ).
2. Narcissova S. Y. and others (2022). Sociocultural features of the organization of inclusive sport and education (in Russ).
3. Kozhemyakina A. P. (2016), Physical culture and sport in the system of rehabilitation of disabled people. Alley of Science, 275-278 (in Russ)

### Информация об авторах

В. А. Ефимов – студент;  
А. В. Куцепалова – студент;  
А. Н. Сидочев – старший преподаватель.

### Information about the authors

V. A. Efimov – student;  
A. V. Kutsepalova – student;  
A. N. Sidorchev – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Юлия Викторовна Нефедова<sup>1</sup>, Ольга Васильевна Панина<sup>2</sup>,**

**Татьяна Геннадьевна Шишкина<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова, г. Саратов, Россия

<sup>1</sup> ponusha77@mail.ru <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

<sup>2</sup> yagodca76@mail.ru <https://orcid.org/0009-0007-5890-8635>

<sup>3</sup> kasimowa76@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

*Занятия не только влияют на физическое здоровье, но и увеличивают социальную вовлеченность, повышают самооценку лиц с ограниченными возможностями здоровья. В данной статье основное внимание уделяется адаптивной физической культуре, как методике способствующей реабилитации и адаптации людей с инвалидностью.*

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, адаптация, физическая форма, реабилитация, методы и упражнения, здоровье.

**Для цитирования:** Нефедова Ю. В., Панина О. В., Шишкина Т. Г. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 213-217.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE COMPREHENSIVE REHABILITATION  
AND SOCIAL INTEGRATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES**

**Yulia V. Nefedova<sup>1</sup>, Olga V. Panina<sup>2</sup>, Tatyana G. Shishkina<sup>3</sup>,**

<sup>1,2,3</sup>Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N. I. Vavilov, Saratov, Russia

<sup>1</sup>ponusha77@mail.ru <https://orcid.org/0009-0003-5097-0718>

<sup>2</sup>yagodca76@mail.ru <https://orcid.org/0009-0007-5890-8635>

<sup>3</sup>kasimowa76@mail.ru <https://orcid.org/0009-0008-7903-2545>

---

© Нефедова Ю. В., Панина О. В., Шишкина Т. Г., 2024

Classes not only affect physical health, but also increase social engagement, increase self-esteem of people with disabilities. This article focuses on adaptive physical culture as a technique that promotes rehabilitation and adaptation of people with disabilities.

**Keywords:** Adaptive physical education, adaptive sports, adaptation, physical fitness, rehabilitation, methods and exercises, health.

**For citation:** Nefedova, Y. V., Panina O. V. & Shishkina T. G. (2024). Adaptive physical culture in complex rehabilitation and social integration of persons with disabilities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development : collection of scientific papers. (pp.213-217). Kinel: PLC Samara SAU (in Russ.).

***Введение.*** На сегодняшний день в нашей стране насчитывается около 12,5 миллионов человек с ограниченными возможностями. Важной задачей является изучение проблемы качества жизни людей с инвалидностью.

Адаптивная физическая культура – одно из направлений, которое удовлетворяет потребность личности в самореализации. Занятия помогают не только сгладить проблемы со здоровьем, но и увеличивают социальную вовлеченность, повышают самооценку инвалида. В данном виде спортивной деятельности применяется как игровой, так и соревновательный принципы. Поощряется нацеленность на максимальный результат, личный рекорд. Кроме того, в адаптивном спорте предусмотрены соревнования, подготовка к которым представляет собой целый комплекс врачебно-педагогических мероприятий. В нем задействованы методы, которые всесторонне влияют на развитие человека с ограниченными возможностями. Затрагивается не только физическая составляющая, но и интеллектуальное развитие, эмоционально-психическое, эстетическое, духовное.

***Обсуждение.*** Адаптивную и лечебную физическую культуру многое объединяет – повышение здоровья и усовершенствование физической формы, но все же есть и различия, адаптивная физическая культура направлена на спортивные занятия для людей с ограниченными возможностями. А лечебная физическая культура необходима для людей с абсолютно различными заболеваниями, она направлена на их лечение и реабилитацию.

Также отличительной особенностью является то, что основной задачей лечебной физической культуры является направленное действие на конкретное заболевание и его лечение посредством определенных методов и упражнений. А адаптивная физическая культура является педагогической дисциплиной, так как она затрагивает не только физическое развитие человека, но и интеллектуальную, социальную, психологическую составляющую.

Также для проведения мероприятий по адаптивной физической культуре используется специальное оборудование, например, велотренажер, доска для развития опорно-двигательного аппарата, беговая дорожка, велоэргометр, гимнастическая стенка, дыхательный тренажер, инверсионный стол и многое другое. Оборудование в совокупности с педагогической работой сочетает в себе наилучшие приемы для скорейшей реабилитации и адаптации пациента.

Адаптивный спорт развивается в рамках трех соревновательных движений: паралимпийское; специальное олимпийское; сурдоолимпийское.

Паралимпийский спорт – для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения. Сурдоолимпийский спорт – для людей с нарушениями слуха. Специальный олимпийский – для людей с интеллектуальными отклонениями.

Такие соревнования помогают инвалиду самоутвердиться в обществе, что является немаловажной проблемой для данной группы населения. У человека повышается качество жизни, стабилизируется эмоциональное состояние, возникает вовлеченность. Кроме того, для людей с ограниченными возможностями важна не только соревновательная деятельность.

Нельзя забывать про адаптивную физическую культуру. Она включает в себя ряд педагогических и социальных функций.

К педагогическим относятся: образовательная, развивающая, воспитательная, профилактическая, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, ценностно-ориентационная, коррекционно-компенсаторная, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивная и соревновательная.

К социальным: гуманистическая, социализирующая, интегративная, зрелищная, коммуникативная и эстетическая.

Стоит сделать акцент на том, что адаптивная физическая культура, в отличие от традиционной охватывает большой спектр видов деятельности, которые в комплексе формируют различные личностные качества, затрагивая многие сферы жизни человека с ограниченными возможностями.

**Заключение.** Важной частью проводимых занятий является коммуникация и взаимодействие с другими индивидами, ведь одной из главных задач является интеграция инвалида в общество, преодоление психологических барьеров. Спортивные занятия для людей с ограниченными возможностями носят строго индивидуальный характер. Программа занятий должна быть разработана с учетом особенностей конкретного человека и проводиться под наблюдением специалиста по адаптивной физической культуре. Из этого вытекает следующая проблема: на данный момент в Российской Федерации в образовательных и медицинских

учреждениях отсутствует достаточное количество специалистов по данному направлению. Тем не менее, для нашей страны сфера адаптивного спорта является новой и перспективной.

Наиболее приоритетными направлениями считаются: вовлечение как можно большего числа людей с ограниченными возможностями в занятия физкультурой, создание нормативно-правовой базы развития физической культуры, стремление к осуществлению доступности проводимых мероприятий для каждого человека с инвалидностью.

#### **Список источников**

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с.

2. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под ред. С. П. Евсеев. – Москва: «Спорт», 2016. – 384 с.

3. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие / 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2020. – 158 с.

4. Синельникова Т. В., Харченко Л. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие / Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.

#### **Refereces**

1. Begidova, T. P. (2020). Fundamentals of adaptive physical culture: a textbook for universities, 191 (in Russ).

2. Evseeva O. E. & Evseev S. P. (2016). Technologies of physical culture and sports activities in adaptive physical culture: textbook, 384 (in Russ).

3. Ripa M. D. & Kulkova I. V. (2020). Therapeutic and health technologies in adaptive physical education: textbook, 158 (in Russ).

4. Sinelnikova T. V. & Kharchenko L. V. (2018). Adaptive physical culture for persons with intellectual disabilities: textbook. Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Omsk State University, 120 (in Russ).

#### **Информация об авторах**

Ю.В. Нефедова – старший преподаватель;

О.В. Панина – профессор;

Т.Г. Шишкина – доцент.

## Information about the authors

Yu.V. Nefedova – senior lecturer;

O.V. Panina – Professor;

T.G. Shishkina – is an associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare that there is no conflict of interest.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## «НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО» ИЛИ ЧТО ТАКОЕ АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

**Максим Романович Овчинников<sup>1</sup>, Вячеслав Владимирович Калянов<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>ovchinnikovmr@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-0678-619X>

<sup>2</sup>master\_vv57@mail.ru, [https://orcid.org/0000\\_0003-2545-1425](https://orcid.org/0000_0003-2545-1425)

*Адаптивный спорт – это вид спорта, который адаптирован для людей с ограниченными возможностями. Это позволяет им участвовать в соревнованиях и заниматься физическими упражнениями, чтобы поддерживать свое здоровье и развиваться. В адаптивном спорте используются различные технологии, оборудование и правила, чтобы сделать участие в спорте доступным для всех, независимо от их способностей.*

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, инвалид, спортивные игры, люди с ограниченными возможностями здоровья, паралимпийское движение, сурлимийское движение, специально-олимпийское движение.

**Для цитирования:** Овчинников М. Р., Калянов В. В. «Нет ничего невозможного» или что такое адаптивный спорт // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 217-223.

## «NOTHING IS IMPOSSIBLE» OR WHAT IS ADAPTIVE SPORT

**Maxim R. Ovchinnikov<sup>1</sup>, Vyacheslav V. Kalyanov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>[ovchinnikovmr@gmail.com](mailto:ovchinnikovmr@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0006-0678-619X>

<sup>2</sup>[master\\_vv57@mail.ru](mailto:master_vv57@mail.ru), [https://orcid.org/0000\\_0003-2545-1425](https://orcid.org/0000_0003-2545-1425)

Adaptive sport is a sport that is adapted for people with disabilities. It allows them to participate in competitions and exercise to maintain their health and develop. Adaptive sport uses different technology, equipment and rules to make participation in sport accessible to everyone regardless of their abilities.

**Keywords:** adaptive sport, disabled person, sports games, people with disabilities, Paralympic movement, Deaflympic movement, Special Olympics movement.

**For citation:** Ovchinnikov M. R. & Kalyanov V.V. (2024). «Nothing is impossible» or what is adaptive sport. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.217-223 (in Russ.).

**Введение.** Адаптивный спорт – это уникальная область спорта, которая открывает двери для людей с ограниченными физическими или интеллектуальными возможностями. Вместо того чтобы видеть препятствия, адаптивные спортсмены находят в них вызовы и возможности для саморазвития и достижения новых высот.

Адаптивный спорт становится все более популярным и признанным как средство инклюзии и поддержки разнообразия в обществе. Давайте рассмотрим более подробно, что такое адаптивный спорт, какие виды спорта включает, как он влияет на жизнь людей с ограниченными возможностями и как обстоят дела с адаптивным спортом в России.

**Обсуждение.** Что такое адаптивный спорт? Официальная формулировка адаптивного спорта звучит так: это уникальная форма спорта, направленная на формирование у людей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с

аналогичными людьми. В адаптивном спорте учитываются различные особенности здоровья, такие как физическое состояние, например, слух, зрение или способность передвигаться, а также и с ментальные особенности, то есть люди с синдромом Дауна или расстройствами аутистического спектра (РАС). Адаптивный спорт предоставляет возможность каждому человеку найти подходящий вид спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям и способностям [2].

Эта форма спорта имеет не мало важные задачи, а именно: формирование привычки к регулярным физическим нагрузкам, улучшение психофизического здоровья, развитие осознанного отношения к собственным способностям, предоставление возможности выбора видов физической активности, создание спортивных коллективов, обеспечение индивидуального подхода к каждому спортсмену, мотивация к здоровому образу жизни, занятиям адаптированным спортом, полноценному питанию, корректному режиму отдыха и работы. Для людей с ОВЗ адаптивный спорт – это отличная возможность для самореализации, социального взаимодействия, общения на основе общих интересов, преодоления чувства изоляции, выхода за грани своего домашнего пространства и принятия активной жизненной позиции [1].

Направления адаптивного спорта. Выделяют три основных движения адаптивного спорта: паралимпийское движение (IPC), сурдлимпийское движение (CISS), специально олимпийское движение (SOI).

Паралимпийские игры представляют собой международные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Они традиционно проводятся после основных Олимпийских игр. Паралимпийское движение включает несколько различных видов адаптивного спорта, где участвуют люди с различными видами ограничений. В этот список входят люди: с нарушением зрения, с нарушением работы опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и с особенностями интеллектуального развития.

В параолимпийских играх спортсмены соревнуются с теми, кто имеет такие же ограничения здоровья. Подготовку спортсменов по каждому направлению осуществляют соответствующие Федерации спорта. Паралимпийское движение проводит отбора спортсменов на участие в международных Паралимпийских играх. Список участников определяется Паралимпийским комитетом в соответствии со своим Уставом. Спортсмены проходят отбор на основе спортивного международного рейтинга в каждой дисциплине.

Сурдлимпийские игры – это масштабные спортивные состязания для людей с нарушениями слуха, являющиеся значимым мировым спортивным событием наряду с Олимпийскими и Паралимпийскими играми. Для участия в Сурдлимпийских соревнованиях спортсменов должен иметь потерю слуха не менее 55 дБ, при этом использование слуховых аппаратов и кохлеарных имплантатов запрещено.

Сурдлимпийцы участвуют в соревнованиях по 21 летнему и 6 зимним видам спорта. Правила проведения соревнований соответствуют международным спортивным федерациям (FIFA, FILA, FIVB и другим), принятым для спортсменов без нарушений развития. В некоторых видах спорта для глухих, таких как плавание и легкая атлетика, используются световые сигналы вместо звуковых.

Основной целью Сурдлимпийского и Паралимпийского движения является развитие спорта высоких достижений, а не просто оздоровительные мероприятия. В каждом виде спорта обоих движений присутствует риск серьезных травм и повреждений, а также сильная борьба и искренние эмоции у каждого участника [3].

Специальное Олимпийское движение – это уникальная возможность для людей с особенностями интеллектуального развития заниматься массовым спортом. В отличие от других спортивных движений, таких как Сурдлимпийские и Паралимпийские игры, Специальные Олимпиады ориентированы исключительно на адаптацию людей с нарушениями интеллектуального развития. Здесь не ставится задача определить самого сильного или установить новые спортивные рекорды.

Специальная Олимпиада объединяет команды для участия в международных соревнованиях по принципу квотирования. Участники разделяются на дивизионы в зависимости от своей спортивной подготовки, поэтому для участия в соревнованиях не требуется иметь определенных спортивных достижений.

На более высоком уровне соревнований отбираются три спортсмена, занявших первые три места в каждом дивизионе, а остальные участники выбираются частично случайным образом. Таким образом, каждый имеет шанс попасть на Всемирную Специальную Олимпиаду, независимо от своих спортивных достижений.

Специальные Олимпиады не делают акцент на национальной принадлежности участников и не проводят «командные зачеты» между странами. Здесь важно не соперничество, а возможность каждому человеку раскрыть свой спортивный потенциал и принять участие в увлекательном процессе спортивных состязаний [5].

Виды адаптивного спорта. Существуют как летние, так и зимние виды адаптивного спорта. Некоторые виды спорта в адаптивном варианте сохраняют практически неизменные правила. Например, легкая и тяжелая атлетика, где занимаются люди со слабым зрением, параличом, ДЦП или ампутацией конечностей. Также есть фехтование, где спортсмены используют специальные инвалидные коляски с механизмами для выполнения движений. Существуют также виды спорта, специально придуманные для людей с ограниченными возможностями: например, бочча – игра с мячом на точность и ловкость, популярная среди людей с

ДЦП и включенная в Параолимпийские игры; голбол – командная игра для слепых или слабовидящих спортсменов, где игроки забрасывают мяч в ворота без использования ног. [6]

Появление адаптивного спорта в России. Адаптивный спорт в России начал свое развитие еще в далеком 1932 году. В это время появились первые спортивные организации и секции, где люди с ограниченными возможностями занимались физическими упражнениями, преимущественно по слуху и зрению. С течением времени опыт накапливался, область адаптивного спорта активно развивалась. Появились первые теории и методики лечебной физической культуры, включающие элементы спорта для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Важным этапом стал 1980 год, когда в России начало формироваться адаптивное спортивное движение. Этот процесс начался с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда. В период с 1987 по 1989 годы появились федерации физической культуры и спорта инвалидов в различных союзных республиках. Адаптивный спорт становился все более популярным, и возникла идея проведения республиканских и всесоюзных соревнований по адаптивным видам спорта на регулярной основе. В 1992 году российские спортсмены-инвалиды с поражениями опорно-двигательного аппарата впервые приняли участие в Паралимпийских играх в Испании, открывая новую страницу в истории адаптивного спорта в стране [4].

С 2000 года и до настоящего времени в России наблюдается динамичное развитие адаптивного спорта, отличающееся увеличением числа занимающихся этим видом спорта, укреплением материально-технической базы и кадрового потенциала, а также значительными достижениями российских спортсменов-инвалидов на международной арене. Важным аспектом этого развития является активное продвижение теории и методики адаптивной физической культуры, проведение исследований по вопросам организации и управления адаптивным спортом. В Российской Федерации развитием адаптивного спорта занимаются различные организации, такие как Сурдлимпийский комитет России, Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью, Общероссийская спортивная федерация спорта глухих и другие. Целью этих учреждений является содействие в планировании и проведении спортивно-оздоровительных мероприятий в спортивно-адаптивных школах, физкультурных учреждениях и реабилитационных организациях для детей и взрослых с особенностями здоровья, предоставляя им возможность заниматься спортом [4].

**Заключение.** Основная цель участия в адаптивно-спортивной деятельности заключается в интеграции людей с ограниченными возможностями в общественно-исторический опыт данной области, освоении ценностей спортивной культуры, включая мобилизационные, технологические и интеллектуальные аспекты. Показ выдающихся достижений спортсменов

с инвалидностью, особенно в случае установления мировых рекордов или побед на Паралимпийских играх, является мощным стимулом для формирования активной жизненной позиции, поощрения здорового образа жизни и интереса к собственному физическому развитию не только у людей с ограничениями, но и у здоровых людей, ведущих сидячий образ жизни или имеющих вредные привычки. Движение адаптивного спорта подчеркивает, что для человека нет ничего невозможного, вдохновляя все больше людей заниматься спортом. Спорт – это вид деятельности, который любят все, независимо от наличия инвалидности. Поэтому развитие адаптивного спорта важно для обеспечения людей с ограниченными возможностями реальным шансом объединиться с обществом, укрепить свое тело и разум, а также обнаружить в себе скрытые ресурсы для достижения новых целей [7].

### Список источников

1. Национальная академия дополнительного профессионального образования [Электронный ресурс] / Основные направления адаптивного спорта в России. URL : <https://nadpo.ru/academy/blog/osnovnye-napravleniya-adaptivnogo-sporta-v-rossii/> (дата обращения: 24.03.2024).

2. Национальный центральный институт развития дополнительного образования [Электронный ресурс] / Адаптивный спорт. URL <https://ncrdo.ru/center/blog/kak-stat-trenerom-po-afk/> (дата обращения: 24.03.2024).

3. Специальная Олимпиада [Электронный ресурс] / Адаптивный спорт в России. URL : <https://specialolympics.ru/blog/adaptive-sport-in-russia> (дата обращения: 24.03.2024)

4. Областное бюджетное учреждение «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта Челябинской области» [Электронный ресурс] / Периоды становления и развития адаптивного спорта в России. URL <https://cads74.ru/periody-stanovleniya-i-razvitiya-adaptivnogo-sporta-v-rossii-chast> (дата обращения: 24.03.2024).

5. Википедия: свободная энциклопедия [Электронный ресурс] / Специальная Олимпиада. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 24.03.2024).

6. Сурдлимпийский комитет России [Электронный ресурс] / Дисциплины спорта глухих. URL <https://deaflymp.ru>. (дата обращения: 24.03.2024)

7. SPORTWIKI [Электронный ресурс] / Адаптивный спорт. URL: [http://sportwiki.to/Адаптивный\\_спорт](http://sportwiki.to/Адаптивный_спорт).

## Refereces

1. National Academy of Additional Professional Education [Electronic resource] / The main directions of adaptive sports in Russia. URL [https:// nadpo.ru/academy/blog/osnovnye-napravleniya-adaptivnogo-sporta-v-rossii](https://nadpo.ru/academy/blog/osnovnye-napravleniya-adaptivnogo-sporta-v-rossii) / (date of request: 03/24/2024)
2. National Central Institute for the Development of Additional Education [Electronic resource] / Adaptive sport. URL <https://ncrdo.ru/center/blog/kak-stat-trenerom-po-afk> / (date of request: 03/24/2024)
3. Special Olympics [Electronic resource] / Adaptive sports in Russia. URL. :<https://specialolympics.ru/blog/adaptive-sport-in-russia> (date of application: 03/24/2024)
4. Regional budgetary institution "Regional Center for sports training in adaptive sports of the Chelyabinsk region" [Electronic resource] / Periods of formation and development of adaptive sports in Russia. URL <https://cads74.ru>.
5. Wikipedia: free encyclopedia [Electronic resource] / Special Olympics. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
6. Deaflympic Committee of Russia [Electronic resource] / Disciplines of deaf sports. URL <https://deaf-lymp.ru>.
7. SPORTWIKI [Electronic resource] / Adaptive sports. URL: <http://sportwiki.to> / Адаптивный спорт.

### Информация об авторах

М. Р. Овчинников – студент;

В.В. Калянов – доцент.

### Information about the authors

M. R. Ovchinnikov – student;

V.V. Kalyanov – docent.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Лариса Фёдоровна Осипова<sup>1</sup>, Юлия Олеговна Сенина<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>larisaosip@mail.ru1, <https://orcid.org/0009-0005-5785-3359>

<sup>2</sup>orlovskai2011@mail.ru2, <https://orcid.org/0009-0005-5497-1851>

*Данная статья посвящена значению двигательной активности и адаптивной физической культуры для формирования положительного жизненного стереотипа, профилактике социального поведения и вредных привычек, а также укреплению здоровья и нормализации нервно-психических нарушений.*

**Ключевые слова:** здоровье, адаптивная физкультура, физическое развитие, обучение, инвалидность, лечение.

**Для цитирования:** Осипова Л. Ф., Сенина Ю. О. Роль физического воспитания в жизни людей с ограниченными возможностями // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.224-229.

## **ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN LIFE PEOPLE WITH DISABILITIES**

**Larisa F. Osipova<sup>1</sup>, Yulia O. Senina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> St. Petersburg University of Management Technologies and Economics, St. Petersburg, Russia

<sup>1</sup>larisaosip@mail.ru1, <https://orcid.org/0009-0005-5785-3359>

<sup>2</sup>orlovskai2011@mail.ru2, <https://orcid.org/0009-0005-5497-1851>

This article is devoted to the importance of physical activity and adaptive physical culture for the formation of a positive life stereotype, the prevention of social behavior and bad habits, as well as the promotion of health and the normalization of neuropsychic disorders.

**Keywords:** health, adaptive physical education, physical development, training, disability, treatment.

**For citation:** Osipova, L. F. & Senina, Yu.O. (2024). The role of physical education in the life of people with disabilities. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: *collection of scientific papers*. Kinel : PLC Samara SAU, pp.224-229 (in Russ.).

Изучение воздействия физических упражнений на организм людей с ограниченными возможностями здоровья – это основа адаптивной физической культуры.

Взаимодействие специалиста и ученика главный принцип адаптивной физической культуры – взаимодействие на равных, без акцента на отклонениях здоровья. Второй принцип – коррекция и развитие возможностей, оставшихся в охранном состоянии.

Адаптивная физическая культура и спорт помогают детям с ограниченными возможностями здоровья преодолеть нарушения и подготовиться к самостоятельной жизни. Занятия спортом способствуют преодолению имеющихся нарушений и развитию разных категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи и функции адаптивной физической культуры включают:

1. Содействие сохранению и укреплению здоровья.
2. Поддержка интереса к физической культуре и спорту.
3. Стимулирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
4. Развитие основных двигательных навыков, таких как быстрота, сила и ловкость.
5. Овладение основами доступных видов спорта, включая легкую атлетику, гимнастику и лыжную подготовку.
6. Преодоление проблем в познавательной сфере и развитие психомоторных навыков.
7. Развитие волевой сферы, формирование нравственных качеств и личностных свойств.

Характеристики физического развития детей с ограниченными возможностями включают в себя:

1. Неравномерное развитие по массе тела, что может проявляться в либо недостаточном весе, либо избыточном.
2. Отставание в росте тела по сравнению с возрастными стандартами.
3. Нарушения осанки из-за ослабленных мышц или других факторов.
4. Деформации стоп, включая плоскостопие или другие аномалии.
5. Недостаточное развитие грудной клетки, что может повлиять на дыхательную функцию.

6. Сниженный уровень координации и равновесия.
7. Недостаточная дифференциация силовых усилий мышц.
8. Нарушения координации движений и общей моторики.
9. Проблемы с походкой, такие как сутулость, дезориентация рук и ног, шарканье, волочение ног, недостаточная ритмичность движений.
10. Затруднения при беге, включая наклон туловища, напряжение в руках, краткие шаги, ритмичность, наклон головы, ограниченное движение рук, стеснение рук у туловища, излишний поворот стоп.
11. Проблемы в прыжках, такие как несовершенное отталкивание, слабое финальное усилие, неправильная техника приземления, недостаточный размах рук, неправильное отталкивание ног.

Особенности адаптивной физической культуры. В адаптивной физической культуре занимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в адаптивной физической культуре в сочетании с физиотерапевтическими процедурами. Занятия по развитию физических качеств должны быть постоянными, систематическими и последовательными.

Принципы адаптивной физической культуры: принцип развивающей направленности, стимулирование позитивных аспектов личности, внимание к здоровью, гармония движений; принцип доступности, учитывая возрастные особенности, предыдущий опыт детей, интеллектуальную активность; принцип научности, четкое определение упражнений, формирование представления о правилах соревнований; индивидуальный и дифференцированный подход, учет интересов, потребностей, физической подготовленности; принцип практической направленности, связь с жизнью обучающихся, формирование двигательных качеств, умений, полезных в самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Формы лечебно-педагогического контроля: углубленное медицинское обследование; медицинский осмотр; наблюдение за обучающимися в процессе урока; постоянный контроль при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; гигиенические требования к месту занятий и спортивному инвентарю, контроль за состоянием здоровья и физического развития обучающихся.

Методы обучения в адаптивной физической культуре: словесные, наглядные и практические методы обучения, преобладание практических методов, использование игр, спортивных игр, выполнение практических заданий. Наглядные методы обучения: иллюстрации, фотографии, видеоматериалы, демонстрация движений учителем или более физически развитыми учениками. Словесные методы включают в себя рассказ, беседу, объяснение, а также

работу с компьютером и социальными сетями. Методы контроля: внешний контроль со стороны педагога, формирование адекватной самооценки и самоконтроля у обучающихся.

Организационные формы: массовые (межшкольные, региональные, всероссийские соревнования); групповые (спортивные праздники, дни здоровья, занятия в студиях дополнительного образования); индивидуальные (для спортивных способных обучающихся и детей с выраженными формами нарушений).

Традиционный урок, занятия ритмики, лечебной физической культуры и другие учебные предметы.

Дидактические требования к уроку физкультуры:

1. Вводная часть: построение, организация обучающихся, подготовка к уроку.
2. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения, подводящие упражнения, формирование двигательных умений и навыков.
3. Основная часть: упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера.
4. В заключительной части урока осуществляется снижение нагрузки на учащихся, проводится подведение итогов урока, а также оцениваются навыки обучающихся.

Типы уроков физкультуры: вводные уроки: ознакомление с новым материалом, формирование уверенности обучающихся в достижении положительного результата; комбинированные уроки: совершенствование навыков, подвижные игры с элементами бега, бросания, прыжков; контрольно-зачетные уроки: проверка знаний и умений обучающихся, обсуждение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований.

Дидактические цели уроков физической культуры:

1. Изучение нового материала, развитие личностных возможностей обучающихся.
2. Комбинированный урок: повторение, ознакомление с новым материалом, закрепление.
3. Урок совершенствования: автоматизация навыка, отработка элементов движения.
4. Контрольно-зачетный урок: направлен на стимулирование желания заниматься адаптивной физической культурой и развитие интереса к саморазвитию.
5. Дополнительные формы внеурочной деятельности: утренняя гигиеническая гимнастика: комплекс физических упражнений, оздоровительные и воспитательные задачи.
6. Физкультурные паузы во время занятий способствуют активному отдыху от статических нагрузок, улучшают концентрацию и активизируют внимание учеников.
7. Спортивные часы, занятия, студии дополнительного образования, секции: реализация потребности детей в двигательной активности, преодоление нарушений двигательных нарушений.

### Список источников

1. Башмак А. Ф., Мезенцева В. А., Аксенов Д. А. Специфика занятий физическими упражнениями обучающихся Самарского аграрного университета с ограниченными возможностями здоровья // Перспективные направления в области физической культуры, порта и туризма: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2023 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2024. – С. 45-47.

2. Головин П. П., Мезенцева В. А. Адаптивная физическая культура в современном обществе // Научные исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Казань, 23 февраля 2020 года. – Казань: «Агентство международных исследований», 2020. – С. 16-17.

3. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е. Использование игровых технологий на занятиях адаптивной физической культуры со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 29. – С. 60-63.

4. Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Ишкина О. А. Роль адаптивной физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2016. – № 28. – С. 57-59.

5. Петрова С. С. Совершенствование физической подготовленности студентов Самарского ГАУ // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник материалов / Международная научно-практическая конференция, Чебаксары-Ташкент, 25 января 2024 г. – Чебаксары, 2024. – С. 512-515.

### References

1. Bashmak, A.F., Mezentseva V.A. & Aksenov D.A. (2024). Specificity of physical exercises for students of the Samara Agrarian University with limited health capabilities. Prospective directions in the field of physical culture, port and tourism: practical conference, 45-47 (in Russ).

2. Golovin, P. P. & Mezentseva V. A. (2020). Adaptive physical culture in modern society. Scientific research in the field of psychology and pedagogy in modern society: a collection of articles based on the results of the International Scientific and Practical Conference, 16-17 (in Russ).

3. Mezentseva, V. A. & Borodacheva S. E. (2017). The use of gaming technologies in adaptive physical education classes with students with musculoskeletal disorders. Physical culture, sport and health, 60-63 (in Russ).

4. Mezentseva, V. A., Borodacheva, S. E. & Ishkina O. A. (2016). The role of adaptive physical culture in preparing students for professional activities. *Physical culture, sport and health*, 28, 57-59 (in Russ).

5. Petrova S.S. Improving the physical fitness of students of Samara State Agrarian University // Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: collection of materials / International scientific and practical conference, Chebaksary-Tashkent, January 25, 2024 - Chebaksary, 2024 . – pp. 512-515.

### **Информация об авторах**

Л. Ф. Осипова – старший преподаватель;

Ю. О. Сенина – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

L. F. Osipova – senior lecturer

Y.O. Senina – senior lecturer

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ

**Валерия Романовна Смирнова<sup>1</sup>, Наталья Александровна Петуганова<sup>2</sup>,  
Вячеслав Владимирович Калянов<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup>valeria.kuzovatova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

*В статье приводятся сведения о физической культуре и спорте для людей с ограниченными возможностями.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, волейбол.

**Для цитирования:** Смирнова В. Р., Петуганова Н. А., Калянов В. В. Адаптивный спорт. Волейбол // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 230-234.

## ADAPTIVE SPORTS. VOLLEYBALL

**Valeria R. Smirnova<sup>1</sup>, Natalya A. Petuganova<sup>2</sup>, Vyacheslav V. Kalyanov<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Samara State Technical University, Samara, Russia

<sup>1</sup>valeria.kuzovatova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0002-5400-5934>

<sup>2</sup>nataaero@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7057-8831>

<sup>3</sup>master\_vv57@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2545-1425>

The article provides information about physical culture and sports for people with disabilities.

**Keywords:** physical education, sports, adaptive physical education, adaptive sports, volleyball.

**For citation:** Smirnova V. R., Petuganova N. A. & Kalyanov V. V. (2024). Adaptive sports. Volleyball. Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers. Kinel : PLC Samara SAU, pp.230-234 (in Russ.).

**Введение.** По официальным данным, в Российской Федерации на 2023 год насчитывается почти одиннадцать млн. инвалидов, из которых 721 тыс. дети [1]. В современном обществе одним из критических вызовов является преодоление внутреннего разделения, которое часто усугубляется из-за трудностей интеграции определенных групп населения. Эти сложности во многом обусловлены ограниченными возможностями, страхами, барьерами и частым непониманием со стороны окружающих [2,3]. В ответ на эти проблемы, адаптивная физическая культура и специализированные спортивные программы играют ключевую роль, направленную не только на физическое оздоровление, но и на укрепление психологического состояния нуждающихся. [4,5]. Специализированные спортивные программы разработаны с целью обеспечить лицам с ограниченными возможностями шанс на развитие профессиональных спортивных умений и достижение высоких результатов в спорте через участие в соревнованиях.

**Обсуждение.** Истоки адаптации спорта для нужд людей с ограниченными возможностями уходят корнями в 18-19 века, когда осознание важности физической активности в процессе восстановления здоровья этих людей начало закрепляться в обществе.

В Берлине в 1888 году был заложен фундамент для спортивных учреждений, ориентированных на слабослышащих людей, с созданием первого клуба этого направления. В истории адаптивного спорта знаменательным событием стали инициированные в Париже в летний месяц 1924 года соревнования, аналогичные Олимпиаде, в которых участвовали атлеты из множества стран – от Бельгии до Венгрии, включая Францию и Великобританию, что заложило основу для дальнейшего развития международных спортивных мероприятий для глухих. Однако, адаптивное физическое развитие, как понятие, возникло в Российской Федерации только в 1995 г. [6].

Адаптивный волейбол появился в Нидерландах в 1956 году путем объединения волейбола с ситцболом, немецким видом спорта сидя без сетки. Четыре года спустя Нидерланды представили его как соревновательный вид спорта, и с тех пор он приобрел популярность более чем в 60 странах мира, включая Австралию. Этот вид спорта, который со временем стал известен как волейбол сидя, дебютировал на Паралимпийских играх в 1976 г. В Торонто. В России волейбол сидя начал развиваться с конца 80-х годов прошлого века [6].

Волейбол сидя – это адаптированный вид спорта, в который играют игроки в сидячем положении из-за нарушения подвижности или ампутаций. Размеры площадки скорректированы с учетом среднего роста игроков, и во время игр выполняемые действия аналогичны действиям в традиционном волейболе.

Классами для волейбола сидя являются D – Disabled (есть Инвалидность) и MD – Minimally Disabled (Минимальная Инвалидность).

В сравнении между традиционным волейболом и его сидячей версией заметны значительные отличия:

1. Пространство для игры в классическом волейболе занимает 18×9 м, в то время как для сидячего волейбола это пространство уменьшается до 10×6 м.

2. В классическом волейболе игроки могут атаковать из зоны, удаленной на 3 м от центра, в сидячем же этот предел сокращен до 2 м.

3. Сетка в традиционном волейболе имеет длину 9,5 м и ширину в 1 м, тогда как в сидячем положении её размеры составляют 6,5 на 0,8 м соответственно.

4. Высота сетки также различается: в женских состязаниях классического волейбола она достигает 2,24 метра, а в мужских – 2,43 м. В сидячем волейболе эти показатели значительно ниже – 1,05 м для женщин и 1,15 м для мужчин.

5. В сидячем волейболе допускается использование специального снаряжения, такого как длинные трико.

6. Каждая команда в сидячем волейболе может насчитывать до 12 игроков, включая двух, чья работоспособность оценивается как минимально сниженная, а также включать в свой состав врача, тренера и инструктора.

7. В классическом волейболе, расположение игроков регулируется исходя из положения их ног, при этом тот, кто выполняет подачу, не должен касаться линии корта своими ступнями. Ошибкой считается блокировать подачу, а нападающие удары со стороны игроков передней линии на подаче противника запрещены. В игре волейбола допускается участие только одного игрока, который классифицирован как минимально способный к физической активности. На поле одновременно могут находиться представители различных классов мастерства, например, игроки класса «А» и класса «С». Во время матча первый судья осуществляет контроль за игрой, находясь на специальной платформе возле сетки, и может как сидеть, так и стоять.

8. Позиции игроков в волейболе сидя контролируются по позициям их ягодиц, игрок на подаче не должен касаться ягодицами линии площадки, блокирование подачи разрешено игрокам передней линии, первый арбитр выполняет свои функции, стоя на полу у края сетки,

игрок во время прикосновения мяча не имеет право отрывать от пола ягодицы, игрокам передней линии разрешено на подаче соперника выполнить нападающий удар, если мяч выше верхнего троса.

Что касается адаптированного волейбола, то он, несмотря на некоторые специфические аспекты, такие как роль либеро, остается верен традиционным принципам игры, включая подсчет очков, замены игроков, тайм-ауты и перемены сторон [7].

**Заключение.** Адаптационные движения в физической культуре демонстрируют ускоренное развитие, становясь всё более распространенными в современном мире. В России, где каждый город стремится обеспечить доступное образование и спортивные программы для людей с особыми потребностями, это особенно заметно. Всплеск интереса к адаптивному спорту и физкультуре отражает национальное стремление к инклюзивности и подчеркивает мировую тенденцию к развитию адаптационной осведомленности.

В образовательных учреждениях городов России следует предусматривать дальнейшее углубление и интеграцию адаптивной физкультуры, что подразумевает её включение как отдельного курса в стандартные учебные планы.

#### Список источников

1. Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>;
2. Изаак С. И., Малиц В. Н., Рожков П. А. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 104-109;
3. Москвин В. Н. Наука и спорт как жизненная стратегия: монография. – Новосибирск: СГГА, 2013. – 188 с.;
4. Яковлев Б. П. Психология физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
5. Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: учебное пособие. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2017. – 190 с.
6. Царик А. В. История паралимпийского спорта: события, факты, цифры // Паралимпийский спорт: нормативное, правовое и методическое регулирование / под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1209 с.
7. Паралимпийский комитет России: [сайт]. URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/par- alimpiyskie-distsipliny/volleybol-sidya/>.

## Refereces

1. Federal State Statistics Service: [website]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>.
2. Izaak S. I., Malits V. N. & Rozhkov P. A. (2017). Development of adaptive physical culture and sports in the modern situation of social development. Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta, 9 (151), 104-109 (in Russ).
3. Moskvina V. N. (2013). Science and sport as a life strategy: monograph, 188 (in Russ).
4. Yakovlev B.P. (2016). Psychology of physical culture: textbook, 624 (in Russ).
5. Tokarskaya L.V., Dubrovina N.A. & Babiyshuk N.N. (2017). Features of teaching physical education to children and adolescents with moderate and severe mental retardation: a textbook, 190 (in Russ).
6. Tsarik A.V. (2010). History of Paralympic sports: events, facts, figures. Paralympic sports: normative, legal and methodological regulation, 1209 (in Russ).
7. Russian Paralympic Committee: [website]. URL: <https://paralymp.ru/sport/sports/par-olimpiyskie-distipliny/voleybol-sidy/>.

## Информация об авторах

В. Р. Смирнова – студент;

Н. А. Петуганова – старший преподаватель;

В. В. Калянов – доцент.

## Information about the authors

V. R. Smirnova – student;

N. A. Petuganova – senior teacher;

V. V. Kalyanov – Associate professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Тип статьи – научная

УДК 796.012

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УДГАУ

Мария Сергеевна Воротова<sup>1</sup>, Любовь Владимировна Рубцова<sup>2</sup>,  
Наталья Анатольевна Мошкина<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Удмуртский государственный аграрный университет, Ижевск, Россия

<sup>3</sup>Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия

<sup>1</sup>mariysonvorotova@yandex.ru, [https:// orcid.org/ 0000-0002-3057-5046](https://orcid.org/0000-0002-3057-5046)

<sup>2</sup>rubcova.l@icloud.com, [https:// orcid.org/ 0000-0002-8972-6259](https://orcid.org/0000-0002-8972-6259)

<sup>3</sup>ffkis-mna@mail.ru, [https:// orcid.org/0000-0002-2380-8227](https://orcid.org/0000-0002-2380-8227)

*В данной статье представлены результаты теппинг-теста студентов-инженеров заочного отделения. Данный тест является оперативным в определении типа нервной системы, ее силы и слабости, а также работоспособности и утомлении. В результате теппинг-теста большинство студентов имеют ровный тип нервной системы, который характеризует ее как сильную.*

**Ключевые слова:** теппинг-тест, нервная система, работоспособность, студенты заочного отделения.

**Для цитирования:** Воротова М. С., Рубцова Л. В., Мошкина Н. А. Определение работоспособности и силы нервной системы студентов заочного отделения УдГАУ // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель: ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С.235-240.

**DETERMINATION OF THE WORKING CAPACITY AND STRENGTH  
OF THE NERVOUS SYSTEM OF STUDENTS OF THE CORRESPONDENCE  
DEPARTMENT UDMURT STATE AGRARIAN UNIVERSITY**

**Maria S. Vorotova<sup>1</sup>, Lyubov V. Rubtsova<sup>2</sup>, Natalia A. Moshkina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Udmurt State Agrarian University, Izhevsk, Russia

<sup>3</sup>Udmurt State Technical University, Izhevsk, Russia

<sup>1</sup>mariysonvorotova@yandex.ru, [https:// opcid.org/ 0000-0002-3057-5046](https://opcid.org/0000-0002-3057-5046)

<sup>2</sup>rubcova.l@icloud.com, [https:// opcid.org/ 0000-0002-8972-6259](https://opcid.org/0000-0002-8972-6259)

<sup>3</sup>Udmurt State Technical University, Izhevsk, Russia

<sup>3</sup>ffkis-mna@mail.ru, [https:// opcid.org/0000-0002-2380-8227](https://opcid.org/0000-0002-2380-8227)

This article presents the results of the tapping test of engineering students of the correspondence department. Tapping test is an operational test in determining the type of nervous system, its strength and weakness, as well as performance and fatigue. As a result of the tapping test, most students have an even type of nervous system, which characterizes it as strong.

**Keywords:** tapping test, nervous system, working capacity, correspondence department students.

**For citation:** Vorotova, M.S., Rubtsova, L.V. & Moshkina N.A. (2024). Determination of the working capacity and strength of the nervous system of students of the correspondence department Udmurt State Agrarian University. *Modern problems and prospects of physical culture and sports development: collection of scientific papers*. Kinel: PLS Samara SAU, pp.235-240 (in Russ).

**Введение.** Тепшинг-тест используется для определения свойств нервной системы, которые являются врожденными. По типологическим свойствам нервной системы можно определить задатки развития двигательных способностей [1]. Данные способности играют значительную роль не только для спортсменов в их специализации, но и для специалистов, в том числе сельского хозяйства. Тот или иной тип нервной системы, свойства нервной системы влияют на проявление профессиональных качеств. К профессиональным качествам относятся: профессиональная работоспособность, сила нервной системы, геоклиматическая устойчивость, запоминание и удержание информации, умение ориентироваться, организаторские способности, глазомер и др. [2].

Различают сильную, слабую, и среднюю или слабосильную нервную систему (это одно из ее свойств).

Сила нервных процессов является показателем работоспособности. Сильная нервная система выдерживает большую, монотонную нагрузку, чем слабая.

Существуют разновидности теста, например, по Ильину Е. П., по Елисееву О. П. и др.

**Материалы и методы.** Нами взят тест согласно методике экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест). Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. Для проведения теста испытуемые чертят 6 квадратов (3 сверху, 3 под ними) со стороной 5 см. По сигналу начинают хаотично проставлять точки ручкой, начиная с верхнего левого квадрата, двигаясь вправо, затем вниз влево. Переход к другому квадрату происходит по сигналу «хоп» через 5 секунд, тест длится 30 секунд. Затем, путем соединения точек ведется подсчет их в каждом квадрате.

Следующий шаг – рисуется кривая на оси координат, где по оси  $x$  – временные отсчеты, а по оси  $y$  – количество точек в каждом квадрате. Должна получиться кривая или график, соответствующий одному из 4-х типов: выпуклый, ровный тип, промежуточный, вогнутый тип и нисходящий тип.

Выпуклый тип характеризуется графиком, в котором темп нарастает до максимального в первые 10-15 с работы, затем к 25-30 с и он может снижаться ниже исходного уровня. Это соответствует реакции сильной нервной системы у испытуемого.

При ровном типе показатели примерно на одном уровне. Учитывая это, можно сказать, что у испытуемого средняя нервная система.

Нисходящий тип, при котором темп движения снижается после первых 10 с. Этот тип является промежуточным между средней и слабой нервной системой – средне-слабая нервная система.

Вогнутый тип – снижение сменяется кратковременным возрастанием темпа. В этом случае характер нервной системы – средне-слабый [3].

С точки зрения, проявления работоспособности испытуемых можно сказать, что участники эксперимента, показавшие в результате выпуклый и ровный тип более работоспособны и стабильны, имея такие качества нервной системы как сила, они без особых усилий смогут выдержать большие монотонные нагрузки в своей трудовой деятельности.

**Результаты и обсуждение.** С целью определить тип нервной системы и работоспособность, нами проведены исследования с использованием методики теппинг-теста по Ильину. В качестве испытуемых выступили студенты очно-заочного отделения, имеющие профиль – «Техносферная безопасность». Это будущие инженеры по охране труда, которые следят за соблюдением правил безопасности жизни и здоровья сотрудников предприятия их трудовой деятельности. Профессиональная деятельность специалиста в области техносферной

безопасности характеризуется высокой напряженности труда и профессиональными рисками. В их работе требуются такие профессиональные качества как знание правовой основы безопасности, организации охраны труда, ответственность, внимательность, терпение, высокая работоспособность, устойчивость к однообразной монотонной работе и др. [4].

Для наглядного представления типов нервной системы, нами построены примерные графики, характеризующие тип нервной системы (см. рисунок). Большинство студентов показали ровный тип нервной системы. По одному испытуемому показали нисходящий и промежуточный тип.

Из рисунка можно заключить, что при ровном типе нервной системы результаты, выраженные в точках, находятся практически на одном уровне, что говорит о стабильной работоспособности на протяжении всего теста, а значит и устойчивости нервной системы, ее силе и способности к монотонной длительной работе. На наш взгляд, испытуемые, имеющие ровный тип справляются с большинством видов трудовой деятельности, в том числе в области инженерии по вопросам безопасности жизнедеятельности.

Испытуемые, имеющие нисходящий и промежуточный тип, т.е. их нервная система средне-слабая имеют среднюю работоспособность, они активны в первую половину рабочего дня, далее возникает чрезмерное утомление. Для снижения утомления им рекомендуется смена умственной и физической нагрузки, активный отдых, физкультпаузы в течении дня.

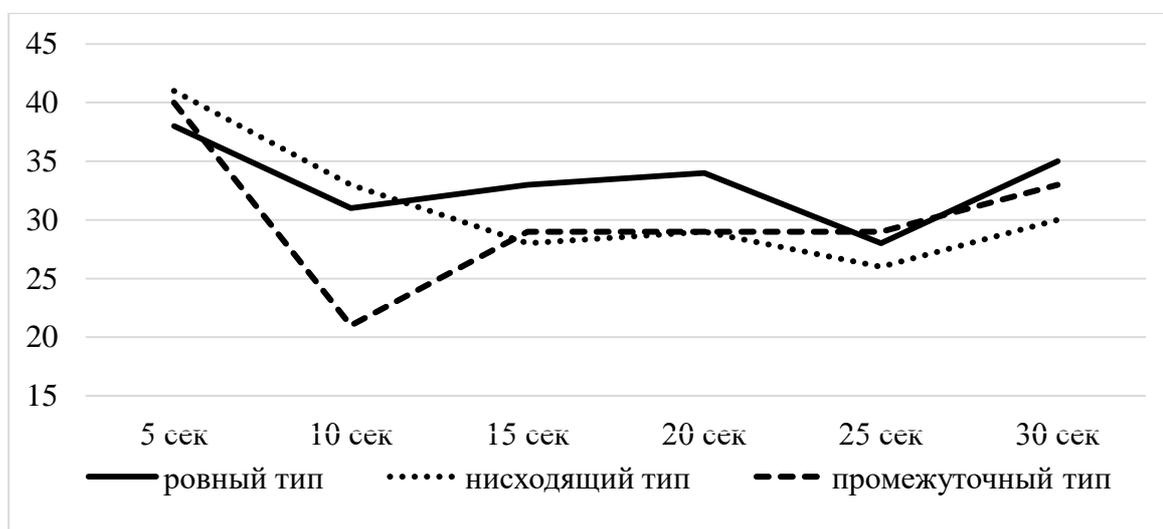


Рис. Типы нервной системы студентов заочного отделения по направлению обучения «Техносферная безопасность»

**Выводы и рекомендации:** нами проведено исследование нервной системы и уровня работоспособности у студентов заочного отделения по направлению «Техносферная безопасность» 1-го курса с помощью теппинг-теста по Ильину Е.П., получены результаты. Большинство студентов имеют ровный тип нервной системы и стабильную работоспособность.

Рекомендуем использовать теппинг-тест не только в практике работы со спортсменами, но и как одну из тем лабораторных работ для студентов-заочников. При проведении данного теста, студенты проявили заинтересованность в своих психофизических способностях и профессиональных качествах, задавали вопросы и получили дополнительные знания о своей будущей трудовой деятельности.

### Список источников

1. Нопин С. В., Корягина Ю. В., Кушнарева Ю. В. Теппинг-тест как показатель эффективности, силы и выносливости нервной системы у спортсменов различных видов спорта // Современные вопросы биомедицины, 2022. – Т. 6(2).

2. Воротова М. С., Анисимова А. Ю. Методика комплексного развития физических качеств бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций. – Монография. – Ижевск, 2019. – 148 с.

3. Теппинг-тест (Методика Е.П. Ильина) [Электронный ресурс]. – <http://Minakovserhil.com>. (Дата обращения: 18.01.2024г.).

4. Сошина Н. Л., Непобедный М. В., Сысоев А. П. Психолого-педагогическая диагностика профессионально важных качеств будущего специалиста в области техносферной безопасности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2016. – №4 (40).

### Refereces

1. Nopin, S. V., Koryagina, Y. V. & Kushnareva Y. V. (2022). Tapping test as an indicator of the effectiveness, strength and endurance of the nervous system in athletes of various sports. Modern issues of biomedicine, 6(2) (in Russ).

2. Vorotova, M. S. & Anisimova A. Y. (2019). Methodology for the integrated development of physical qualities of bachelors of an agricultural university, taking into account professional competencies. Monograph, 148 (in Russ).

3. Tapping test (Methodology of E.P. Ilyin) [Electronic resource]. – <http://Minakovserhil.com>. (Date of access: 01/18/2024).

4. Soshina N. L., Nepobedny M. V. & Sysoev A. P. (2016). Psychological and pedagogical diagnostics of professionally important qualities of a future specialist in the field of technosphere safety. Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University, 4 (40) (in Russ).

#### **Информация об авторах**

М. С. Воротова – доцент;  
Л. В. Рубцова – ст. преподаватель,  
Н. А. Мошкина – доцент.

#### **Information about the authors**

M. S. Vorotova – associate professor  
L. V. Rubtsova – senior lecturer  
N. A. Moshkina – associate professor

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Тип статьи – обзорная

УДК 378.14

### **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Елена Игоревна Жукова**

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

zhukova\_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

*Атлетическая гимнастика направлена на развитие силовых способностей человека. В процессе занятий атлетической гимнастикой при помощи силовых упражнений происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, костей, связок, сухожилий, мышц. Усиливается кровоснабжение мышечной тканей, что способствует поддержанию работоспособности*

организма, а, следовательно, повышению профессиональной деятельности будущих специалистов.

**Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, здоровье, занятия, профессиональная подготовка, обучающиеся.

**Для цитирования:** Жукова Е. И. Атлетическая гимнастика как одно из средств подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 240-244.

## ATHLETIC GYMNASTICS AS ONE OF THE MEANS OF TRAINING STUDENTS TOWARDS PROFESSIONAL ACTIVITY

**Elena I. Zhukova**

Samara State University of Railway Engineering, Samara, Russia

zhukova\_ei@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-4043-479X>

Athletic gymnastics is aimed at developing a person's strength abilities. In the process of practicing athletic gymnastics, with the help of strength exercises, the musculoskeletal system, bones, ligaments, tendons, and muscles are strengthened. The blood supply to the muscle tissues increases, which helps to maintain the body's working capacity, and therefore improve the professional activity of future specialists.

**Keywords:** athletic gymnastics, health, classes, professional training, students.

**For citation:** Zhukova, E. I. (2024). Athletic gymnastics as one of the means of training students towards professional activity. Modern problems and prospects of physical culture and sports development : *collection of scientific papers*. (pp.240-244). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Занятия в ВУЗе выдвигают повышенные требования к уровню здоровья выпускников к их двигательной активности и психоэмоциональной устойчивости, что диктуется развитием социальных и экономических условия в нашей стране [2, 4].

Атлетическая гимнастика – индивидуальная гимнастика для развития общефизической подготовкой и оздоровления организма, выполняемая с отягощениями, массой собственного тела или на тренажерах.

В последнее время атлетическая гимнастика является одним из самых массовых видов спорта, в комплекс занятий входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, упражнения силового характера с массой собственного веса, гириями, гантелями, бодибарами, различные резиновые амортизаторы, гимнастические снаряды и т. д. Заниматься могут люди разных возрастных групп и разного уровня физической подготовленности. Упражнения направлены на развитие мышечной массы, силовых качеств, исправление или совершенствование осанки. Широкая доступность обуславливается тем, что занятия могут проходить не только в тренажерных залах при использовании тренажеров, а также в любом удобном для самостоятельных занятий месте используя эспандеры, утяжелители, специальные отягощения, не занимающие много места [1, 3, 4].

Упражнения силового характера повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, показателей динамометрии (сила кисти), существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного корсета тела, все это способствует формированию к здоровьесбережению, всестороннему развитию и физической подготовленности занимающихся [3, 4, 5].

Систематические занятия предполагают решение таких задач, как: оздоровление – направленные на тренировку сердечно-сосудистой, нервной и других жизненно важных систем организма, благотворное воздействие на работу внутренних органов, повышение обмена веществ, восстановление организма после различных травм мышц и суставов; укрепление костей, суставов и связок, исключение или резкое снижение вредного воздействия на организм так называемых факторов риска; развитие силы, выносливости, увеличение гибкости; гармоничность развития опорно-двигательного аппарата при проработке всех или отдельных групп мышц, путем придания им выраженного рельефа, избавление от различных физических недостатков: сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы.

Режим занятий необходимо сочетать рациональным питанием, это позволит правильно скорректировать тело, в случае, когда необходимо позволит избавиться от излишних жировых отложений или наоборот прибавить мышечную массу.

Сочетание атлетических занятий с аэробными нагрузками, такими как бег, плавание, ходьба и спортивные игры, повышают их эффективность [1, 4, 5].

Заключение. Занятия атлетической гимнастикой на академических занятиях в вузах помогают углубить специальные знания и умения, сформировать общекультурных компетенций

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Знания, умения и навыки позволяют развить целеустремленность, общекультурные и коммуникативные ценности, достижение поставленных целей, повысить силовые качества и работоспособность организма, что, несомненно, значимо для подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности [2, 3, 4].

#### Список источников

1. Жукова Е. И. Физическая культура : рабочая тетрадь. – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2016. – 97 с.
2. Жукова Е. И. Психофизическая подготовка современного поколения в системе вуза // Инновационные достижения науки и техники АПК : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 407-409.
3. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники табата / С. И. Зизикова, П. П. Николаев, А. Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 176-180.
4. Популяризация здорового образа жизни в образовательных организациях высшего образования / А. А. Скобелев, Е. И. Жукова, И. В. Николаева, А. И. Ануфриева // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1(16). – С. 131-134.
5. Жукова Е. И. Физические упражнения в обеспечение работоспособности организма / Е. И. Жукова // Наука и культура России. – 2020. – Т. 1. – С. 237-239.
6. Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессиональной надежности в трудовой деятельности студентов Самарского аграрного университета // Самара АгроВектор. – 2023. – Т. 3, № 2. – С. 37-43.

#### Refereces

1. Zhukova, E. I. (2016). Physical culture : *workbook*, 97 (in Russ).
2. Zhukova, E. I. (2018). Psychophysical training of the modern generation in the university system. Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex : Collection of scientific papers of the International Scientific and Practical Conference, 407-409 (in Russ).
3. Zizikova, S. I., Nikolaev, P. P., Borisov A. Ya. & [et al.]. (2023). Intensification of the process of physical training of female students using the tabata technique. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 1(215), 176-180 (in Russ).

4. Skobelev, A. A., Zhukova, E. I., Nikolaeva, I. V. & Anufrieva A. I. (2023). Popularization of a healthy lifestyle in educational institutions of higher education. OlymPlus. The humanitarian version, 1(16), 131-134 (in Russ).

5. Zhukova, E. I. (2020). Physical exercises to ensure the efficiency of the body. Science and culture of Russia, 1, 237-239 (in Russ).

6. Mezentseva, V. A. (2023). The role of physical culture and sports in the formation of professional reliability in the work activities of students of the Samara Agrarian University. Samara AgroVector, 3, 2, 37-43 (in Russ).

### **Информация об авторах**

Е. И. Жукова – старший преподаватель.

### **Information about the authors**

E. I. Zhukova – senior teacher.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** all the authors have made an equivalent contribution to the preparation of the publication. The authors declare that there is no conflict of interest.

Тип статьи – обзорная

УДК 796

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНОЛОГА В МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕЙ ОТРАСЛИ**

**Алексей Михайлович Кузьмин<sup>1</sup>, Александр Викторович Милехин<sup>2</sup>,**

**Вячеслав Валерьевич Барбашин<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов, Россия

<sup>1</sup>amkuzmin62@mail.ru <https://orcid.org/0009-0001-2909-9206>

<sup>2</sup>milehina62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7391-6263>

<sup>3</sup>barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

*Качество продуктов питания – залог здоровья населения страны. Поэтому специальность технических специалистов по производству продуктов питания всегда будет востребована, и ее значимость будет только возрастать, особенно в современных условиях. Перед пищевой промышленностью страны стоит очень важная задача: увеличить переработку сельскохозяйственной продукции до 70-80%. Этого можно достичь только в том случае, если появятся и будут внедрены новые эффективные конкурентоспособные технологии, но без технологических и технических кадров, которые также должны участвовать в разработке новых технологий по производству продуктов питания, это будет сделать невозможно.*

**Ключевые слова:** мясоперерабатывающая отрасль, физиологические и психологические аспекты, профессиональная подготовка технолога, деятельность технолога, профессиональные компетенции.

**Для цитирования:** Кузьмин А. М., Милехин А. В., Барбашин В. В. Физиологические и психологические аспекты профессиональной подготовки технолога в мясоперерабатывающей отрасли // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. науч. тр. Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2024. С. 244-249.

## **PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL TRAINING OF A TECHNOLOGIST IN THE MEAT PROCESSING INDUSTRY**

**Alexey M. Kuzmin<sup>1</sup>, Alexander V. Milekhin<sup>2</sup>, Vyacheslav V. Barbashin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov, Russia

<sup>1</sup> amkuzmin62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-2909-9206>

<sup>2</sup> milehina62@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7391-6263>

<sup>3</sup> barbashinsgau@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2894-1836>

The quality of food is the key to the health of the country's population. Therefore, the specialty of technical specialists in food production will always be in demand, and its importance will only increase, especially in modern conditions. The country's food industry faces a very important task: to increase the processing of agricultural products to 70-80%. This can be achieved only if new effective competitive technologies appear and are introduced, but without technological and technical

personnel who must also participate in the development of new technologies for food production, this will not be possible.

**Keywords:** meat processing industry, physiological and psychological aspects, professional training of a technologist, technologist's activity, professional competencies.

**For citation:** Kuzmin A.M., Milekhin A.V., Barbashin V. V. (2024). Physiological and psychological aspects of professional training of a technologist in the meat processing industry. Modern problems and prospects of physical culture and sports development : *collection of scientific papers*. (pp. 244-249). Kinel : PLC Samara SAU (in Russ.).

**Введение.** Проблема питания всегда была одной из важнейших проблем, стоящих перед обществом. Здоровое питание – основа здоровья нации. В технологии производства колбасы и колбасных продуктов нет ничего тривиального. Любое отклонение от рецептуры и параметров производственного процесса может привести к браку всей партии продуктов.

В любой конкретной области, где работает технический эксперт по мясу и мясопродуктам, его обязанности одинаковы: предотвращать и решать все проблемы, которые могут возникнуть на разных этапах производства продукта. Отклонения возникают почти каждый день, и на их решение может потребоваться много времени и усилий как физических, так и умственных. Поэтому рабочий день технолога часто превышает обычные восемь часов. Конечной целью работы технолога по мясу и мясопродуктам является производство высококачественной продукции и защита здоровья людей.

**Обсуждение.** Мясная промышленность – это пищевая промышленность, перерабатывающая домашний скот. Компании этой отрасли занимаются сбором и убоем скота, птицы и кроликов, а также производством мяса, мясных консервов, колбас и полуфабрикатов (мясной рулет, пельмени, кулинарные изделия).

Технологи по производству продуктов питания – это специалисты, ответственные за качество производимых продуктов питания на всех этапах: от момента получения сырья до упаковки готовой продукции до продажи.

Следовательно, технологии в работе мясоперерабатывающей отрасли также различаются. Но независимо от того, в каком направлении работает технический эксперт, его главная задача – не допустить прерывания производственного цикла. Незначительное отклонение в технологии и рецептуре производства продукта приведет к браку всей партии.

Только путем постоянного контроля всех производимых деталей можно гарантировать качество продукта. Поэтому, например, если поставщик поставляется мясо неподходящего сорта

для производства сардин, специалист должен выяснить причину и запросить мясо требуемого качества.

Профессиональные задачи технолога мясоперерабатывающей отрасли: создание технологии и производство различных биологически ценных мясных продуктов полезны для здоровья всех категорий населения.

Профессиональные ограничения: при производстве мяса и мясопродуктов необходимо строго соблюдать требования гигиены и санитарных условий, технических и нормативных документов (национальные стандарты на мясо и мясопродукты, аналитические методы, технические описания, рецептуры), именно поэтому работники мясной промышленности известны своей личной аккуратностью и чистоплотностью.

Технолог должен непрерывно стремиться к самосовершенствованию и стараться непрерывно личностно развиваться. Только при таком подходе у него есть шанс стать высококвалифицированным специалистом и получить престижную должность с достойной заработной платой.

Другими словами – технолог должен представлять собой полноценную личность физиологически и психологически сформировавшуюся в полном спектре ее утвержденных психологической наукой характеристик.

Отсюда выделим важные профессиональные психологические качества: обладать знаниями и практическими навыками, и умениями применять эти навыки в работе на каждом участке, участвующем в технологическом процессе при производстве качественного продукта.

Личные психологические качества: аккуратность; способность применять усвоенную систему знаний на практике; ответственность, обязательно стрессоустойчивость, аналитический склад ума, критическое мышление, развитая дедукция, способность принимать самостоятельные решения и их последствия, уверенность в себе, умение работать в команде, коммуникабельность.

Важнейшим условием является достижение некоторого определенного уровня личностного и профессионального самосознания, представляющего собой динамическую систему представлений человека о самом себе, осознание им своих физических, интеллектуальных и других качеств, самооценка этих качеств, ведь работа технолога подразумевает под собой постоянную смену сферы работы, сегодня ты можешь писать инструкции и готовиться к аудиту, а завтра тебе необходимо встать за обвалочный стол и стоять 8 ч с ножом на жилровке мяса.

Технолог должен морально быть готов к тому, что сегодня у него будет болеть голова от внутричерепного давления и глаза от глазного давления, т.к. он весь день сидел за

компьютером и готовил документы, а в конце недели у него будет отниматься поясница от постоянно работы в цехе на ногах. Необходимо умение объективно оценивать и свои личные качества, результаты своей деятельности, т.е. иметь достаточно высокий уровень развития способностей к самооценке.

Согласно психолого-педагогическим исследованиям, лидерский потенциал можно развить в любом человеке, хотя для этого все-таки необходимы определенные задатки психофизиологического характера, например, хорошее здоровье, развитые внимание и память, способность к продуктивному мышлению и анализу.

**Заключение.** Портрет современного технолога мясоперерабатывающей отрасли: специалисты по производству продуктов питания, как правило, это человек мужского или женского пола в возрасте 37-42 лет, с букетом хронических заболеваний начиная от проблем со зрением, гастрита, и заканчивая проблемами с поясничным отделом, артритом и депрессивными настроениями, но от данных заболеваний и проблем со здоровьем никто не застрахован даже работая не в мясоперерабатывающей отрасли.

#### **Список источников**

1. Брянцева Л. В. Концептуальные положения сбалансированного управления развитием перерабатывающих организаций агропромышленного комплекса // Региональная экономика: теория и практика. – 2021. – № 25. – С. 68-72.
2. Гончарова Н. З. Развитие рынка мясной продукции скотоводства в Российской Федерации (теория, методология, практика). – М. : Наука, 2020. – 217 с.
3. Левчук Н. И., Левчук О. Н. Состояние и проблемы развития мясопродуктов // Мясное Дело. – 2020. – № 3. – С. 38-41.
4. Оксанич Н. И. Концепция управления экономической устойчивостью сельскохозяйственных организаций // Экономика сельскохозяйственных и перерабатывающих предприятий. – 2019. – № 10. – С. 6-9.
5. Попов В. И. Тенденции развития мясной отрасли: мнение эксперта // Мир Продуктов. – 2009. – 10 (59). – С. 13-15.

#### **References**

1. Bryantseva, L. V. (2021). Conceptual provisions of balanced management of the development of processing organizations of the agro-industrial complex. Regional economics: theory and practice, 25, 68-72 (in Russ).
2. Goncharova, N. Z. (2020). Development of the market of meat products of cattle breeding in the Russian Federation: theory, methodology, practice, 217 (In Russ).

3. Levchuk, N. I. & Levchuk O. N. (2020). The state and problems of the development of meat products. *Meat Business*, 3, 38-41 (in Russ).

4. Oksana N. I. (2019). The concept of economic sustainability management of agricultural organizations. *The economics of agricultural and processing enterprises*, 10, 6-9 (in Russ).

5. Popov V. I. (2009). Trends in the development of the meat industry: expert opinion. *The World of Products*, 10(59), 13-15 (in Russ).

### **Информация об авторах**

А. М. Кузьмин – кандидат педагогических наук, доцент;

А. В. Милехин – кандидат педагогических наук, профессор;

В. В. Барбашин – кандидат педагогических наук, доцент.

### **Information about the authors**

A.M. Kuzmin – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

A.V. Milekhin – candidate of Pedagogical Sciences, Professor;

V.V. Barbashin – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

**Вклад авторов:** все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Contribution of the authors:** the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

## СОДЕРЖАНИЕ

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Блинков С. Н.</i> Морфофункциональное развитие и физические возможности обучающихся мужского пола 19 лет аграрного вуза .....	3
<i>Бородачева С. Е., Аксенов Д. А.</i> Оздоровительная ходьба как средство физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	9
<i>Смирнова В. Р., Петуганова Н. А., Калянов В. В.</i> Влияние занятий аэробикой на психическое здоровье и уровень стресса.....	16
<i>Соколова Е. В., Симоненко В. И.</i> Эффективность прыжков через скакалку на формирование скоростной выносливости у студентов групп ОФП .....	21
<i>Файрушина К.И., Блинков С.Н.</i> Обоснование оптимизации физического здоровья студенток специальной медицинской группы .....	28

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

<i>Биленькая О. Н., Чередникова Л. В.</i> Психорегуляция студентов на занятиях физической подготовки .....	35
<i>Ефимов В. А., Сидорчев А. Н., Калянов В. В.</i> Комплекс упражнений осуществимых в спортивном зале вуза для поддержания развитой мускулатуры .....	38
<i>Жукова Е. И.</i> Лыжная подготовка в системе оздоровления студенческой молодежи .....	44
<i>Закиров А. Ф.</i> Популяризация взглядов и норм здорового образа жизни среди учащихся молодежи на занятиях по физической культуре .....	49
<i>Ишкина О. А., Бородачева С. Е.</i> Актуальные вопросы физической культуры и спорта в настоящее время .....	54
<i>Каргина Е. Ю., Щеглова Е. С., Аверьянова Н. А.</i> Здоровый образ жизни – способ достижения профессиональных целей .....	59
<i>Кейльман А. П., Савельева О.В</i> Специфика уровня физической активности среди молодежи .....	64
<i>Кобзарева Е.Ю., Савельева О.В.</i> Влияние физической активности на уровень стресса и качество сна .....	70
<i>Курбонов Р.З., Сидорчев А.Н., Калянов В.В.</i> Спорт как защита психологического и эмоционального состояния студентов на неблагоприятные события .....	75
<i>Мезенцева В. А.</i> Роль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне в физическом воспитании студентов .....	80
<i>Мезенцева В. А., Жукова Е. И.</i> Образовательные технологии, используемые на занятиях физического воспитания в вузах .....	85
<i>Наумова М. А., Глеккабулов Т. П., Правкина Я. Ю.</i> Управление и эксплуатация спортивных сооружений .....	90
<i>Петрова С. С.</i> Влияние силового тренинга на физическое воспитание студентов .....	96
<i>Правкина Я. Ю., Фролова Л. В., Наумова М. А.</i> Современные тенденции развития физической культуры в вузе .....	101
<i>Пяткина Н. А., Правкина Я. Ю., Наумова М. А.</i> Молодежный туризм в современных условиях развития российского общества .....	106
<i>Сенина Ю. О., Осипова Л. Ф.</i> Роль здорового образа жизни для современной студенческой молодежи .....	110
<i>Фролова Л. В., Куземко Ю. В., Черевикшик Н. Н.</i> Профилактика асоциальных проявлений среди студентов средствами физической культуры .....	114
<i>Чеканушкина Е. Н., Сидорчев А. К.</i> Экологические аспекты здоровьесбережения студентов технического университета .....	119

### СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

<i>Борисов А. Я, Земсков А. С.</i> Исследование самооценки студентами-футболистами причин технико-тактических ошибок в условиях соревнований .....	125
--	-----

<i>Бородачева С. Е.</i> Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов .....	129
<i>Воронин А. Д., Библяев Д. В.</i> Фиджитал-спорт как одно из новых направлений физического совершенствования студентов .....	134
<i>Ишкина О. А.</i> Спорт и двигательная активность современной молодежи .....	138
<i>Кожевников Д. А., Аксенов Д. А.</i> Роль спорта в жизни студентов, его польза и разновидность .....	143
<i>Милехин А. В., Скосырева Е. Н., Суркова Т. Н.</i> Применение танцевальных направлений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в вузе .....	148
<i>Никишин С. А., Мезенцева В. А.</i> Исследование методов использования упражнений для растяжки в тренировочном процессе и их воздействие на достижение результатов .	154
<i>Олефир Э. И., Башмак А. Ф.</i> Подготовительные и восстанавливающие упражнения при занятии конным спортом .....	160
<i>Пискарева А. А., Петрова С. С.</i> Спортивное воспитание молодёжи в вузе .....	163
<i>Радова Н. Н., Михайлова Е. В.</i> Совершение правонарушений, повлекшие за собой причинение вреда здоровью спортсмена .....	167
<i>Спирин Д. А., Аксенова А. Ю.</i> Влияние волейбола на физическую подготовленность ....	173
<i>Чеканушкина Е. Н., Венедиктов А. А.</i> Киберспорт: современный аспект .....	177

### АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Аксенов Д. А., Башмак А. Ф.</i> Проблемы инклюзивного образования на современном этапе .....	184
<i>Башмак А. Ф.</i> Особенности занятий физическими упражнениями для студентов высших учебных заведений с ограниченными физическими возможностями .....	191
<i>Гриднева А. А., Юркина Н. В.</i> Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка .....	197
<i>Двойникова Е. Ю., Трофимов В. Н.</i> Использование физической культуры для социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью .....	201
<i>Ефимов В. А., Куцупалова А. В., Сидорчев А. Н.</i> Адаптивный спорт как метод реабилитации .....	208
<i>Нефедова Ю. В., Панина О. В., Шишкина Т. Г.</i> Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	213
<i>Овчинников М. Р., Калянов В. В.</i> «Нет ничего невозможного» или что такое адаптивный спорт .....	217
<i>Осипова Л. Ф., Сенина Ю. О.</i> Роль физического воспитания в жизни людей с ограниченными возможностями .....	224
<i>Смирнова В. Р., Петуганова Н. А., Калянов В. В.</i> Адаптивный спорт. Волейбол .....	230

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

<i>Воротова М. С., Рубцова Л. В., Мошкина Н. А.</i> Определение работоспособности и силы нервной системы студентов заочного отделения УдГАУ .....	235
<i>Жукова Е. И.</i> Атлетическая гимнастика как одно из средств подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности .....	240
<i>Кузьмин А. М., Милехин А. В., Барбашин В. В.</i> Физиологические и психологические аспекты профессиональной подготовки технолога в мясоперерабатывающей отрасли ...	244

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Сборник научных трудов*

Отпечатано с готового оригинал-макета

Подписано в печать 25.04.2024. Формат 60×84/8

Усл. печ. л.29,3. печ. л.31,5

Тираж 150. Заказ № 108.

Издательско-библиотечный центр Самарского ГАУ  
446442, Самарская область, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Учебная, 2

Тел.: 8 939 754 04 86 доб. 608

E-mail: ssaariz@mail.ru