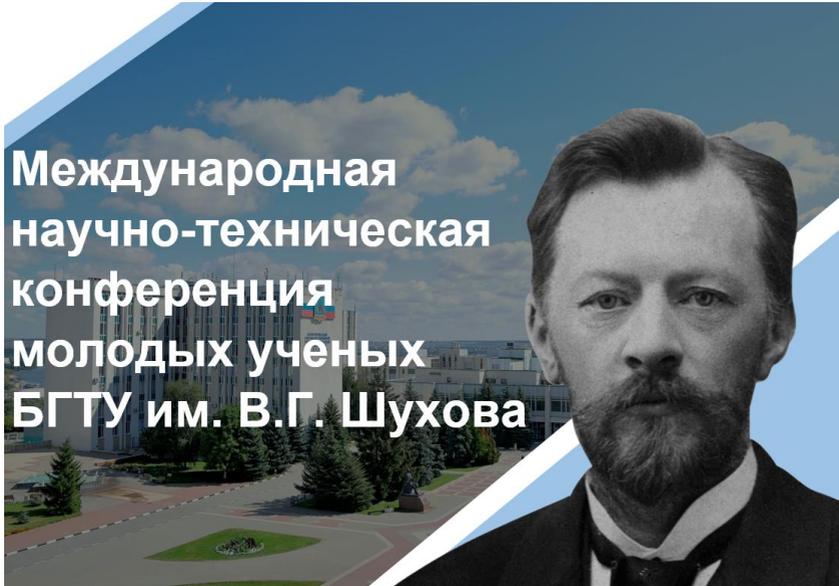


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Российская академия наук  
Российская академия архитектуры и строительных наук  
Администрация Белгородской области  
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова  
Международное общественное движение инноваторов  
«Технопарк БГТУ им. В.Г. Шухова»



**Международная  
научно-техническая  
конференция  
молодых ученых  
БГТУ им. В.Г. Шухова**

**Сборник докладов**

**Часть 18**

**Физическая культура. Спорт и здоровье студентов**

**Белгород**

**20-21 мая 2024 г.**

УДК 005.745  
ББК 72.5+74.48  
М 43

**Международная научно-техническая конференция  
молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова  
[Электронный ресурс]:**  
М 43  
Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2024. – Ч. 18. – 408 с.

ISBN 978-5-361-01330-2

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова.

Материалы статей могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами и молодыми учеными, занимающимися вопросами энергоснабжения и управления в производстве строительных материалов, архитектурных конструкций, электротехники, экономики и менеджмента, гуманитарных и социальных исследований, а также в учебном процессе университета.

УДК 005.745  
ББК 72.5+74.48

**ISBN 978-5-361-01330-2**

©Белгородский государственный  
технологический университет  
(БГТУ) им. В.Г. Шухова, 2024

УДК 796.011.2

*Агарков К.В., Кудряшев Д.А.*

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Физическая культура и спорт играет важную роль в формировании и развитии здорового образа жизни студентов. Регулярные занятия физической культурой и спортом, способствуют и расширяют интеллектуальные, психофизические качества и способности, обучающейся молодежи, развивают волевые качества, а также противодействуют формированию вредных привычек и наклонностей. Студенты, занимающиеся спортом, лучше учатся и более успешны в будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.[1].

Физическая культура позволяет развивать не только мышечную структуру тела, но и развивает интеллектуальные способности у студентов. Знание закономерностей и особенностей протекания процессов, происходящих в организме занимающихся на занятиях физической культурой и спортом, создает благоприятные условия для гармоничного физического, интеллектуального, морально-волевого и функционального развития обещающей молодежи.[2].

Спорт развивает положительные факторы на здоровье молодого поколения такие, как:

- Стрессоустойчивость. Во время занятий спортом в крови вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса;
- Улучшение кровообращения и работы головного мозга. Необходимо периодически выполнять простые физические упражнения, чтобы кровь ускоряла свой ход по организму. Это повышает работу головного мозга и нервной системы;
- Развитие командного духа и коммуникабельности. Соревновательные игры (например, футбол, волейбол, баскетбол)

позволяют молодёжи ощутить себя частью команды, приобрести готовность помогать и доверять друг другу в любую минуту;

- Укрепление иммунитета. Регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая табакокурение, употребление алкогольных напитков;

- Положительное влияние на позвоночник. Физическая культура положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;

- Улучшение физических качеств. Занятия физкультурой улучшают ловкость и быстроту, а также скорость реакции человека;

- Улучшение мозговой деятельности. В процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, которые повышают настроение и дают чувства удовлетворённости жизни.

Учащиеся студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, целенаправленно способствуют укреплению своего организма, расширению возможностей функциональных систем организма, активизации иммунной системы, тем самым повышают потенциальные способности к усвоению новых знаний и умений. Именно поэтому стоит отметить важность влияния физической культуры на здоровье, и успешную учебную деятельность студента. Чаще всего у студентов, активно занимающихся спортом нет проблем со здоровьем они редко болеют, хорошо выглядят, достигают успеха в различных видах трудовой и интеллектуальной деятельности. Поэтому регулярные занятия спортом оказывают позитивное влияние на организм, расширяя потенциальные возможности студентов в учебной и социальной деятельности.

Студенты-спортсмены чаще всего участвуют в спортивных мероприятиях, развивают в себе лидерские качества и умение работать в команде.

У юношей и девушек, участвующих в соревнованиях по различных командных видах спорта, расширяется круг общения они становятся более коммуникабельными, более общительными.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, совершенствуют свои физические качества, разносторонне воздействуя на интеллектуальные способности, совершенствуя мелкую моторику, необходимую в профессиональной деятельности. Развитая мелкая моторика влияет на развитие речи, мышления, памяти, формирование личностных качеств человека. Все это достигается скоординированным действием различных функциональных систем организма.

Занятия спортом и физической культурой, в частности, играют большую роль в воспитании личности студентов, так как является

важнейшими формированиями здорового образа жизни личности. Кроме того, личностное развитие человека в подростковом возрасте благоприятно влияет на будущую реализацию человека и развитие его талантов и сильных сторон.[3]. В последнее время в сфере пропаганды здорового образа жизни и активного физического развития появилось множество фитнес-залов, фитнес-клубов, физкультурно-оздоровительных комплексов, позволяющих любому прийти и позаниматься физкультурой.

Доказанный факт, что студенты занимается спортом и физической культурой добиваются успеха в поставленных целях намного чаще, чем не занимающиеся спортом, так как у них цели кардинально отличаются оригинальностью и амбициозностью.[5]. Следует отметить, что занятия физической культуры целенаправленно воспитывают в студентах дисциплину и самоорганизацию.

В современном обществе в век высоких технологий и новых гаджетов современная обучающиеся молодежь проводит большое количество своего свободного времени при использовании мобильных телефонов и компьютеров, что малоподвижному образу жизни, и жизнедеятельности человека. Что в дальнейшем приводит к нервно психическим срывам и перенапряжениям, негативно сказывающимся на здоровье и жизнедеятельности человека. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что у людей начинают развиваться хронические заболевания, ухудшается самочувствие и здоровье.

Единственным средством спасения для человека в данном случае является целенаправленная физическая культура и спорт.

Особое внимание следует уделить полезному и правильному питанию так как организм должен получать полезные белки, жиры и углеводы для нормальной жизнедеятельности. Без правильного питания физические тренировки не будут иметь смысла. Человеческий организм должен равномерно распределять все полезные белки, жиры, углеводы только в адекватном количестве, если не соблюдать норму у организма будет переизбыток этих питательных веществ вследствие чего запустится процесс ожирения. Все студенты должны соблюдать правила полезного питания, отказаться от питания в фаст-фудах, употреблять меньше быстрых углеводов.

Студенты, обладающие низким уровнем физической и функциональной подготовки целесообразно заниматься ходьбой, прогулками на свежем воздухе, а также активным отдыхом что позитивно сказывается на продолжительности жизни человека. [4].

Следует отметить, что постоянные тренировки в большом количестве, но без достаточного отдыха вредят здоровью студента

Ежедневная целенаправленная физическая культура и спорт оказывают благоприятные воздействия на организм студента, его здоровья, благоприятствует учебной деятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 9-15

2. Белов, В. К. Особенности отбора людей в спорте и профессиональной деятельности / В. К. Белов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: Сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции, Белгород, 19 ноября 2021 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. С. 172-175

3. Кутергин, Н. Б. Значение физической культуры в воспитании личности / Н. Б. Кутергин, А. П. Коруковец, В. Ф. Юрьева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XIX Международной научной конференции, Белгород, Москва, Чирчик, 25–26 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. С. 317-320

4. Коруковец, А. П. Влияние ходьбы на организм человека / А. П. Коруковец, В. Ф. Юрьева, Н. Б. Кутергин // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы V Международной научно-практической конференции, Воронеж, 15 сентября 2022 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. С. 131-135

5. Кутергин, Н. Б. Влияние занятий физической культурой на самодисциплину студента / Н. Б. Кутергин, А. П. Коруковец, Д. В. Иванов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XIX Международной научной конференции, Белгород, Москва, Чирчик, 25–26 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. С. 314-320

6. Белов, В. К. Совершенствование адаптационных возможностей обучающихся в вузах средствами физической культуры и спорта / В. К. Белов, Е. А. Бондарь, В. В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XIX Международной

научной конференции, Белгород, Москва, Чирчик, 25–26 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 67-70

7. Янченко, С. В. Как влияет физическая активность на здоровье и продолжительность жизни современного человека / С. В. Янченко, В. В. Вольский – Текст: непосредственный // Молодой ученый. –2019. –№15 (253). 80-83 с.

8. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рожков // Теория и практика физической культуры. –2003. –№1.

**УДК 796**

***Агафонова А.С.***

***Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Почти все люди стараются вести здоровый образ жизни. Первым делом они начинают посещать тренажерные залы и фитнес клубы. Однако занятия происходят в закрытом помещении, а в летний период, не всегда хочется находиться в душных гимнастических и тренажерных залах. Лучший выход из данной ситуации - занятия спортом на свежем воздухе.

Проблема создания гармонии в отношении психического и физического здоровья студентов в нынешнее время достаточно серьезна. Особенно актуальна эта проблема для лиц возраста 16-21 лет для девушек и 17-22 года для юношей, так как данный период связан с увеличением рисков для их здоровья. Во время студенчества начинают изменяться режимы учебной и трудовой деятельности, вследствие чего активизируются приспособительные механизмы организма со стороны физического и психического состояний [2].

Физические занятия полезны и в зимнее время года. Несмотря на то, что на улице стало холодно, это не повод отменять физическую активность. Польза вдыхания зимнего воздуха заключается в том, что мы дышим чистым воздухом, практически без пыли и содержания посторонних примесей. Кислорода в нём гораздо больше, чем в любое другое время года. В связи с этим, во время физических нагрузок, вентиляция наших лёгких удваивается. А кислородное насыщение тела

влияет на кровообращение и тканевой обмен веществ, тем самым, исключая риск сердечных заболеваний [3].

Зимой у студентов появляется возможность заниматься зимними видами спорта, это лыжи, фигурное катание, хоккей и т.д. Лыжный спорт непревзойдённое средство для укрепления иммунитета и развития общей выносливости.

Оптимальная температура для занятий физической культурой на открытом воздухе зимой составляет минус 20 градусов, но лишь при отсутствии ветра. В случае сильного ветра и высокой влажности более 90%, рекомендуется не опускать температурный порог ниже минус 15 градусов.

Летом здоровый образ жизни вести значительно проще - солнце летом более активно, а значит, наш организм вырабатывает больше «гормонов счастья».

Бывают разные летние тренировки, которые можно совмещать или выбрать из них приоритетное направление, которому будут отданы все силы. Например, бег на свежем воздухе может быть отличной кардио-тренировкой, направленной на повышение выносливости и сжигание калорий; йога может помочь развить гибкость, избавиться от стресса и бессонницы; велоспорт является отличным способом укрепить мышцы ног, спины, ягодиц, развивает координацию, стимулирует работу сердца.

Также отдельного внимания заслуживает ходьба. Её преимущество в том, что занятия ей доступны в любое время года. Она приводит к нарастанию выработки эндорфинов, за счет чего повышается эмоциональное состояние человека. Эти гормоны отвечают за формирование эмоций и спектр восприятия информации, способствуют увеличению энергии и запоминанию полученной информации [4]. Ходьба на свежем воздухе стабилизирует состояние нервной системы: во время прогулок мозг переключается и расслабляется, а качество сна улучшается. Сон и эмоциональное состояние у людей тесно взаимосвязаны между собой. Здоровый крепкий сон является главным фактором борьбы со стрессом, а также он определяет как физическую, так и интеллектуальную работоспособность человека.

Занятия на свежем воздухе гораздо полезнее, чем в квартире или в спортивном зале, главное – выбрать наиболее подходящее для тренировок место. Им может стать городской парк, сквер, набережная, детская площадка, спортивная площадка близлежащей школы или открытый для общественного пользования стадион.

При выборе места для занятий лучше избегать близости оживленных городских магистралей и мест скопления автомобильного

транспорта (парковки, автозаправочные станции и т.д.) [5]. Надо помнить, что продолжительное и частое нахождение вблизи них может привести к сильной головной боли, головокружению, а также нанести значительный вред дыхательной системе организма, что повышает риск развития астмы, бронхита и эмфиземы.

Оптимальным временем для тренировок на свежем воздухе является раннее утро и вечерние часы, а также после дождя, когда уровни выхлопных газов в воздухе понижаются.

Таким образом, занятия спортом на свежем воздухе благотворно влияют на наше здоровье и физическое развитие. Физические упражнения под открытым небом не только улучшают наше физическое состояние и подготовку, но и повышают работоспособность, насыщая организм кислородом, и способствуют хорошему настроению.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А .Оздоровительный эффект занятий на свежем воздухе в зимний период со студентами специального учебного отделения / И.А. Амельченко, Л.С. Машковская, В.К. Евсева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 3 – 6.

2. Иконникова Т. Ю. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние личности студента // Студенчество России: век XXI: материалы VI Всероссийской молодёжной научно-практической конференции: в 4 ч. Ч. 2. Орел: Издательство Орловского государственного аграрного университета имени Н. В. Парахина, 2019. С. 228-231.

3. Польза занятий спортом на свежем воздухе в зимнее время: [Электронный ресурс] // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Волгоградской области. URL: <https://34.rospotrebnadzor.ru/content>(Дата обращения 29.03.2024)

4. Лаптев М. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Интернаука. 2022. № 1(224). С. 47-48. <https://doi.org/10.32743/26870142.2022.1.224.325335>

5. О пользе занятий на свежем воздухе: [Электронный ресурс] // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области. URL:<https://72.rospotrebnadzor.ru/content/> (Дата обращения 1.04.2024)

6. Лучинович Л. А. Прогулки на свежем воздухе - составляющая полноценной здоровой жизни // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы IV Международной научно-практической интернет-конференции. Минск : Издательство Белорусского государственного университета, 2021. С. 106-113.

*УДК 796*

*Айдаков Д.С.*

*Научный руководитель: Белов В.К. доц.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Одной из основных задач физического воспитания является оптимальное развитие двигательных способностей. Двигательными способностями, к которым относится сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, называются морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и двигательная деятельность человека.

Основные параметры физического развития:

- аэробная выносливость – способность длительно выполнять упражнение средней мощности и противостоять утомлению;
- динамическая мышечная сила – способность к быстрому проявлению усилий с весом собственного тела или отягощением;
- скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при нагрузках на скорость;
- силовая выносливость – способность противостоять утомлению при длительных силовых нагрузках;
- ловкость – способность выполнять координационно-сложные двигательные действия;
- гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц и связок;

Развитие каждого из перечисленных факторов является желательным. Но наиболее важным является гибкость, о которой и пойдет речь дальше.

Уровень гибкости является важным показателем физического здоровья и общего благополучия человека. Для студентов это является особенно важным, по ряду причин. Во-первых, гибкость является

важным компонентом физического здоровья: улучшает осанку и уменьшает мышечное напряжение, снижает риск получения травмы. Во-вторых, положительно сказывается на рабочих обязанностях студентов, улучшая координацию движений, повышая концентрацию и общую работоспособность. В-третьих, растяжка способствует уменьшению стресса, улучшению самочувствия и поднятию настроения, что также важно для состояния студентов. Эти факторы демонстрируют, как гибкость оказывает влияние на двигательную активность и почему она является важным аспектом физической подготовки и здоровья.

Гибкость мышц — это способность мышц и суставов выполнять широкий диапазон движений без ощущения дискомфорта или боли. Она зависит от эластичности мышц, связок суставных сумок, психического состояния, от проведенной разминки, массажа, ритма движения и предварительного напряжения мышц, возраста, уровня силы, спортивной специализации и многих других факторов. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Эту способность необходимо развивать с самого детства и систематически.

Различают два вида подвижности: активную и пассивную. Активная подвижность характеризуется силой мышечных групп, их способностью производить движений собственными усилиями. Активная гибкость напрямую зависит от силы мышц, производящих движение. Развить ее можно такими упражнениями как: махи ногами, махи ногами с утяжелителями или сочетанием этих двух упражнений

Пассивная подвижность зависит от анатомического строения сустава и определяется возможным движением в суставе под действием внешних сил. При пассивной подвижности амплитуда движения в суставе больше, чем при активной. Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых прилагается внешнее воздействие: вес, сила, вес различных предметов.

Помимо пассивной и активной гибкость также подразделяется на общую и специальную.

Общая гибкость — это подвижность в суставах и сочленениях, необходимая для поддержания осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость — это необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение действиями.

Растяжка мышц — это процесс увеличения длины мышцы путем применения нежного или умеренного растягивающего воздействия. Растяжка помогает улучшить гибкость мышц, уменьшить риск травм и улучшить общую производительность движений. [1]

Растяжка является одной из основных составных любой физической тренировки. В первую очередь стоит отметить преимущества растяжки: при выполнении упражнений на растяжку увеличивается приток крови к мышцам, что является немаловажным фактором для улучшения их питания и удаления шлаковых веществ. Это помогает увеличить выносливость, а также снизить риск мышечной усталости. Благодаря растяжке можно избежать травм, которые связаны с недостаточной развитостью мышц.

Растяжка, как правило проводится перед началом основной тренировки для разогрева мышц и улучшения их эластичности. Также растяжка закрывает тренировку, чтобы расслабиться и восстановиться. Она проводится после небольшой разминки, но не стоит пренебрегать правильной техникой выполнения. [2]

Существует несколько методов развития гибкости. В первую очередь это многократное растягивание мышц, которое основано на свойстве мышц растягиваться при повторениях с постепенным увеличением амплитуды движений. Второй метод – развитие гибкости с использованием упражнений, растягивающих мышцу по всей ее длине. Он основывается на том, что различные участки мышц при выполнении упражнений растягиваются неравномерно по всей длине. Также существует метод предварительного напряжения мышцы с последующим их растягиванием, метод развития гибкости с использованием силовых упражнений.

Различают три вида растяжки: статическая, динамическая и активная изотоническая.

Статическая растяжка предполагает собой статику, а именно задержку в определенной позиции на 20–30 секунд. Большее время не рекомендуется, поскольку это не окажет влияния на конечный результат. При статической растяжке необходимо дышать ровно и глубоко, не перенапрягаться, не делать резких движений. Растяжка должна быть комфортной и безболезненной. Преимуществами статической растяжки является то, что она улучшает гибкость, расслабляет мышцы, увеличивает кровоток и улучшает подвижность суставов.

Также стоит упомянуть, что статическая растяжка можно принести и вред. Недавние исследования показали, что проведение статической растяжки перед основной тренировкой не уменьшает травматизацию и может привести к уменьшению мышечной активности. [3]

Динамическая растяжка представляет собой активные движения, представляющие собой движения суставов и мышц в полном диапазоне. Растяжка должна быть плавной и контролируемой. Необходимо выполнять каждое упражнение в течение 10–15 повторений по 30–45

секунд и постепенно увеличивать интенсивность. Динамическая растяжка состоит из двух периодов: растяжка и сокращение мышцы. Поэтому основное внимание направлено на ускорение кровотока, перемещение кислорода по телу и увеличению подвижности. Эта подвижность имеет важное значение, при ее недостатке может возникнуть мышечный дисбаланс и повышенный риск травм. [4]

Активная изотоническая растяжка — это некая комбинация статической и динамической растяжки. Этот тип улучшает гибкость и подготавливает тело к тренировке. Примером такой растяжки могут быть: выпады, разведение ног, подтягивание колена к груди. Комбинирование статической и динамической растяжки может быть эффективным подходом для поддержания оптимальной гибкости, производительности и здоровья при занятиях спортом

Гибкость также играет важную роль во многих видах спорта. В первую очередь гимнастика: у этих спортсменов высоко развита гибкость, что позволяет им выполнять сложные элементы, принимать различные позы и с легкостью удерживать их. Также, гибкость позволяет спортсменам в области боевых искусств выполнять тактически сложные приемы, уклоны и удары. Благодаря растяжке фигуристы выполняют вращения и прыжки, баскетболисты умело маневрируют на поле, пловцы улучшают технику плавания, увеличивают длину хода и уменьшают сопротивление воды.

Многие люди пренебрегают растяжкой, из-за недостаточных знаний о том, как правильно внести ее в свою жизнь. Для это есть несколько специальных рекомендаций. Прежде всего необходимо интегрировать регулярные занятия по растяжке и гибкости в распорядок дня не менее 2–3 раз в неделю, а также включить такие упражнения в общефизическую подготовку на занятиях по физической культуре. Не стоит забывать об активных формах отдыха, которые способствуют укреплению мышц: йога, пилатес, танцы. Также важным условием является поддержка правильного питания, регулярные упражнения и достаточный отдых.

В данной научной статье была рассмотрена важность гибкости и растяжки мышц при различных видах двигательной активности. Условия, через которые гибкость и растяжка мышц влияют на спортивные достижения, были детально проанализированы. Современные научные исследования подтверждают, что интеграция гибкостных упражнений в тренировочный процесс является ключевым элементом для достижения оптимальных результатов в различных видах физической активности. Оптимальные методы растяжки, представленные в данной статье, могут быть использованы для

улучшения гибкости и производительности. Рекомендации по интеграции этих методов в тренировочный процесс помогут спортсменам достичь новых высот в своей спортивной карьере. Несмотря на результаты, полученные в данном исследовании, дальнейшие исследования по этой теме являются необходимыми для более глубокого понимания факторов воздействия гибкости и растяжки мышц на физическую подготовку. Развитие новых методик тренировок, учитывающих эти аспекты, поможет добиться еще более значимых результатов в области спорта и физического здоровья. Таким образом, данная статья представляет ценные научные данные и практические рекомендации для всех, кто стремится улучшить свою физическую форму и достичь новых спортивных высот через гибкость и растяжку мышц.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012
3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: издательство БГТУ, 2013
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» Для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Издательство БГТУ, 2022
5. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ЛИ. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013.

УДК 796

*Айдаков Д.С.*

*Научный руководитель: Белов В. К. доц.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Сохранения и укрепление физического здоровья остается одной из важных проблем в современном обществе. Но несмотря на это, в настоящее время наблюдается значительная тенденция ухудшение здоровья среди молодых людей и нежелание систематического занятия спортом.

Студенты являются наиболее уязвимой частью молодежи, из-за того, что они сталкиваются со множеством трудностей, которые связаны с увеличением нагрузки, низкой активностью, проблемами в социальном и межличностном общении, что может привести к возникновению различных заболеваний и плохому самочувствию. Студенты – это прежде всего будущие трудовые резервы страны и будущие родители, их здоровье является залогом благополучия всей нации. Поэтому, формирование мотивации к занятию физической культурой это одна из важнейших проблем современного вуза. Это означает, что спортивному воспитанию должно уделяться не меньшее внимание, чем основному учебному процессу.

Мотивация к занятиям физической культурой является чрезвычайно актуальной темой, поскольку она имеет важное значение для общего физического и психологического состояния молодежи. [1]

Изучение мотивации к занятиям физической культурой позволит выявить способы ее повышения, разработать эффективные программы физической активности для студентов и способствовать формированию здорового образа жизни у молодежи.

В общем смысле, мотивация – способ быстрого достижения цели, который основывается на психофизиологическом процессе, который направляет поведение человека, способствует его активности и работоспособности. Мотивацию подразделяют на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация формируется в самом человеке, например: мечта, самоутверждение, любопытство, убежденность.

Внешняя мотивация – факторы, влияющие на человека извне. Например обстоятельства, при которых появляются сильные эмоции.

Спортивная мотивация характеризуется как состояние личности человека, которое является основой для постановки и достижения цели, направленной на достижение максимально возможного спортивного результата. Исследования показывают, что с одной стороны мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревнований усиливает спортивную мотивацию. [2]

Мотивация играет ключевую роль в формировании и поддержании физической активности у человека. Влияние мотивации на физическую активность проявляется в нескольких аспектах.

Во-первых, если у человека есть внутренняя мотивация, то занятия спортом происходят по собственному желанию и удовольствию. В данном случае физическая активность становится неотъемлемой частью жизни и человек начинает видеть в этом ценность для здоровья и благополучия.

Во-вторых, когда человек получает внешние стимулы, такие как похвала, признание и награды, он может быть мотивирован к физической активности. Однако такой вариант мотивации менее стойкий и эффективный в долгосрочной перспективе.

Стоит отметить, что мотивация зависит от целей и ожиданий человека. Если есть четкие цели в отношении занятий спортом (например похудение, улучшение здоровья и физической формы), то это может стимулировать его к действиям.

Также немаловажным фактором является окружение человека. Среда и социальная поддержка также могут оказывать значительное влияние на мотивацию к физической активности. Поддержка друзей, тренеров, коллег по тренировкам или участие в групповых занятиях могут мотивировать человека и помочь ему в преодолении трудностей. [3]

Выделяют несколько мотивов студентов к занятиям физической культурой. В первую очередь это возможность укрепления здоровья и профилактика сезонных заболеваний путем укрепления иммунитета. Также физическая культура помогает избежать снижения производительности, которая возникает из-за монотонности и однообразия в жизни, непрерывная умственная активность приводит к понижению восприятия информации, а следовательно, к большому количеству совершаемых профессиональных ошибок. Выполнение упражнений для мышц и зрительного аппарата повышает эффективность релаксации больше, чем пассивный отдых. При выполнении упражнений в организме происходит изменение деятельности многих систем, а в первую очередь сердечно-сосудистой

и дыхательной. Многие занимаются спортом из эстетических побуждений. Занятие спортом приводит к улучшению внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Коммуникативные мотивы побуждают студентов к спорту, так как занятия в группах способствуют улучшению коммуникациям между социальными и половыми группами. Не стоит забывать о духе соперничества, который преследует человека всю историю эволюции. Стремление достичь высшего спортивного уровня, победить соперника – один из сильнейших мотивов к занятию физической культурой. Также, занятия спортом содействуют развитию моральных и волевых качеств личности. [4]

Психологические особенности, пол, физиологические потребности неразрывно связаны с мотивацией, поскольку программа физической культуры, которая предлагается учащимся, может не совпадать с желаниями и возможностями студентов, в результате получается негативное отношение к занятиям по дисциплине.

Формирование интереса — это сложный и многоступенчатый процесс, который начинается с навыков и знаний личной гигиены, заканчивая познаниями в теории физического воспитания и интенсивными тренировками.

Можно предположить, что для поднятия мотивации необходимо увеличить количество спортивных секций, охватывающих большее количество видов спорта, предоставить студентам доступ к тренажерным и спортивным залам, которые находятся поблизости с учебным заведением или общежитиями, с различным обновленным, современным инвентарем, внести разнообразие в план и проводить занятия в виде соревновательно-игрового процесса, не пресекать попыток студента проявить себя, уделять должное внимание объяснению техники упражнений и тренировок, для того, чтобы студент мог повторить это за пределами занятия, план занятия должен быть сбалансированным, для того чтобы избежать перегрузок.

Самым главным условием мотивации к спорту являются личностные качества преподавателя, например: сочувствие, отзывчивость, дружелюбность, справедливость. Преподаватель обязан поддерживать спортивную форму, чтобы подавать личный пример, а также иметь подход к каждому учащемуся и следить за тем, чтобы каждый был заинтересован в тренировочном процессе.

Когда преподаватель справляется с поставленными задачами, студент получает множество положительных эмоций от занятий спортом, осознает важность для поддержаний здоровья, общего

самочувствия и совершенствования организма, а также будет готов к физическим нагрузкам в будущем.

При появлении первых результатов, достигнутых собственными силами, человек укрепляет веру в пользу здорового образа жизни, познает новое в процессе работы над собой, а следовательно повышается мотивация для дальнейших занятий и улучшения уже достигнутых результатов.

Мотивация к занятиям физической культурой играет важную роль в обеспечении активного и здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Понимание факторов, влияющих на мотивацию, и использование психологических методов позволит эффективно стимулировать студентов к физической активности и улучшать их общее благополучие. Ответственность образовательных учреждений состоит в том, чтобы поддерживать и поощрять здоровый образ жизни среди студентов, создавая условия для их физической активности и мотивации к занятиям спортом.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012
3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: издательство БГТУ, 2013
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» Для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Издательство БГТУ, 2022
5. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ЛИ. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013.

*Андреева Е.Д.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В данной статье рассматриваются основные аспекты использования современных информационных технологий в пропаганде физической культуры и спорта. Рассматриваются различные методы и подходы к использованию интернета, социальных сетей, мобильных приложений и других технологий для привлечения внимания к физической активности, здоровому образу жизни и спорту.

Физическая культура и спорт играют важную роль в нашей жизни, влияя на здоровье и общее состояние организма. Однако не всегда люди могут найти время и мотивацию для занятий спортом. В связи с этим использование современных информационных технологий становится необходимым инструментом для пропаганды физической активности среди населения. Использование современных информационных технологий в продвижении физической культуры и спорта становится все более актуальным. Благодаря интернету, социальным сетям и мобильным приложениям, люди могут получать информацию о различных видах спорта, здоровом образе жизни и физической активности [4].

Использование современных информационных технологий для пропаганды физической культуры и спорта является эффективным инструментом вовлечения людей в активный образ жизни. Одним из основных направлений использования ИТ в спорте является интернет. Сайты, приложения, социальные сети – все это позволяет разнообразить информацию о спорте и сделать ее более доступной широкой аудитории.

Онлайн-трансляции спортивных мероприятий, интерактивные тренировки, онлайн-курсы по физической подготовке – все это делает спорт более привлекательным и доступным для различных категорий людей [2]. Благодаря таким технологиям как виртуальная реальность и дополненная реальность, люди могут погрузиться в мир спорта, не покидая своего дома.

Использование виртуальной реальности (VR) в развитии физкультуры и спорта открывает широкие перспективы для улучшения тренировок, повышения мотивации и эффективности занятий, а также для создания уникальных спортивных и образовательных опытов. Вот несколько ключевых областей, в которых VR может сыграть значительную роль:

-иммерсивные тренировки: VR позволяет спортсменам погружаться в виртуальное окружение, которое симулирует реальные тренировки на стадионах, в зале, на трассах и других спортивных объектах. Это помогает улучшить концентрацию, координацию движений, скорость реакции и другие аспекты физической подготовки.

-анализ движений и коррекция техники: благодаря специальным VR-приложениям можно в реальном времени анализировать движения спортсмена, выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и предлагать рекомендации по их исправлению. Это значительно улучшает качество тренировок и помогает достигать более высоких спортивных результатов.

-мотивация и психологическая подготовка: VR-приложения могут создавать захватывающие сценарии соревнований, тренировок и достижения целей, что способствует увеличению мотивации спортсменов. Также виртуальная реальность может использоваться для тренировок психологической устойчивости, снижения стресса, улучшения концентрации и управления эмоциями во время соревнований.

-широкий доступ к спортивным событиям и образовательным программам: благодаря VR технологиям люди могут участвовать в виртуальных спортивных мероприятиях, посещать тренировки лучших спортсменов и тренеров, изучать новые виды спорта, не выходя из дома. Это открывает возможности для расширения базы знаний и опыта в сфере физкультуры и спорта.

Использование виртуальной реальности не только улучшает тренировочный процесс и спортивные результаты, но и расширяет доступность спорта для широкой аудитории, повышая ее заинтересованность, активность и участие в физических занятиях. В итоге, развитие VR в сфере физкультуры и спорта способствует формированию здорового образа жизни, улучшению спортивных достижений и повышению общественного интереса к спортивной деятельности [3].

Еще одним важным аспектом использования информационных технологий в спорте является сбор и анализ данных. Благодаря специальным устройствам и приложениям, спортсмены могут

отслеживать свои тренировки, управлять питанием, контролировать физиологические показатели. Современные гаджеты, такие как умные часы, фитнес-браслеты и мобильные приложения, позволяют людям отслеживать свою физическую активность, количество шагов, калорий, уровень сна и многое другое. Современные компьютерные программы и искусственный интеллект позволяют проводить глубокий анализ статистики, тренировочных нагрузок, биометрических данных спортсменов и предсказывать их производительность на основе этих данных. Это мотивирует людей быть более здоровыми, поддерживать активный образ жизни и следить за своими достижениями в спорте, помогает повысить эффективность тренировок и достичь лучших результатов.

Кроме того, с помощью информационных технологий можно создавать индивидуальные программы тренировок и питания для каждого человека, учитывая его цели, физическую подготовку и особенности организма [5]. Это делает процесс занятий спортом более эффективным и персонализированным. Благодаря информационным технологиям спортсмены могут также улучшить свою технику и тактику тренировок, используя специальные видеоанализаторы и тренажеры. Такие устройства позволяют детально анализировать движения, корректировать ошибки и развивать необходимые навыки для достижения высоких результатов в спорте.

Социальные сети играют значительную роль в развитии физкультуры и спорта, предоставляя широкие возможности для взаимодействия спортсменов, тренеров, болельщиков, спортивных брендов и организаций. Вот несколько ключевых аспектов, которые подчеркивают важность социальных сетей в данной области:

- продвижение спортивных мероприятий и команд: социальные сети позволяют спортивным клубам, организаторам соревнований и атлетам активно рекламировать свои события, результаты, достижения и коллективы. Это способствует привлечению большего внимания к спорту, увеличению числа зрителей и болельщиков.

- обучение и информирование: множество тренеров, спортсменов и специалистов в области физкультуры делятся полезными советами, тренировочными программами, мотивационными историями, научными открытиями и другой ценной информацией в социальных сетях. Это способствует повышению общественного интереса к спорту и помогает людям правильно ориентироваться в вопросах здорового образа жизни.

- создание спортивных сообществ: социальные сети позволяют людям со схожими интересами объединяться в специализированных

группах и сообществах для обмена опытом, обсуждения тематики спорта, поиска партнеров для занятий и просто для общения. Это способствует формированию ценных связей, поддержке мотивации и обмену опытом.

-продвижение здорового образа жизни: благодаря социальным сетям люди могут получать мотивацию, вдохновение и информацию о физической активности, правильном питании и здоровом образе жизни. Это способствует распространению культуры заботы о здоровье и повышению общественного интереса к занятиям спортом.

Таким образом, социальные сети играют важную роль в развитии физкультуры и спорта, способствуя содействию информации, обучению, продвижению, общению и мотивации людей к здоровому образу жизни и активной физической деятельности. Активное использование социальных платформ в спорте открывает перед нами массу новых возможностей для привлечения большей аудитории к спортивным событиям, укрепления спортивного сообщества и создания позитивного образа спорта в обществе.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гурьев С.В. Современные технологии в физическом воспитании. / Монография., 2017. – 164 с.

2. Ахмадеева Л.Р., Галяутдинова С.И., Киреева А.И., Уразбахтина Ю.О., Блинова А.Б., Харисова Э.М., Ахмадеева Э.Н. Методы и средства для реабилитации при нарушениях опоры и равновесия в условиях импортозамещения // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2018. – № 2. – С. 10-16. – doi: 10.24411/2075-4094-2018-15988.

3. Курашвили В.А., Генералов А.В. Планирование тренировочного процесса на основе интеллектуальных технологий // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 9-10.

4. Курашвили В.А. Системы анализа результатов тренировочного процесса // Вестник спортивных инноваций. – 2015. – № 50. – С. 5-15.

5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»// под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд.-во БГТУ, 2015. - 423 с.

6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд.-во БГТУ, 2022. - 236 с.

*Багнюк Д.С.*

*Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ**

В мире спорта мы часто уделяем основное внимание тренировкам, тактике и технике, стремясь достичь выдающихся результатов на поле. Однако, за многими победами и поражениями скрыты более глубокие и важные аспекты — формирование личности и развитие характера у наших молодых спортсменов. В молодежном спорте мы сталкиваемся с уникальными вызовами и проблемами, влияющими на личностное развитие наших подопечных. [1]

Эта статья посвящена разбору проблем формирования личности в молодежной команде, где каждый игрок не только является частью коллектива, но и стремится стать индивидуальностью. Мы рассмотрим те аспекты, которые могут замедлить или, напротив, ускорить процесс формирования характера и личностного роста в контексте нашего вида спорта. Ведь, помимо стратегий игры, мы несем ответственность за формирование будущих лидеров и сильных личностей, готовых к вызовам не только поля, но и жизни. [3]

Изложение основного материала статьи. Спорт, особенно в молодежных командах, представляет собой уникальную арену для не только развития физических навыков, но и формирования характера и личности у наших будущих спортсменов. Однако, на пути к созданию не только успешных, но и этических, моральных личностей, мы сталкиваемся с рядом сложностей:

### **1. Соревновательность и Командный Дух:**

Соревновательность является неотъемлемой частью спорта и важным стимулом для индивидуального роста спортсменов. Однако, когда индивидуальные амбиции становятся приоритетом, это может подорвать основы командного духа. [4]

Проблема заключается в том, что в стремлении достичь выдающихся индивидуальных результатов, спортсмены могут забывать о важности коллективного успеха. Это может привести к конфликтам внутри команды, созданию "звездных" игроков, игнорирующих роль остальных участников.

Для решения этой проблемы необходимо активно внедрять понимание того, что сила команды превосходит силу индивида. Тренер должен поощрять взаимопомощь, укреплять чувство командной ответственности и вырабатывать понимание того, что каждый игрок является важным звеном в общем успехе. Регулярные тренировки, направленные на развитие командных навыков и взаимодействия, а также проведение командных мероприятий помогут создать единую команду, где каждый чувствует свою ценность вне зависимости от индивидуальных достижений. [5]

## **2. Управление Стрессом и Давлением:**

Интенсивные тренировки, постоянные ожидания успеха и давление соревновательной атмосферы могут создавать значительное психологическое давление на молодых спортсменов. Проблемы с управлением стрессом и давлением могут негативно сказываться на эмоциональном состоянии, мотивации и общем психологическом благополучии участников команды. [1]

Один из основных аспектов решения этой проблемы заключается в обеспечении поддержки и создании благоприятной психологической среды. Тренер должен быть чутким к эмоциональному состоянию своих подопечных, предоставлять возможности для выражения чувств и эмоций. Проведение психологических тренингов, направленных на управление стрессом, развитие психологической устойчивости и концентрации, также может сыграть важную роль. [2]

Важно обучать спортсменов техникам релаксации, построению позитивного мышления и установлению реалистичных целей. Помимо этого, создание здоровой балансировки между тренировками, отдыхом и учебой поможет снизить общее давление на спортсменов. [4]

## **3. Этика и Ценности:**

В сфере молодежного спорта, где соревнование и стремление к победе являются важной составляющей, соблюдение этических норм и ценностей иногда может оказаться на втором плане. Проблема состоит в том, что при акценте на достижение выдающихся результатов спортсмены могут быть подвергнуты соблазну игнорировать правила, честность и уважение к соперникам.

Решение этой проблемы требует внедрения этического обучения в общую программу тренировок. Тренер должен активно обсуждать с командой вопросы честной игры, уважения к соперникам и соблюдения спортивной этики. Важно сформировать понимание, что успех в спорте должен сопровождаться честными и честолобивыми методами. [5]

Организация совместных мероприятий с другими командами, волонтерские проекты и вовлечение спортсменов в общественные

инициативы также способствует развитию моральных ценностей. Пример тренера в этом вопросе играет ключевую роль – его собственные действия и решения должны отражать высокие стандарты этики и честной игры. [5]

Формирование сильных моральных принципов и укрепление этического поведения помогут спортсменам не только достигать успехов в своей карьере, но и становиться ценными членами общества, где честность и уважение ценятся не менее, чем спортивные достижения. [2]

#### **4. Идентификация и Самопонимание:**

В контексте молодежного спорта, где требуется высокий уровень самоотдачи и самодисциплины, процесс идентификации и самопонимания становится особенно важным. Спортсмены, часто подвергая себя физическим и эмоциональным напряжениям, сталкиваются с вызовами в определении своей личной идентичности.

Проблема заключается в том, что сфокусированность на достижении спортивных целей может отвлекать внимание от личных ценностей, интересов и потребностей. Это может привести к потере связи с собой, созданию дисбаланса между личными и спортивными аспектами жизни. [1]

Для решения этой проблемы тренеру необходимо создать понимание того, что каждый спортсмен — уникальная личность с собственными качествами и стремлениями. Тренировки и соревнования должны быть восприняты не только как способ достижения спортивных целей, но и как средство личностного роста. [3]

Тренер должен поощрять спортсменов к самопониманию, самоанализу и пониманию своих сильных и слабых сторон. Это включает в себя проведение индивидуализированных разговоров, обучение техникам медитации и саморефлексии. Создание психологической поддержки и доступ к специалистам, помогающим в самоидентификации, также может значительно улучшить этот процесс.

#### **5. Роль Тренера и Образец Поведения:**

В молодежном спорте тренер играет фундаментальную роль в формировании личности и характера спортсменов. Его образец поведения, методы мотивации и коммуникации оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние и общее развитие личности участников команды. Проблема заключается в том, что не всегда тренеры осознают важность своей роли в формировании не только успешных спортсменов, но и нравственных, ответственных личностей. [2]

Каждый жест, слово и решение тренера становится зеркалом, в котором отражается личность и характер команды. Нередко тренеры сталкиваются с вызовами, когда их собственное эмоциональное состояние и образ жизни становятся образцом для подражания. Отсутствие осознания этого влияния может привести к формированию не только спортивного успеха, но и нравственных черт участников. [3]

Заключение. Занятия физическими дисциплинами являются неотъемлемой частью университетской среды, способствуя не только активному образу жизни, но и формированию таких качеств, как дисциплина, управление стрессом, командная работа и самодисциплина. Эти аспекты имеют важное значение как для текущей студенческой жизни, так и для подготовки к будущей профессиональной деятельности. [4]

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сидоров, Г. В. Влияние занятий физической культурой на академическую успеваемость студентов / Сидоров, Г. В. – Журнал "Физическая подготовка и спорт", 2018.

2. Петров, В. Б. Современные методы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи. / Петров, В. Б. — Санкт-Петербург: Наука и спорт, 2010.

3. Войтенко Т. П. Игра как метод обучения и личностного развития [Текст]: Методическое пособие для педагогов начальной и средней школы. – Калуга : Адель, 2001. – 290 с.

4. Мальгин В. Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности [Текст] / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин // Молодой ученый. - 2014. - № 17. – 516 с.

5. Сидоров, Г. В. Влияние занятий физической культурой на академическую успеваемость студентов / Сидоров, Г. В. – Журнал "Физическая подготовка и спорт", 2018.

УДК 796

*Барыбина М. А.*

*Научный руководитель: Белов В. К. доц.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В. Г. Шухова, Россия, Белгород*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ**

В последнее время многие люди стали уделять достаточно большое количество внимания не только физическому состоянию своего организма, но и моральному здоровью. По определению ВОЗ, психическое здоровье — «это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества». Под психологическим благополучием «понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия».

За душевное состояние каждого человека отвечают эндорфины, основным из которых является бета-эндорфин. Этот гормон оказывает протившоковый, обезболивающий и антистрессовый эффект. Этот гормон вырабатывается человеческим мозгом, а скорость и количество его секреции напрямую зависит от состояния и поведения человека. Научные исследования показали, что эндорфины наиболее успешно вырабатываются в определенное время дня, а именно с 11 утра до 3 часов дня. Ежедневные тренировки в это время суток, такие как плавание, бег, активные игры с мячом улучшают самочувствие и способствуют выработке эндорфинов. Помимо этого, существует несколько рекомендаций от врачей, чтобы улучшить появление гормонов «счастья» в нашем организме. Во-первых, не стоит пренебрегать сном и ложиться не позднее 11 часов ночи. Во-вторых, гормон уменьшает боль в теле человека, а также позволяет преодолевать трудности, поэтому для стимуляции выработки эндорфина необходимо заниматься именно тем, что приносит удовольствие. В-третьих, необходимо установить контроль питания, поскольку некоторые продукты способствуют увеличению уровня гормонов в организме (например шоколад, клубника, виноград, бананы, макароны). Питание всегда напрямую влияет на состояние человека, поэтому также

необходимо выбрать из всего списка продуктов только то, что действительно вам нравится.

Кроме того, стоит отметить и кортизол, который позволяет нашему организму адаптироваться к стрессовым факторам окружающей среды, а также к травмам и шокowym состояниям. Также существуют такие вещества как миокины – гормоны мышц, они вырабатываются при мышечной работе, что стимулирует выработку гормонов центральной нервной системой. Для повышения уровня кортизола рекомендуются упражнения высокой интенсивности, например: спринт, тяжелая атлетика или интервальные тренировки.

Но не стоит забывать об отдыхе и восстановлении после тренировок. При недостаточном отдыхе уровень кортизола может снизиться и это повлечет за собой усталость, низкую производительность и повысит риск получения травмы.

Специализированная диета также играет роль в регулировании уровня кортизола в организме, питание должно включать в себя достаточное количество белков, углеводов и полезных жиров.

Таким образом, физическая активность и спорт представляют собой универсальные средства борьбы с тревожными расстройствами и депрессиями. Физические упражнения не только изменяют химические реакции в организме в лучшую сторону, но и способствуют повышению самооценки, минимизации влияния стресса. Спорт влияет на жизненно значимые стороны индивида, которые формируются в процессе жизни под воздействием воспитания, обучения, деятельности и окружающей среды. Посредством физической культуры могут удовлетворяться социальные потребности в игре, общении, развлечении. Кроме того, физические упражнения помогают предотвратить эмоциональное выгорание.

В целом, с точки зрения психологии, существует четыре основных положительных эффекта физических упражнений:

1) физические упражнения могут помочь развитию некогнитивных факторов, которые способствуют повышению уверенности в себе, развитию ответственности и коллективизма. Происходит формирование таких личностных качеств, как настойчивость, решительность, самоконтроль, независимость и т. д.

2) Физические упражнения могут улучшить эмоциональную жизнь и уменьшить психологический стресс. В физических упражнениях самодисциплина может смягчить плохие эмоции;

3) физические упражнения помогают в выстраивании хороших отношений. Коллективные виды спорта требуют от людей устранение

барьеров, настороженности в общении, а также способствуют формированию взаимопонимания;

4) физические упражнения могут вызвать чувство насыщенности и удовлетворения.

#### Физическая активность и депрессия

Депрессия является одним из наиболее распространенных психических расстройств. Несколько исследований показали, что физическая активность может помочь в борьбе с депрессией. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить чувство боли. Она также способствует улучшению кровообращения и обмена веществ, что может помочь улучшить общее состояние организма. Кроме того, занятия спортом могут способствовать повышению самооценки и уверенности в себе, что может помочь улучшить настроение и снизить чувство беспомощности. В одном из исследований, проведенном в 2018 году, участникам были предложены различные виды физических упражнений на протяжении 12 недель. После проведения исследования было обнаружено, что участники, которые занимались физической активностью, имели значительное улучшение психического здоровья и снижение симптомов депрессии. [1]

#### Физическая активность и тревога

Тревожное расстройство является еще одним распространенным психическим расстройством. В нескольких исследованиях было обнаружено, что физическая активность может помочь в борьбе с тревожностью. Например, в одном из исследований, проведенном в 2017 году, участникам были предложены различные виды физических упражнений на протяжении 8 недель. После проведения исследования было обнаружено, что участники, которые занимались физической активностью, имели значительное улучшение психического здоровья и снижение симптомов тревожности. [2]

Физическая активность имеет значительное влияние на тревожность. Существуют несколько моментов влияния спорта на тревожность:

1. Выделение эндорфинов: Физическая активность способствует выделению эндорфинов — естественных анальгетиков и гормонов счастья. Это может улучшить настроение, снизить уровень тревожности и повысить общее благополучие.

2. Улучшение сна: Регулярные тренировки могут помочь улучшить качество сна. Недостаток сна часто усиливает тревожность, поэтому хороший сон благоприятно влияет на психическое состояние.

3. Снижение уровня стресса: Физическая активность помогает снизить уровень стресса, который часто является одной из причин тревожности. Регулярные упражнения могут помочь расслабиться и справиться с ежедневными стрессовыми ситуациями.

4. Отвлечение от проблем: Физическая активность может служить отличным способом отвлечься от проблем и негативных мыслей. Концентрация на тренировке может помочь снизить тревожность и улучшить эмоциональное состояние.

5. Регулярность и постоянство: важно заметить, что для достижения максимального эффекта по снижению тревожности важна регулярность физических занятий. Постоянство в тренировках поможет поддерживать стабильное психическое состояние. Таким образом, физическая активность играет важную роль в управлении тревожностью, и интеграция ее в повседневную жизнь может принести значительные психологические выгоды.

#### Физическая активность и самооценка

Самооценка является важным аспектом психического здоровья и благополучия. Несколько исследований показали, что физическая активность может помочь в повышении самооценки. Например, в одном из исследований, проведенном в 2015 году, участникам были предложены различные виды физических упражнений на протяжении 12 недель. После проведения исследования было обнаружено, что участники, которые занимались физической активностью, имели значительное улучшение самооценки. [3]

#### Физическая активность и когнитивные функции

Когнитивные функции являются важным аспектом психического здоровья и благополучия. Несколько исследований показали, что физическая активность может помочь в улучшении когнитивных функций. Например, в одном из исследований, проведенном в 2019 году, участникам были предложены различные виды физических упражнений на протяжении 6 месяцев. После проведения исследования было обнаружено, что участники, которые занимались физической активностью, имели значительное улучшение когнитивных функций. [4]. Многие исследования доказывают, что аэробные нагрузки улучшают кровоток, память, а также мозговой метаболизм.

**Заключение:** Физическая активность может оказать положительное влияние на психическое здоровье и благополучие. Многие исследований показали, что физическая активность может помочь в борьбе с депрессией, тревожностью и стрессом, повысить самооценку и улучшить когнитивные функции. Поэтому, занятия

спортом являются неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012
3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: издательство БГТУ, 2013
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» Для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Издательство БГТУ, 2022
5. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ЛИ. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013.

УДК 796

*Барыбина М. А.*

*Научный руководитель: Белов В. К. доц.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, Россия, Белгород*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Роль физической культуры в профилактике и лечении хронических заболеваний

Физическая культура — это система физических упражнений и занятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физической формы. Она является одним из наиболее эффективных способов профилактики и лечения хронических заболеваний. [1]

Физическая культура играет значительную роль в лечении хронических заболеваний по ряду причин. Во-первых, регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости, повышению выносливости, что помогает пациентам справиться с симптомами болезни, а также ослабляет негативное воздействие заболеваний на организм.

Во-вторых, немаловажным фактором является контроль веса. Избыточный вес или его дефицит, может спровоцировать усиление симптомов болезни. Поддержание здорового веса особенно важно при заболеваниях, связанных с метаболизмом, таких как сахарный диабет или ожирение.

В-третьих, постоянные физические нагрузки значительно повышают иммунитет, что помогает уменьшить риск заболевания простудными и инфекционными заболеваниями, которые могут осложнить болезнь или вызвать дополнительные симптомы.

Также, важно знать, что программа физических нагрузок подбирается индивидуально для каждого пациента под строгим контролем специалистов, учитывая особенности организма, а также сложность заболевания

Профилактика хронических заболеваний при помощи физической культуры

Физическая культура является одним из ключевых факторов профилактики хронических заболеваний. Регулярные занятия физической культурой помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и других хронических заболеваний. В частности, физическая культура способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает чувствительность тканей к инсулину и улучшает обмен веществ. Кроме того, регулярные занятия физической культурой помогают снизить уровень стресса и улучшить психологическое состояние человека. [2]

Также, существует ряд причин, доказывающих положительное влияние физических нагрузок при профилактике хронических заболеваний

В первую очередь, физические нагрузки помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний поскольку они способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение и работу сердца, снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови. Это помогает снизить риск сердечных приступов, инсультов и других сердечно-сосудистых осложнений. Но не стоит забывать, что в некоторых случаях физические нагрузки могут быть строго запрещены, поэтому консультация специалиста необходима для недопущения ухудшения ситуации. Например, врач может запретить нагрузки при: тяжелой стадии заболевания, недостаточном кровообращении, перенесенном инфаркте или инсульте, предстоящей операции или реабилитационном периоде после хирургического вмешательства, дополнительных хронических заболеваниях.

При сердечно-сосудистых заболеваниях высок риск возникновения Гиподинамии. Гиподинамия – одна из ключевых причин, которая приводит к различным проблемам со здоровьем. Это происходит из-за того, что при сидячем образе жизни сердце не получает достаточного количества кислорода, также высок риск возникновения ожирения или развития диабета, что в большинстве случаев приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Также, постоянные упражнения уменьшают вероятность возникновения сахарного диабета: занятия спортом способствуют нормализации уровня сахара в крови, улучшают чувствительность к инсулину и помогают контролировать уровень глюкозы, также способствуют снижению риска осложнений, связанных с диабетом, таких как повреждение нервов и почек.

Спорт позволяет осуществлять контроль веса, что помогает избежать ожирения, которое также может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний: активность помогает сжигать калории, улучшает обмен веществ и способствует снижению веса. Занятия спортом также способствуют укреплению мышц и повышению общей физической активности, что позволяет поддерживать достигнутый вес.

Достаточно частым заболеванием является артрит. Люди, которые этим больны также находятся в группе риска и подвержены возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные упражнения являются естественным и здоровым способом борьбы с этим недугом, помогают укрепить мышцы и суставы, улучшают подвижность и гибкость, а также снижают воспаление и боли, связанные с артритом. [3] [4]. Физическая активность помогает контролировать вес, что значительно уменьшает нагрузку на пораженные болезнью суставы, увеличивает диапазон и координацию движений, укрепляет и наращивает поврежденную костную ткань, повышает качество жизни и уровень энергии, а также настроение. В большинстве случаев, пациентам назначают аэробные упражнения, или кардионагрузку, например: бег трусцой или быстрая ходьба, прогулки на велосипеде, плавание, танцы, активные игры с мячом, прыжки через скакалку.

Не стоит забывать о заболеваниях дыхательной системы, таких как пневмония, астма и многие другие.

Физические нагрузки также улучшают состояние при заболеваниях данного типа. Во-первых, спорт укрепляет дыхательную систему: аэробные и или кардионагрузки способствуют укреплению

дыхательных мышц, улучшают функции легких и повышают общую выносливость.

Во-вторых, упражнения повышают кислородоприемность, что способствует более эффективному обмену газами и улучшает и общее состояние. В-третьих, снижается риск осложнений при таких заболеваниях как пневмония или обструктивное заболевание легких. А также, снижаются воспаление и поддерживается психологическое благополучие.

При лечении хронических заболеваний важно подбирать правильную программу занятий с учетом особенностей организма каждого пациента и характер заболевания. Если человек ощущает сложности с выполнением упражнений, то необходимо начинать с меньшего уровня нагрузок, постепенно наращивая темп.

На данный момент существует множество перспектив развития спорта в области лечения и профилактики хронических заболеваний. Во-первых, индивидуализированные программы тренировок, благодаря современным методам анализа данных возможно создания плана для каждого пациента, учитывая особенности каждого заболевания и возможности организма. Также, современные технологии позволяют отслеживать физическую активность при помощи мобильных телефонов и различных фитнес-браслетов. Немаловажной тенденцией развития является появление современных тренировок, новые физические упражнения (пилатес, йога, функциональный тренинг, и так далее) предоставляют больше возможностей для эффективного воздействия на организм пациента. Нельзя забывать о постоянных научных исследованиях, которые позволяют выявить больше возможностей для эффективного воздействия тренировок на организм, а также возможность обнаружить заболевание на ранних этапах развития.

Физическая культура является одним из наиболее эффективных способов профилактики и лечения хронических заболеваний. Регулярные занятия физической культурой помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и других хронических заболеваний, а также улучшить состояние пациентов с уже имеющимися заболеваниями.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012

3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. И. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. – Белгород: издательство БГТУ, 2013

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» Для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Издательство БГТУ, 2022

5. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ЛИ. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013.

*УДК 796.011*

*Башков А. В.*

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА И ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ**

Физическая активность давно признана одним из ключевых компонентов здорового образа жизни. Однако, насколько она влияет на качество сна и общее физическое и психологическое состояние человека? В данной статье будут представлены последние исследования по этой теме и попытаемся выяснить, как физическая активность влияет на сон и общее здоровье.

Сон играет важную роль в поддержании здоровья. Качество сна связано с рядом показателей физического и психического благополучия, включая иммунитет, уровень стресса, общее настроение и даже когнитивные функции. Поэтому понимание факторов, влияющих на качество сна, имеет огромное значение для общественного здоровья и благополучия.

Качественный сон определяется не только его длительностью, но и структурой, включая фазы REM (быстрого глазодвижения) и NREM (небыстрого глазодвижения). Он является необходимым для восстановления организма и психического отдыха.

Во время сна происходят важные процессы, такие как:

- регуляция температуры тела;
- секреция гормонов;

-восстановление клеток и консолидация памяти.

Нарушения сна могут привести к серьезным последствиям для здоровья, включая повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, ухудшение когнитивных функций и даже ожирение. Так же могут привести к повышенному риску несчастных случаев и развитию различных серьезных осложнений. Могут развиваться расстройства настроения и тревоги. Лишение сна может привести к ложной памяти и снижению когнитивных функций.

Люди с нарушением сна при периодических движениях конечностей могут иметь более высокий риск нарушений мозгового кровообращения [2].

Результаты многочисленных исследований показывают положительное влияние физической активности на качество сна.

Одним из механизмов является улучшение регуляции циркадных ритмов. Это способствует лучшему качеству сна.

Циркадные ритмы — это циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам [3].

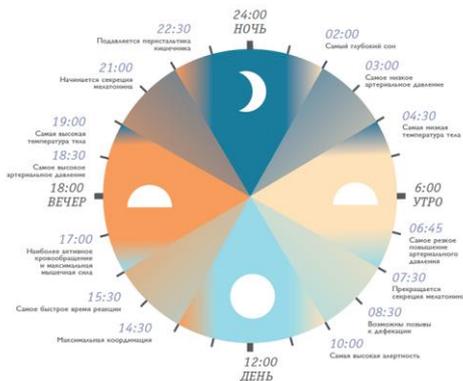


Рис. 1. Циркадные ритмы у человека

Несмотря на связь с внешними стимулами, они имеют эндогенное происхождение, представляя, таким образом, биологические часы организма.

Эксперименты и наблюдения подтверждают, что регулярная физическая активность связана с более глубоким и качественным сном.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, включая улучшение качества сна. Понимание этой связи может помочь разработать более эффективные стратегии по

улучшению общего физического и психологического благополучия.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы. Регулярные упражнения способствуют укреплению сердечной мышцы, снижению уровня холестерина в крови и нормализации артериального давления. Кроме того, физическая активность стимулирует иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и воспалительным процессам. Также важно отметить, что физическая активность способствует улучшению метаболизма, что помогает контролировать вес и предотвращать развитие ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет типа 2.

Физическая активность имеет доказанное положительное влияние на психическое здоровье. Она помогает снизить уровень стресса и тревожности, стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, что улучшает настроение и общее психическое состояние. Регулярные занятия спортом также снижают риск развития депрессии и других психических расстройств, улучшая самооценку и уверенность в себе.

Для улучшения качества сна рекомендуется заниматься физической активностью регулярно, предпочтительно не позднее чем за 2-3 часа до сна. Умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание или езда на велосипеде, способствуют более глубокому и качественному сну. Однако, следует избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как это может привести к возбуждению нервной системы.

Помимо физической активности, для поддержания здорового сна рекомендуется следующее:

- соблюдение регулярного режима сна и бодрствования;
- создание комфортной атмосферы для сна в спальне;
- избегать употребления кофеина и алкоголя перед сном;
- применять расслабляющих техник перед сном, таких как йога или медитация.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояния здоровья при выборе программы физической активности. Для пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями может потребоваться консультация с врачом и разработка индивидуальной программы тренировок.

В данной статье мы рассмотрели важное влияние физической активности на качество сна и общее здоровье. Регулярные тренировки способствуют улучшению физического и психического здоровья, включая качество сна.

Необходимо проведение дальнейших исследований для более глубокого понимания механизмов взаимосвязи между физической активностью, сном и здоровьем. Это поможет разработать более точные рекомендации по поддержанию здорового образа жизни и предотвращению различных заболеваний.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №. 2. – С. 163-165.
2. Нарушение сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://empathycenter.ru> (дата обращения: 23.02.2024)
3. Циркадные ритмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ashaindia.ru> (дата обращения: 23.02.2024).
4. Силовые тренировки более эффективно улучшают качество сна по сравнению с аэробными нагрузками [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://gnicpm.ru> (дата обращения: 23.02.2024).

**УДК 794.1**

**Бойко Я.В.**

*Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ В ШАХМАТНЫХ ПАРТИЯХ**

Защита – очень важный аспект шахматного искусства. Как правило, она противостоит атаке и является неотъемлемым признаком мастерства игрока.

Выделяют пять видов защиты:

1. Пассивная – связана с отражением угроз соперника;
2. Активная – подразумевает подготовку к контрнаступлению;
3. Агрессивная – резкий переход в контратаку;
4. Автоматическая – свободное развитие фигур, позволяющее пресечь атаку в самом её начале;
5. Философская – связана с подчинением себе воли соперника.

При пассивной защите, игрок ограничивается отражением непосредственных угроз соперника. Если, например, ему был предложен гамбит, то он, как правило, цепляется за лишнюю пешку. Опытные шахматисты знают, что очень трудно выиграть партию

пассивной защитой. Ведь, с таким типом обороны, игрок обязан перейти в контратаку, иначе поражение будет неизбежно.

Активная защита подразумевает переход в контратаку, после отражения прямых угроз соперника.

К агрессивной защите можно отнести некоторые контргамбиты, где чёрные не принимают жертву материала, а сами отдают пешку, чтобы перехватить инициативу.

Чтобы понять принцип автоматической защиты, необходимо разыграть десятки партий Тарраша, Капабланки или Смыслова, в которых лучше всего выражена суть защиты в любой момент. В дебюте строго соблюдается принцип объективно лучших ходов.

Примером же философской защиты, может послужить ход, который нашёл великий Ласкер, уравновешивающий шансы в гамбите Эванса, давно считавшимся очень опасным для чёрных. Он видел главную проблему защиты в овладении воли соперника. Такую же защиту он применил и в шотландском гамбите.

Особенно большим мастерами защиты были экс-чемпионы мира Тигран Петросян и Анатолий Карпов. Они применяли в своём творчестве профилактику, путём жертвы качества.

Петросян устранял фигуру соперника, которая, в перспективе могла стать источником проблем. Чего только стоят его знаменитые жертвы с Полугаевским, Талем и Решевским.

Жертва качества всегда была не единственным методом профилактики, который применял Тигран Варганович. Он никогда не колебался, если надо было временно отступить, а затем перейти в собственную контратаку.

Тщательный же анализ партии гроссмейстеров Анатолия Карпова и Артура Юсупова поможет любому шахматисту значительно улучшить чувство позиции.

Мораль заключается в том, что даже в очень плохих и сомнительных позициях не следует опускать руки, но всегда надо искать скрытые шансы. Опытные тренеры уверены, что если в защите игрок сохраняет спокойствие и не впадает в панику, то он всегда сможет найти возможность для контратаки. Главное – организовать упорную и изобретательную оборону.

Также, существует принцип защиты от атаки на короля. Защищая, шахматист должен постепенно подводить свои фигуры на помощь королю, и в то же время, необходимо препятствовать свободному перемещению фигур соперника в опасный сектор.

Защищающийся игрок всегда должен знать и помнить, что проведение атаки, как правило, всегда связано с различными уступками,

подразумевающие создание слабостей в случае продвижения пешек или направлении фигур на фланг.

Итак, образцовая защита означает умение тонко учитывать все обстоятельства, не только в данный момент, но и те, которые могут наступить в ближайшее время. Главное в шахматах бороться до конца, помня, что ресурсы обороны очень велики и разнообразны. Совершенно безошибочных партий не бывает, и соперник нередко совершает оплошность как раз тогда, когда полностью уверен в скорой победе и расслабляется.

И никогда не стоит забывать крылатую фразу трёхкратного чемпиона мира Гарри Каспарова: “Хороший щит меча не боится”

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Авербах Ю.Л. Шахматная школа. - М., 2005, - С. 274-280.
2. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста. - М., 1988, - С. 125-140.
3. Давлетов Д.А., Костров В.В. Уроки шахмат. - М., 2006, - С. 160-166.
4. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. - Харьков, 1997, - С. 134-158.
5. Дорфман И.Д. Метод в шахматах. - М., 2007, - С. 34-49.
6. Калиниченко Н.М. Искусство нападения. - М., 2009, - С. 123-273.
7. Коровянский А. Г., Белогуров В. А., Манин О. Ю. Методика конкретного подхода шахматиста к оценке позиции // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч. конф. (23-24 апр. 2013 г.). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - С. 190-193.
8. Крогиус Н.В. Законы эндшпиля. - М., 1971, - С. 5-90.
9. Мульдьяров В.И. Уроки мудрой игры. - Ростов-н/Д., 2005, - С. 90-110.
10. Панченко А.И. Теория и практика миттельшпиля. - М., 2004, - С. 65-90.
11. Славин И.Л. Реализация перевеса. - Архангельск, - М., - С. 6-88.
12. Суэтин А.С. Лаборатория шахматиста. - М., 1988, - С. 10-22.
13. Гарраш З. Учебник шахматной стратегии. - М., 2001, - С. 3-102.
14. Эйве М. Стратегия и тактика. - Ростов-н/Д., 2002, - С. 242-250.
15. Юдович М.М. Занимательные шахматы. - М., 1976., - С. 10-107

УДК 004:796.01.

**Бочарова К.В.**

*Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

В наше время информационные системы и технологии становятся все более важными и неотъемлемыми частями нашей повседневной жизни. Мы не можем представить себе день без смартфонов, планшетов, ноутбуков и компьютеров. Не стоит забывать, что существуют устройства, которые не только облегчают нашу жизнь, но и способствуют нашему здоровью. Например, умные часы, которые не только отслеживают нашу активность, но и могут автоматически вызвать скорую помощь в случае необходимости [1]. Постоянное внедрение новых технологий делает нашу жизнь более комфортной и эффективной. Робот-пылесос помогает в уборке, освобождая нас от рутины, а умные кормушки для домашних животных позволяют следить за их питанием даже в нашем отсутствии. Однако, как же обстоит дело со спортом?

В области фитнеса и здорового образа жизни технологии также играют важную роль. Современные гаджеты помогают нам отслеживать нашу физическую активность, улучшать результаты тренировок и следить за общим состоянием здоровья [2]. Существуют специализированные устройства, такие как спортивные трекеры и умные штанги, которые помогают оптимизировать тренировки и достигать поставленных целей более эффективно. Благодаря развитию технологий в области спорта и фитнеса, мы можем получать более точную информацию о нашей активности, сердечном ритме, калорийном расходе и даже качестве сна. Эти данные помогают нам анализировать наш прогресс, улучшать тренировочные планы и поддерживать мотивацию для достижения желаемых результатов. Таким образом, технологии не только упрощают нашу жизнь, но и делают ее более осознанной и здоровой [3].

Сфера физической культуры и спорта имеет несколько направлений: олимпийская подготовка, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО), подготовка квалифицированных специалистов, соревновательная и тренировочная деятельность. Каждое направление предполагает свои этапы цифровизации [4].

Например, ВФСК ГТО реализуется на нескольких уровнях: федеральный, региональный и муниципальный. Федеральный уровень ГТО реализуется Минспортом России, который одним из первых своих Приказов по ГТО (№292 от 8 мая 2014г.) утвердил Координационную комиссию при Минспорте по введению и реализации ВФСК ГТО [5]. В протоколе №1 от 27.07.2014 определены следующие сферы компетенции:

1. методическое обеспечение Комплекса;
2. информационно-пропагандистское обеспечение Комплекса ГТО;
3. разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала, обслуживающего Комплекс ГТО;
4. создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и всероссийского Интернет-портала Комплекса ГТО;
5. обеспечение субъектов Российской Федерации знаками отличия комплекса ГТО;
6. общую координацию и работу по внедрению комплекса ГТО с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта регионов страны и (или) их региональными операторами.

Именно пункты 2, 4 и 6 отвечают за цифровизацию комплекса. На сегодняшний день в Российской Федерации действует официальный сайт ВФСК ГТО, на котором пользователь может обратиться за консультацией на горячую линию, ознакомиться с историей комплекса, просмотреть фотогалерею, изучить документацию по сдаче нормативов и стать участником движения [6].

Спорт играет важную роль в развитии социальной сферы, способствуя решению национальных проблем, таких как увеличение продолжительности активной жизни и улучшение качества жизни. Он удовлетворяет физические потребности человека, помогает предотвращать заболевания, связанные с недостатком движения, и способствует самореализации [7]. При обсуждении цифровизации спорта и внедрении информационных систем и технологий в область физической культуры необходимо учитывать все эти аспекты. Результатами цифровизации спорта могут быть:

1. повышение управляемости;
  2. расширение аудитории;
  3. улучшение спортивных результатов.
- Раскроем каждый пункт более подробно.

Пункт первый – повышение управляемости. Использование онлайн-платформ и разнообразных приложений упрощает деятельность спортивных школ и секций [8]. Например, возможность оплаты занятий через интернет или с помощью быстрой платежной системы, ведение электронного учета посещаемости, общение между тренерами и родителями, а также возможность проведения дистанционных занятий через платформы для аудио/видеоконференций. Следует отметить, что такая система продемонстрировала свою эффективность во время пандемии коронавируса, когда все учебные и спортивные учреждения перешли на дистанционное обучение [9]. Цифровые технологии позволяют государству собирать данные со всех спортивных объектов централизованно и контролировать их в режиме реального времени.

Потому одна из главных целей для российского спорта – объединить «цифровой паутиной» всю страну.

Второй пункт заключается в расширении аудитории. Известно, что в настоящее время существует множество сообществ, посвященных спорту, таких как фан-группы футбольных или хоккейных клубов, а также популярных спортсменов [10]. Часто для увеличения узнаваемости и популярности клубов менеджеры используют продвижение в социальных сетях, поскольку именно там пользователи проводят большую часть своего времени. Это способствует привлечению новой аудитории и, следовательно, увеличению доходов.

Третий пункт заключается в повышении спортивных достижений. Применение современных разработок тренером и спортсменом, таких как умные часы или специализированное оборудование, способствует улучшению результатов в спорте [11].

Таким образом, основными направлениями цифровизации спорта и внедрения информационных технологий в области физической культуры и спорта являются: автоматизация учета спортивной активности, подготовка квалифицированных специалистов и проведение рекламных мероприятий для поощрения здорового образа жизни среди населения [12].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Пристинский, В. Н. Взаимосвязь духовного и физического воспитания в становлении физической культуры и культуры здоровья студентов / В. Н. Пристинский, Д. И. Нестеренко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы IV Международной научно-практической конференции, Череповец, 06

апреля 2016 года. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2016. – С. 38-43.

2. Вальнкин, Р. О. О направлениях маркетинговой деятельности кафедры физической культуры и спорта в формировании физической культуры студентов вуза / Р. О. Вальнкин, Е. И. Шеенко, Е. В. Бердышева // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 1. – С. 4. – DOI 10.17513/spno.29461.

3. Мосоян, К. А. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / К. А. Мосоян, А. С. Кучерова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 104-12. – С. 62-65. – DOI 10.18411/trnio-12-2023-667.

4. Брыксина, И. О. Занятия по физической культуре в вузе, как путь формирования физической культуры у человека / И. О. Брыксина, А. Е. Илюшина, Е. В. Серженко // Наука-2020. – 2019. – № 2(27). – С. 46-54.

5. Болхудере, Е. И. Исследование необходимости лечебной физической культуры как элемента физической культуры студентов ВУЗов / Е. И. Болхудере, Е. Г. Ткачева // Наука-2020. – 2020. – № 8(44). – С. 171-175.

6. Иванова, Н. Л. Преподавание дисциплин "Физическая культура и спорт" и "Прикладная физическая культура" в дистанционном режиме / Н. Л. Иванова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 8(113). – С. 35-38.

7. Бикмуллина, А. Р. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам "Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре и спорту" / А. Р. Бикмуллина, Е. В. Фазлеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 12-20. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10302.

8. The importance of physical culture to body's physiology / Н. Bhardwaj, N. M. Kharissova, L. M. Smirnova, G. K. Ryspayeva // Culture and Art in Contemporary Educational Environment : материалы V Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Кострома, 25 марта 2021 года. – Кострома: Костромской государственный университет, 2021. – Р. 124-127.

9. Sidorenko, T. A. The main characteristics of the process of training in physical culture in China (on the example of the university of Dalian university of technology) / T. A. Sidorenko, W. Su // Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта в современном обществе : Всероссийская научно-практическая конференция с международным

участием, Рязань, 15–16 апреля 2021 года. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2021. – Р. 187-190.

10. Азнабаев, О. Ф. Физическая культура и физическое воспитание в вузе / О. Ф. Азнабаев // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – Р. 4-8.

11. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в вузе: изменение образовательной деятельности кафедры физической культуры / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3(63). – С. 55-58.

12. Роль конструктивной физической культуры в образовании / В.К. Волков, В.И. Козлов, С.И. Крамской, Е.В. Литвинов // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1(85). – С. 50-54. – DOI 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_50.

**УДК 796.01**

***Братчиков И.С., Двалидзе О.З.***

***Научный руководитель: Жихарев Д.А., ст. преп.  
Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия***

## **АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА ОБЩЕСТВО**

Спортивные достижения играют огромную роль в жизни общества и имеют значительное влияние на различные аспекты общественной жизни. Спорт является важной составляющей культуры и стиля жизни, способствует развитию физического и эмоционального здоровья, а также объединяет людей независимо от их социального статуса и возраста.

Во-первых, спортивные достижения являются источником вдохновения для многих людей. Успех спортсменов стимулирует других улучшать свои результаты, усердно тренироваться и стремиться к новым вершинам. Достижения спортсменов мотивируют людей и демонстрируют, что с постоянными усилиями и верой в себя можно достичь поставленных целей.

Во-вторых, спортивные достижения способствуют формированию национальной гордости и единства. Успехи своих команд и спортсменов приносят радость всему обществу, объединяя людей

вокруг общей цели и чувства принадлежности к своей стране. Спорт становится мощным инструментом для укрепления национальной идентичности и поддержки патриотизма.

В-третьих, спортивные достижения способствуют развитию спортивной индустрии и экономики. Успехи спортсменов привлекают инвестиции в спорт, спонсорскую поддержку и развитие спортивной инфраструктуры, что способствует экономическому росту и созданию новых рабочих мест. Спортивные события также привлекают туристов и способствуют развитию туризма.

Спорт не только способствует физическому и эмоциональному благополучию людей, но и является мощным инструментом для решения различных социальных проблем. Многие проекты и программы используют спорт как средство интеграции социально уязвимых групп, воспитания дисциплины, формирования ценностей и навыков командной работы.

Спортивные достижения также обладают огромным потенциалом влияния на молодое поколение. Успехи спортсменов вдохновляют молодежь на активный образ жизни, развитие спортивных навыков, достижение поставленных целей и мечт. Спорт помогает детям и подросткам развивать самодисциплину, целеустремленность, трудолюбие и командный дух.[1]

Кроме того, спорт играет важную роль в повышении общественного самочувствия. Спортивные события и состязания приносят людям радость, эмоции и ощущение причастности к чему-то большему. Спорт объединяет людей вокруг общей страсти, создавая атмосферу взаимопонимания и дружбы.

Благодаря спорту люди могут укрепить свое здоровье и физическую форму, что важно для поддержания качественного образа жизни и профилактики различных заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, улучшению обмена веществ и общему физическому состоянию.

Величайшие спортивные события, такие как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и другие международные турниры, объединяют людей со всего мира вокруг общих ценностей спорта, справедливости и соревновательности. Эти мероприятия способствуют укреплению международного сотрудничества, культурного обмена и повышению информированности о различных странах и культурах.

Спорт имеет огромное значение не только для физического и эмоционального благополучия, но и для духовного развития человека. Участие в спортивных мероприятиях учит нас самодисциплине,

целеустремленности, терпению, а также умению работать в команде и преодолевать трудности. Эти навыки и качества, полученные благодаря занятиям спортом, могут быть применены во многих других сферах жизни, таких как образование, карьера, личные отношения.

Спорт также способствует развитию лидерских качеств и самоуверенности. Успешные спортсмены становятся примером для подражания и мотивацией для других людей. Они демонстрируют, что с помощью упорства, труда и веры в себя можно достичь поставленных целей и преодолеть любые препятствия. [2]

Кроме того, спорт способствует формированию позитивного образа жизни, отказу от вредных привычек и укреплению здоровья. Регулярные тренировки улучшают настроение, помогают бороться со стрессом и депрессией, повышают уровень энергии и самочувствие. В результате, люди, занимающиеся спортом, чувствуют себя более счастливыми, уверенными в себе и готовыми к новым вызовам.

Спорт также способствует развитию социальных навыков и умений. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках позволяет взаимодействовать с разными людьми, учиться работать в команде, развивать уважение, толерантность и способность к сотрудничеству. Спорт объединяет людей независимо от их возраста, пола, расы или культуры, укрепляя связи и создавая сообщества, где каждый может найти свое место.

Кроме того, спорт способствует формированию здорового образа жизни и профилактике многих заболеваний. Активные физические нагрузки укрепляют иммунную систему, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению уровня стресса и антидепрессивному эффекту. Спорт помогает поддерживать оптимальный вес и физическую форму, что обеспечивает долголетие и качество жизни.

Спортивные достижения играют значительную роль в формировании самооценки человека. Будь то победа в соревновании, установление личного рекорда или даже просто участие и наилучшие усилия, эти достижения имеют глубокое влияние на личностное развитие.

Когда человек добивается спортивных целей и достигает успеха, это может привести к повышению его самоуважения и самоуверенности. Успех в спорте требует усилий, целеустремленности и самодисциплины. Качества, которые развиваются при занятии спортом, могут быть применены и в других сферах жизни, таких как работа, учеба и личные отношения. Человек, который добивается

успеха в спорте, часто чувствует себя уверенно и готовым принимать вызовы.

Кроме того, спортивные достижения могут способствовать самореализации. Когда человек уделяет время и энергию занятию любимым видом спорта и видит свои результаты, он испытывает удовлетворение от достижения поставленных целей. Это может помочь ему определить свои интересы, страсти и таланты в жизни. Спортивные достижения могут стать источником личного роста и самопознания.

Когда люди преуспевают в выбранном ими виде спорта, они часто получают похвалу и признание за свои усилия. Это признание со стороны сверстников, тренеров и даже широкого общества повышает их.

Оно подтверждает веру в то, что они талантливы, это положительно влияет на их общую самооценку и уверенность.

Однако, необходимо отметить, что спортивные достижения могут оказывать и отрицательное влияние на самооценку и самореализацию человека. Например, неудачи и поражения могут снизить его уверенность в себе и вызвать чувство неудовлетворенности. Кроме того, постоянное стремление к победам и успеху может привести к перегрузке и переутомлению.

Нужно помнить, что спортивные достижения не являются единственным показателем. Важно помнить, что каждый человек имеет свои уникальные способности и интересы. Успех в спорте может быть важным фактором, но не единственным показателем личного роста и счастья.

Нельзя не отметить спортивные достижения отдельных личностей, которые преуспели в своей деятельности и их влияние на общество.

Взять в качестве примера известного легкоатлета Усейна Болта, который известен своими удивительными спринтерскими способностями и является одним из самых успешных спортсменов в истории. Он выиграл 8 золотых медалей на трех Олимпийских играх. Болт установил множество мировых рекордов, включая рекорды в беге на 100 метров (9,58 секунды) и 200 метров (19,19 секунды). Усэйн Болт считается одним из самых известных и узнаваемых спортсменов в мире. Его харизма, уверенность и спортивные успехи вдохновляют многих и делают его легендой легкой атлетики.[3]

Мухаммед Али был одним из наиболее влиятельных и знаменитых боксеров в истории. Никто не станет спорить с его Величием. Али был трехкратным чемпионом мира в супертяжелом весе. Он выиграл титул чемпиона мира дважды в 1960-х годах и еще один раз в 1970-х годах.

Он был включен в Международный Зал славы бокса и многие другие престижные спортивные залы славы в знак признания своих величайших достижений в карьере и вклада в спорт. Их вдохновлялся не менее известный боксер – Майк Тайсон, который является одним из самых узнаваемых и влиятельных боксеров нашего времени.

Это лишь некоторые из множества впечатляющих спортивных достижений, которые вдохновляют и мотивируют атлетов и болельщиков по всему миру.

Таким образом, спорт является неотъемлемой частью нашей жизни, которая приносит множество пользы как для физического, так и для психического здоровья. Он помогает нам стать лучше, сильнее, умнее и счастливее, обогащая нашу жизнь новыми эмоциями, впечатлениями и достижениями. Важно помнить, что заниматься спортом никогда не поздно, и каждый может найти свой вид спорта, который поможет ему реализовать свой потенциал и достичь новых вершин.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Чернышев В.П., Бородин П.В., Клименко В.А., Кондратюк И.В. Эволюция социальной роли спорта высших достижений в российском обществе // Социология. – №4. – 2022. – 178-182
2. Фефилов А.В. Различия в результатах спортивных достижений между западными и восточными странами – участницами олимпийских игр // Вестник удмуртского университета. – Т. 2. – вып. 1. – 2018. – 43-50
3. Буров А. В., Ализар Т. А. Проблема определения таланта в спорте // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - №4 (194). – 2021. – 58-62

УДК 796.032.2

*Бублик В.В.*

*Научный руководитель: Кутергина А.Н., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ**

Современное олимпийское движение играет значительную роль в развитии массового спорта среди российских студентов. Сохранение здоровья молодежи играет важную роль для генофонда – совокупности генетических материалов, передаваемых от поколения к поколению. Здоровье молодых людей напрямую влияет на состояние нации в целом. Олимпийские игры являются мощным катализатором, вдохновляющим студентов на занятие спортом и развитие физической активности. Одним из основных влияний современного олимпийского движения на развитие массового спорта является его стимулирующая роль. Олимпийские игры являются четкой целью и мечтой для многих студентов, которые могут стремиться достичь высших высот в спорте. Участие в олимпийских играх требует многолетней преданности, дисциплины и упорства, что ведет к формированию здоровых привычек и образа жизни среди студентов.

Олимпийские игры имеют огромное значение для молодежи и студентов, так как они возбуждают интерес и воодушевление к участию в спортивных мероприятиях. Устремление к олимпийской медали становится непосредственным стимулом для студентов, чтобы достичь значительных результатов в своих собственных спортивных достижениях. Они осознают, что, чтобы стать олимпийским чемпионом, необходимы упорство, дисциплина и регулярные тренировки, что влияет на их мотивацию и целеустремленность. Высококласные состязания представляют собой лакомый кусочек для многих студентов, которые мечтают достичь высочайших результатов и стать участниками поистине грандиозного события. Все это требует серьезных усилий и самой глубокой преданности спорту, что влияет на формирование здорового образа жизни среди студентов.

Помимо этого, проведение олимпийских игр приводит к развитию спортивной инфраструктуры и улучшению спортивных объектов. Это открывает дополнительные возможности для студентов заниматься спортом, ведь они имеют доступ к современным и качественным

спортивным комплексам и площадкам. Это способствует укреплению и развитию здоровья студентов, а также создаёт условия для развития их спортивных навыков. Так как подавляющего большинства студентов, мотивированных на успех, потребность в активности высокая: 70,3% у девушек и 85,4% у юношей, у остальных студентов с такой же мотивацией средний уровень указанной потребности. У большинства студентов, мотивированных на избегание неудач, средний уровень потребности в активности: 60% у девушек и 50% у юношей; высокий уровень у 10% девушек и 14,2% юношей; низкий – у 30% девушек и 35,8% юношей. Данные, полученные в результате шагометрии, показывают, что даже у студентов с высокой потребностью в активности, а их подавляющее большинство, потребность в активности не удовлетворяется в полной мере.

Международные состязания также играют важную роль в популяризации спорта среди молодежи. Трансляции олимпийских соревнований позволяют студентам наблюдать за рекордными достижениями спортсменов и увидеть, что труд и упорство приводят к успеху. Это может вдохновить молодежь на занятие спортом и выбор своего собственного спортивного направления. Интерес студентов к Олимпийским играм отражается в активном участии в различных спортивных мероприятиях и клубах на территории вузов. Студенты организуют соревнования по футболу, баскетболу, теннису и другим видам спорта. Эти мероприятия способствуют формированию командного духа, развитию лидерских качеств и поддержке здорового образа жизни среди студенческой общественности.

В университетах и высших учебных заведениях часто разрабатывают специальные программы, которые помогают олимпийским чемпионам более успешно совмещать спортивную и учебную деятельность. Эти программы предлагают гибкое расписание занятий, освобождение от определенных учебных обязанностей, консультации с преподавателями и другие подходы, направленные на обеспечение оптимальных условий для успеха не только в спорте, но и в учебе.

Современное олимпийское движение также способствует развитию спортивного образования среди студентов. Самовоспитание реализует важнейшее свойство индивидуальности — личную ответственность за свои поступки и действия. Для этого знать: к чему стремится и действия, реализующие эти стремления. Необходимые знания даёт оздоровительное обучение, которое включает ознакомление с конструктивной теорией адаптации, абсолютными ценностями и эволюционным циклом человека, методическими

принципами и средствами его организации. Многие высшие учебные заведения предоставляют специализированное образование в области спорта, что позволяет студентам получить необходимые знания и навыки для работы в этой сфере. Это также способствует развитию спортивной индустрии в России и созданию новых рабочих мест для специалистов в этой области.

Таким образом, современное олимпийское движение оказывает значительное влияние на развитие массового спорта среди российских студентов. Спортивные соревнования стимулируют молодых людей заниматься спортом, способствуют развитию спортивной инфраструктуры, популяризации различных видов спорта и развитию спортивного образования. Это создает благоприятные условия для молодежи для активной физической деятельности и развития их потенциала в области спорта.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Найденкова А.А. Значение сохранения здоровья молодежи для генофонда: статья в сборнике трудов конференции. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. 380-384 с.

2. Волков В.К., Козлов В.И., Крамской С.И., Литвинов Е.В. роль конструктивной физической культуры в образовании: научная статья. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2023. 50-54 с.

3. Гавришова Е.В., Замчевская Е.С., Грачев А.С., Кутергин Н.Б. результативность самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с разными типами мотивации достижения: научная статья. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2023. 80-85 с.

4. Сайт БГТУ им. В. Г. Шухова. Спорт - [Электронный ресурс] - URL: <http://www.bstu.ru> (дата обращения 17.04.24)

*Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ГИПОДИНАМИЯ ИЛИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Подвижность - врожденное качество человека, которое заключается в его способности к активной деятельности для поддержания здоровья. Отсутствие физической активности в нашей стране характерно для большинства жителей городов, особенно для людей, занимающихся умственным трудом. Это относится не только к работникам, занимающимся умственным трудом, но и к школьникам и студентам, чьей основной занятостью является учеба.

Гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении движений и уменьшении мышечной активности.

В настоящее время это понятие становится все более распространенным и популярным, так как проблема избыточного веса остается актуальной, а гиподинамия является одной из главных причин ее возникновения [1].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый житель планеты ведет сидячий образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода 26% мужчин и 35% женщин страдают от недостаточной физической активности, в то время как в развивающихся странах эти цифры составляют 12% и 24% соответственно. Особенно печальная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте от 11 до 17 лет не получают достаточно физических нагрузок. Гиподинамия занимает четвертое место среди причин смертности, так как способствует развитию серьезных сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний [2].

Существует 4 формы гиподинамии:

- нозогенная, спровоцированная малой подвижностью вследствие заболевания;
- производственно-бытовая («сидячая» работа, вредные привычки);
- возрастная;
- ятрогенная, возникающая при необоснованно длительном постельном режиме после травмы.

Последствиями гиподинамии могут быть [3]:

1. Нарушение работы организма. При длительной сидячей работе основной стресс оказывается на шейном и поясничном отделах позвоночника. Позвонок в шейном отделе могут быть сдавлены, что приводит к нарушению кровообращения в мозгу. Это может привести к головным болям и ухудшению зрения. Также возможно развитие остеохондроза в поясничном отделе. Позвоночник тесно связан с работой всех остальных органов человека.

2. Нарушение нормальной работы сердечной системы и повышенный риск развития атеросклероза, стенокардии и инфаркта. У людей, проводящих большую часть времени за столом, вероятность умереть от сердечной недостаточности вдвое выше, чем у тех, кто ведет активный образ жизни.

3. Человек, который проводит много времени за компьютером, используя мышь, может столкнуться с воспалительными процессами в правой или левой части тела из-за постоянного поднятия руки.

4. Развитие варикозного расширения вен. Люди, которые проводят дни за столом, могут столкнуться с проблемами кровообращения в нижних конечностях, что может привести к развитию варикоза, особенно у женщин. Перекидывание ноги на ногу увеличивает риск этого заболевания. Сосуды становятся стесненными, что приводит к застою крови в определенных участках.

5. Формирование неправильной осанки у детей и проблем с дыхательными путями (из-за недоразвитой грудной клетки, подвергающейся постоянному давлению).

6. Застойные процессы в области малого таза могут привести к развитию длительного запора, что часто сопровождается возникновением проблем с геморроем, излечить который бывает непросто и вызывает значительное неудобство.

7. Постоянное сидячее положение приводит к постепенному увеличению объемов нижней части тела из-за повышенного давления на эту зону и увеличения подкожного жира вдвое.

8. Увеличение уровня сахара в крови, набор лишнего веса и повышение артериального давления увеличивают риск развития диабета.

9. Ослабление мышц, позвоночника и суставов сопровождается сильными болями.

Женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, сталкиваются с повышенным риском смертности (на 40%), у мужчин этот показатель составляет 20%.

Чтобы избежать проблем, связанных с недостаточной физической

активностью, необходимо начинать профилактические мероприятия как можно раньше. Профилактика гиподинамии не требует особых усилий. Главное — вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и увеличить физическую активность.

Профилактика гиподинамии [4]:

- ходьба пешком;
- чередование умственной и физической нагрузки;
- зарядка;
- длительные прогулки на свежем воздухе;
- плавание;
- нормализация режима питания;
- вредные привычки.

Безусловно, необходимо принимать меры по стимулированию физической активности у каждого человека. С детства важно вовлекать детей в ежедневные утренние зарядки, активные игры на свежем воздухе, обязательные уроки физкультуры в школе и посещение спортивных секций. В настоящее время спортивные центры и фитнес-клубы становятся все более популярными, и регулярное посещение таких мест является отличным способом предотвращения гиподинамии.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рубцова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.

2. Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений // Вестник Новгородского государственного университета. — 2016. – С. 25.

3. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Здоровье и образование в XXI веке. 2018. №12. – С. 70-73.

4. Крамской, С.И. Об актуальности построения занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 206–209.

*Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ**

Занятия бегом для укрепления здоровья считаются одним из наиболее доступных и простых видов кардиоупражнений, что делает их самыми популярными. По оценкам, свыше 100 миллионов людей среднего и пожилого возраста по всему миру используют бег в качестве средства для улучшения своего здоровья.

Занятия бегом и ходьбой имеют полезные свойства, которые трудно найти в других видах физических упражнений. Они благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, особенно на мельчайшие сосуды – артериолы, вены, капилляры. Недостаток движения у современного человека приводит к забиванию и уменьшению числа капилляров, что приводит к нарушению кровоснабжения тканей. Регулярный бег и ходьба помогают активизировать неиспользуемые капилляры, а также способствуют росту новых сосудов в областях с недостаточным кровотоком и поврежденных болезнью, что имеет большое значение для здоровья человека [1].

Занятия физической культурой играют значительную роль в процессе восстановления и улучшения здоровья. Они основаны на четких методах и подходах, которые вместе формируют хорошо структурированную и эффективную систему занятий. При этом занятия физической культурой имеют свои особенности, учитывая возраст, пол, вид деятельности, образ жизни, индивидуальные предпочтения и интересы, а также физические возможности и характер заболевания. Разработка методики занятий должна проводиться опытными специалистами в области физической культуры, поскольку неправильное выполнение упражнений может привести к серьезным последствиям, включая травмы. Поэтому физические упражнения должны быть разработаны и описаны детально и правильно.

Ходьба — это самый простой способ выполнить физическую нагрузку для тех, кто привык проводить время за столом, и это лучшее средство для укрепления здоровья. Кроме того, для людей старшего возраста и тех, чья фигура не слишком стройная, ходьба представляет собой наиболее простой и неизбежный первый шаг к самостоятельному

занятию спортом, ведь при ходьбе нагрузка на ноги составляет всего лишь половину от той, что возникает при беге [2].

Эффективность тренировки в значительной степени зависит от скорости и продолжительности движения. Повседневная медленная ходьба (менее 70 шагов в минуту) не обещает значительных результатов для здоровых людей. Ходьба с умеренной скоростью 3-4 км/ч, что соответствует 70-90 шагам в минуту, является средней. Она способствует формированию базовой физической подготовки для тех, кто не привык к активности. Быстрая ходьба с темпом 90-100 шагов в минуту (4-5 км/ч) обеспечивает эффективную тренировку. Очень быстрый темп достигается при 110-130 шагах в минуту. Определение скорости ходьбы по количеству шагов, конечно, является условным. Чтобы вычислить среднюю длину своего шага, пройдите 10 метров обычным шагом и разделите 1000 сантиметров на количество шагов.

Исследования показывают, что регулярные упражнения с умеренной интенсивностью, но продолжительностью в 30-40 минут и проводимые 5 раз в неделю на протяжении 70 дней, оказывают значительное положительное влияние на аэробную форму. Таким образом, даже простые прогулки способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Важно помнить, что увеличение интенсивности тренировок должно соответствовать индивидуальному уровню физической подготовленности, возрасту и состоянию здоровья. Пожилым людям и тем, кто страдает от снижения работоспособности, стоит предпочесть постепенное увеличение тренировочной нагрузки [3].

В медицинской практике бег используется не как основной метод лечения, а как дополнительная терапия. Рекомендуется вводить бег в программу лечения не раньше одного месяца после начала общей тренировки, а при серьезных заболеваниях – не ранее года. Чтобы повысить выносливость, применяются различные тренировочные методики, которые классифицируются как непрерывные и интервальные.

Равномерный непрерывный метод включает в себя выполнение упражнений средней и умеренной интенсивности в течение 15-30 минут или от 1 до 3 часов без перерывов. Этот подход способствует развитию аэробной выносливости.

Переменный непрерывный метод предполагает регулярное изменение интенсивности непрерывной физической нагрузки. Организм при этом работает в режиме, сочетающем аэробные и анаэробные процессы. Этот метод способствует развитию как специальной, так и общей выносливости. Он помогает улучшить

аэробные возможности организма, способность переносить гипоксические состояния, возникающие при выполнении упражнений с высокой интенсивностью, которые затем снижаются, и учит занимающихся развивать терпимость и волевые качества.

Метод интервальной тренировки предполагает повторение упражнений короткой продолжительности (до 2 минут) с определенными перерывами между ними. Обычно этот подход используется для улучшения специфической выносливости в выполнении определенной работы. Он способствует развитию как анаэробных, так и аэробных аспектов выносливости.

Для повышения общей выносливости наиболее простым и доступным способом является бег трусцой. При начале беговых тренировок важно помнить и соблюдать следующие рекомендации: - перед тренировкой проверьте состояние своей обуви; - наденьте на ноги плотные носки из шерсти и хлопка; - увеличивайте нагрузку постепенно; - бегайте не реже 3 раз в неделю и не менее 20 минут; - не увеличивайте скорость бега без необходимости; - укрепляйте мышцы стопы, чтобы избежать плоскостопия; - наилучший результат достигается, когда скорость бега приближается к 1 часу; - следите за пульсом (ЧСС) – он не должен превышать 180 ударов в минуту минус ваш возраст. [4].

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской, С.И. Об актуальности построения занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 206–209.

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.

3. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических

упражнений. М., 2002. – С. 13.

4. Степанов А. А. Крепкое здоровье в любом возрасте. М., 2003. – С. 77–78.

**УДК 796**

*Бычкова К.А., Топский А.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОДУКТИВНОСТИ**

Физическая активность определяется как любое произвольное движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. Она включает в себя все действия любой интенсивности, выполняемые в любое время дня и ночи. Физическая активность играет важную роль в повышении работоспособности и продуктивности людей. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического здоровья и укреплению иммунной системы, что в свою очередь приводит к более энергичному и продуктивному образу жизни [1].

Упражнения помогают улучшить кровообращение и насыщение тканей кислородом, что способствует лучшей концентрации, улучшению памяти и когнитивных функций. Физически активные люди обычно обладают более высоким уровнем энергии и выносливости, что позволяет им эффективнее выполнять задачи на работе или в учебе.

Осуществление регулярных физических упражнений также помогает бороться со стрессом и улучшает эмоциональное благополучие. Люди, занимающиеся спортом, часто способны лучше справляться с повседневными вызовами и стрессовыми ситуациями [2].

Современному взрослому человеку, если его работа не связана с физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить до 10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки. В этом случае при занятиях ходьбой норма двигательной активности взрослого человека составит 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км. Необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающегося физической культурой. ВНИИФК (Всероссийский научно-исследовательский Институт

Физической Культуры И Спорта, г. Москва) предлагает рекомендации по объему физической активности в течение недели (рис.1).



Рис. 1 – Объёмы физической активности групп в течение недели

При занятиях оздоровительной физической культурой существуют пределы, которые ограничивают интенсивность физических нагрузок. Следовательно, интеграция физической активности в повседневную жизнь может привести к повышению работоспособности, улучшению продуктивности и общего качества жизни. Важно находить баланс между работой и занятиями спортом, чтобы сохранять здоровье и энергию для достижения поставленных целей [3].

Прогресс в науке и медицине, изменения в экономической среде и технологии жизни повлекли за собой не только улучшение здоровья, но и появление новых проблем для организма. Это проявилось в увеличении заболеваемости различными заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые, нервно-психические, обменные и другие.

На здоровье влияют различные факторы риска, включая быстрый образ жизни, переедание, загрязнение окружающей среды и употребление вредных привычек. Однако среди способов справиться с физической неактивностью - активный отдых, занятия спортом и туризм. Увеличение физической работоспособности благоприятно сказывается на здоровье, улучшая общее состояние организма и способность противостоять утомлению, что имеет значительный экономический и социальный эффект [4].

Регулярные физические нагрузки благоприятно влияют на организм, стимулируя его компенсаторные способности и способствуя укреплению здоровья. Однако важно, чтобы нагрузки соответствовали возможностям организма и проводились рационально, иначе возможны негативные последствия[5].

Физическая активность играет важную роль в здоровом образе жизни, улучшая физическое состояние человека, продлевая жизнь и снижая риск серьезных заболеваний, таких как болезни сердца,

инсульты, диабет и рак. Двигательная активность и спорт играют ключевую роль в повышении работоспособности и продуктивности человека, а так же положительно влияют на работоспособность исходя их аспектов улучшения здоровья (рис.2).



Рис. 2 – Влияние физических активностей на организм человека

Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и обогащению организма кислородом, что повышает энергетический уровень и стимулирует мозговую деятельность. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, что улучшает настроение, снимает стресс и повышает мотивацию к работе. Регулярные тренировки способствуют улучшению когнитивных функций, памяти, внимания и концентрации, что помогает повысить продуктивность труда. Физическая активность помогает снизить уровень усталости, улучшает физическую выносливость и способствует повышению работоспособности на протяжении дня. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунную систему, снижают риск развития хронических заболеваний и повышают общее физическое и психологическое здоровье [6,7].

Таким образом, физическая активность является важным компонентом для повышения работоспособности, улучшения продуктивности и поддержания общего благополучия организма, требует внимательного подхода и соответствия индивидуальным потребностям организма. Включение регулярных тренировок в

расписание поможет достичь оптимального баланса между работой и здоровым образом жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт, 2015.

2. Гайворонский И. В.Г12 Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред.проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. - 6-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2011. - 496 с.

3. Дубровский В.И. Лечебный массаж : учебник / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : МЕДпресс-информ, 2009 – 384 с. : ил. ISBN 5-98322-500-6

4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012.

5. Крамской, С. И. Физическая культура как фактор успешной социализации студента / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 119-122.

6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://megaobuchalka.ru> (дата обращения: 10.04.2024)

7. Физическая активность – основа здорового образа жизни // [Электронный ресурс]. Систем.требования: AdobeAcrobatReader. URL: <http://kolpcrb.tom.ru> (дата обращения: 10.04.2024)

*Бычкова К.А., Топский А.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

Закаливание организма – метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

В современном мире, где преобладает необходимость обеспечить себе комфорт, при этом высок уровень стресса, закаливание организма может иметь большое значение. Некоторые способы закаливания, такие как контрастные души, закаливающие процедуры после сауны или бани, обливание водой укрепляют сосудистую систему, улучшают кровообращение и обмен веществ [1].

Также, закаливание организма может способствовать повышению стрессоустойчивости, улучшению самочувствия, укреплению иммунитета и повышению общего тонуса организма. Этот метод может быть особенно полезен для людей, ведущих сидячий образ жизни, страдающих от частых простуд или желающих повысить свою физическую выносливость.

Важно помнить, что закаливание организма должно быть постепенным, начинаться с мягких процедур и учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Перед началом закаливающих процедур рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или проблемы со здоровьем [2].

Влияние закаливания организма на здоровье человека:

1. Укрепление иммунитета: Закаливание способствует укреплению иммунной системы, делая организм более устойчивым к инфекциям и болезням.

2. Повышение стрессоустойчивости: Регулярное закаливание помогает организму адаптироваться к стрессовым ситуациям, улучшая психологическую стойкость.

3. Улучшение кровообращения: Закаливающие процедуры улучшают кровоснабжение органов и тканей, что благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

4. Повышение жизненного тонуса: Закаливание способствует улучшению общего самочувствия, повышению энергии и жизненного тонуса.

5. Улучшение адаптации к различным климатическим условиям: Закаливание помогает организму лучше приспосабливаться к переменам температуры и другим внешним воздействиям.

6. Повышение выносливости и улучшение физической формы: Закаливание способствует улучшению общей физической подготовки, повышает выносливость и способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок.

7. Улучшение сна и общего здоровья: Закаливание может способствовать улучшению качества сна, общего здоровья и повышению жизненного тонуса.

Однако важно помнить, что закаливание должно быть осуществлено постепенно и с учетом индивидуальных особенностей каждого человека [3,4].

Перед началом закаливающих процедур рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или проблемы со здоровьем.

Основные принципы закаливания:

1. Постепенность (постепенное увеличение количества процедур, их интенсивности и продолжительности);

2. Систематичность (при систематическом закаливании каждое последующее воздействие на организм укрепляет защитные функции организма и восстанавливает здоровье);

3. Индивидуальность (учитываются индивидуальные особенности человека – это возраст закаляющегося, его состояние здоровья, образ жизни, наличие хронических заболеваний и прочие факторы);

4. Чувство меры (не стоит доводить себя до изнеможения контрастными процедурами или получать ожоги на коже, вследствие принятия солнечных ванн);

5. Активность (эффективность от закаливающих мероприятий увеличивается в несколько раз, если осуществляются они в активном темпе);

6. Самоконтроль (нарушение сна, отсутствие аппетита, раздражительность, вялость и другие отрицательные проявления, возникшие после начала оздоровительного комплекса, указывают на неправильность проведения данной процедуры);

7. Правильная мотивация собственных действий (получить максимальный результат от закаливания поможет хорошее настроение и огромное желание улучшить собственное здоровье).

Важно использовать все виды закаливания в комплексе, так как устойчивость организма вырабатывается к тому раздражителю, прямому действию которого он постоянно подвергался. Если вы часто применяете солнечные ванны, то повышается устойчивость только к солнечной энергии и теплу. И наоборот, купание в холодной воде улучшает устойчивость организма к холоду [5].

Для многих людей процесс закаливания ассоциируется в первую очередь с погружениями в ледяные водоемы или купанием в холодное время года. В реальности же данный процесс представляет собой комплексный набор процедур, включающий в себя различные методики: аэро- и гелиофототерапию, процедуры обтирания, плавание в водоемах, ножные ванны, контрастные воздействия и хождение босиком. Осуществление закаливания рекомендуется начинать с более мягких методов, таких как аэро- и гелиофототерапия. Затем рекомендуется овладеть методами обтирания, перед переходом к контрастным воздействиям и плаванию в водоемах. Оптимальное время для проведения процедур закаливания - утренние часы. Проведение данных процедур перед сном может привести к нарушению сна из-за гиперстимуляции нервной системы. Продолжительность процедур закаливания следует определять исходя из состояния здоровья конкретного человека. Однако на сегодняшний день существуют положительные и отрицательные стороны закаливания. Рассмотрим схему положительных и отрицательных аспектов (рис.1).

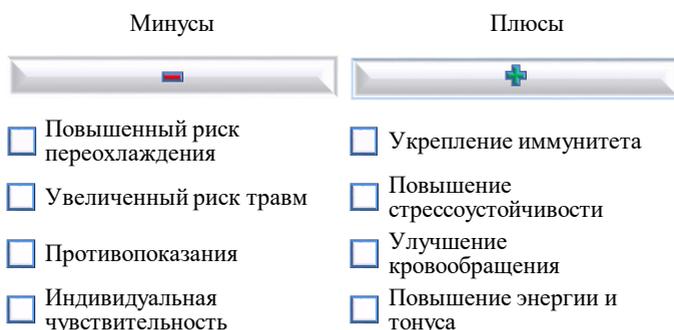


Рис. 1 – Положительные и отрицательные аспекты закаливания

Укрепление иммунной системы помогает организму более эффективно справиться с инфекциями и болезнями. Регулярное

закаливание может помочь организму адаптироваться к стрессовым ситуациям, улучшая психологическую выносливость. Закаливающие процедуры способствуют улучшению кровотока, что благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Закаливание способствует улучшению общего самочувствия, повышению энергии и жизненного тонуса [6].

Повышенный риск переохлаждения зачастую сопровождается благодаря неправильному или слишком интенсивному закаливанию, которое может привести к переохлаждению организма, что может негативно сказаться на здоровье. Неконтролируемое закаливание или использование слишком экстремальных методов может увеличить риск получения травм, особенно при недостаточной подготовке организма. Закаливание может быть нежелательным или даже опасным для людей с определенными хроническими заболеваниями или состояниями здоровья, где потребуется консультация специалиста. Также, некоторые люди могут иметь повышенную чувствительность к холоду или другим факторам, что делает закаливание для них менее эффективным или даже вредным [7,8].

Подводя итог всему вышесказанному, можно утверждать, что правильно выполненные процедуры закаливания являются эффективными средствами профилактики заболеваний. Основываясь преимущественно на воздействии на работу сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, а также учитывая их влияние на психику человека, закаливание способствует быстрой смене реакций сосудов, включая их сужение и расширение. Этот процесс способствует улучшению кровообращения, как во внешних кровеносных сосудах, так и во внутренних органах, включая сердце и почки. В целом, при правильном подходе и соблюдении необходимых рекомендаций процедуры закаливания могут принести значительные пользу организму, укрепляя его и повышая его защитные функции.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. Пособие для инструктора общественника. – М.: Физкультура и Спорт, 1984. – с. 5-6.
2. Васильева З. А. Резервы здоровья / Васильева З. А., Любинская С. М. – М.: Медицина, 1984. – С. 190-195.
3. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – С. 251-277.
4. Карпенко Е. Н. Плавание: игровой метод обучения / Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. – М. – 2006. – с. 4-6.

5. Крамской, С. И. Физическая культура как фактор успешной социализации студента / С. И. Крамской, И. А. Амеленко, Д. Е. Егоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 119-122.

6. Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991. – С. 3-23.

7. Лаптев А. П. Гигиена : уч. для институтов и техникумов физической культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – Москва : ФиС, 1990. – 368 с. – Текст : непосредственный.

8. Шепляков, А. С. Влияние индивидуальных программ самоорганизации двигательной активности на успеваемость студентов / А. С. Шепляков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 55-64. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-11-55-64.

**УДК 796.41**

**Валеева А.Т.**

**Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК**

В Российской Федерации всячески поддерживается любая умственная и физическая активность в занятиях различными видами спорта. Строятся по индивидуальным интересам спортивные комплексы для тренировочных занятий. Так в Белгородской области 1 ноября 2023 года торжественно был открыт центр художественной гимнастики «Сирень» для спортивной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте. Несомненно, это стало известным событием в развитии спорта России. Теперь здесь, всё необходимое, залы хореографии, акробатики, гимнастики, батута, современный тренажёрный зал. Предполагается, что в спортивном центре будут проходить соревнования любого уровня, в том числе и международного. Строители-проектировщики предусмотрели гостиничный сектор, где смогут разместиться участники соревнований.

Прогнозирование различных состояний тренирующихся является одной из наиболее актуальных проблем современного спорта. Для того, чтобы спортсмены показывали высокие спортивные результаты, необходимо знать индивидуальные особенности адаптации организма к физической нагрузке, так как эти знания помогут в правильной постановке тренировочного процесса[3]. В процессе обучения юного спортсмена важно своевременно оценивать функциональное состояние его организма и его способность к адаптации, и поддержание здоровья в условиях увеличения массы тела и факторного воздействия (стресс, учеба в школе, постоянное психоэмоциональное напряжение). При занятиях спортом в детском возрасте необходимо учитывать точку зрения и самих спортсменов по отношению к стрессу и влияние занятий на сердечнососудистую систему, чтобы в дальнейшем не допустить профессиональной патологии сердечнососудистой системы.

Разберемся в особенностях тренировочного занятия юных гимнасток. Современная система подготовки гимнастов, ориентированная на высокие спортивные достижения, как правило, приходится в дошкольном возрасте на различные общеразвивающие занятия, в связи с этим, большое внимание следует уделять этапу предварительной начальной подготовки. Первый этап обучения направлен на решение и реализацию следующих задач: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма; формирование правильной осанки; развитие физических качеств (силы, гибкости, скорости, координации); приобретение прикладных двигательных навыков; развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности юных спортсменов; появление интереса к спортивной гимнастике.

Искусственный характер гимнастических движений не только отличает ее от других видов спорта, но и во многом определяет детали подготовки спортсменов. Воздействие гимнастики на организм предъявляет высокие требования к уровню развития функциональных способностей и физических качеств участников[4].

Гимнастика не только развивает определенные технические навыки, но и развивает чувство равновесия и координацию движений, в дополнение к силе, гибкости и выносливости спортсмена способствует воспитанию морально-волевых качеств. Широкий диапазон движений улучшает разнообразие вестибулярных реакций и общее функционирование организма.

Гимнастические упражнения избирательно воздействуют на двигательные качества (мышечную силу, скорость), психомоторные (сенсорные, перцептивные, запоминающие движения) способности,

необходимые для успешного освоения элементов различной сложности. В то же время, выполнение различных упражнений в гимнастике является кратковременным. В отличие от длительных повторяющихся физических упражнений, здесь невозможно достичь стабильного состояния с точки зрения стабильного потребления кислорода и других физиологических показателей. Но многократная чередующаяся работа в этом виде спорта вызывает своеобразное проявление тренировочного процесса и последующую стабилизацию функций организма.

Спортивную тренировку мы рассматриваем как процесс направленной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. В процессе же систематических тренировок в организме формируется особая функциональная адаптивная система, которая обеспечивает наилучшую приспособленность к интенсивной работе в период тренировок[1]. Формирование такой системы достигается за счет повышения эффективности работы различных органов, систем и всего организма в целом[2]. Адаптация к физическим нагрузкам во время мышечной деятельности во всех случаях является реакцией всего организма, но определенные изменения в функциональных системах неодинаковы и выражены в разной степени.

Таким образом, можно воздействовать на отдельные звенья адаптации организма различными способами, опираясь на особенности тренировочного процесса, где присуща закономерность формирования функциональных систем организма. Занятия физической культурой и спортом, в том числе и спортивной гимнастикой, должны приводить к значительному улучшению функционального состояния организма и рекомендоваться для гармоничного развития детей, подростков и профилактики некоторых заболеваний. Однако необоснованное применение физических нагрузок может привести к функциональным перегрузкам, травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата и стать важным тормозом в подготовке спортсменов.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Головкин, Н.Г. Дифференцировка работоспособности организма спортсмена / Н.Г. Головкин, М.Г. Иванов, Е.В. Дурыхин, Г.А. Копейкин. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 57 с.
2. Головкин, Н.Г. Характер тренировочных воздействий на организм спортсмена / Н.Г. Головкин, Крамской С.И. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 60 с.
3. Амельченко, И.А. Изучение интереса студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности Современные тенденции

физической культуры и спорта: сб. статей II научной конференции (21 февраля 2017 года). - Москва, МГСУ, 2017. – С. 54 – 60 с.

4. Куликова И.В. Аэробика – инновационный метод учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в вузах Научные исследования, наносистемы и ресурсосберегающие технологии в стройиндустрии: Сб. докл. Междунар. науч. – практич. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2007. – Ч.12. – 140с.

*УДК 796*

*Васильева А.С.*

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СТУДЕНТОВ**

В современном обществе спортивная активность признана одним из ключевых факторов для развития физических и психологических аспектов здоровья человека. Она способствует не только укреплению физического здоровья, но и положительно влияет на эмоциональное состояние и умственные способности.

Физическая культура, являясь частью общей культурной системы, направлена на гармоничное развитие личности через систематические физические упражнения и соблюдение здорового образа жизни.

Студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физических нагрузок, в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса) и наступает мышечное расслабление.

Среди студентов наблюдается тенденция к снижению физической активности, что негативно сказывается на их здоровье и общем физическом развитии. Отсутствие регулярных занятий физической культурой приводит к ухудшению физического и умственного состояния, что особенно заметно в периоды повышенных учебных нагрузок.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой и спортом. А это значит, что все неблагоприятные

последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли занятий физической культурой и спортом является актуальным.

Физическая активность является важным компонентом в жизни студента, поскольку она не только способствует улучшению физического состояния, но и обогащает социальные контакты, предоставляет возможности для самореализации и эмоционального разрядки. Таким образом, потребности в занятиях физической культурой и спортом охватывают широкий спектр аспектов личностного развития и благополучия.

Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют не только поддержанию хорошей физической формы, но и улучшают умственную работоспособность студентов, облегчая процесс обучения и помогая успешно справляться с учебными нагрузками. В контексте образовательного процесса, интеграция физической подготовки в расписание студентов может сыграть ключевую роль в обеспечении их здоровья и общего благополучия. Таким образом, вопросы, связанные с физической культурой и спортом в жизни студента, заслуживают особого внимания и активного обсуждения в академической среде, поскольку они напрямую влияют на здоровье и успешность обучения.

Благодаря своему обширному охвату, беспрецедентной популярности и фундаменту позитивных ценностей физическая культура и спорт определенно являются одними из интереснейших и разнообразных занятий, которых когда-либо создавал человек. Это также мощный инструмент, который помогает преодолевать различные препятствия и чувствовать себя хорошо, как физически, так и морально. Занимаясь физической культурой и спортом, студенты развивают и совершенствуют физические качества, получают удовольствие, учатся быть частью команды и вести честную игру, повышают самооценку и многое другое. Никакая другая вещь в жизни не дает такой возможности развивать социально значимые качества характера и впитывать в себя многие качественные ценности, как физическая культура и спорт. Занятия физической культурой и спортом помогают раскрыть такие нравственные качества человека, как решительность, настойчивость и терпение, которые необходимы как во время учебы, так и в профессиональной деятельности.

Находясь в хорошей физической форме, человек обладает повышенной способностью противостоять стрессу и внешним раздражителям, таким как интенсивные учебные нагрузки или экзаменационные периоды.

Поддержание здорового образа жизни, включая достаточный сон, сбалансированное питание, соблюдение личной гигиены и регулярные физические упражнения, позволяет студенту эффективнее распределять свои силы между учебой и досугом. Студенческая аудитория, как особая социальная категория, часто подвергается недостатку сна, что, в свою очередь, ведет к усилению стресса и психоэмоционального напряжения. Физическая активность выступает в качестве эффективного инструмента противодействия усталости и стрессу благодаря её способности снижать уровень кортизола в крови и способствовать релаксации мышц.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в процессе физического развития и совершенствования, формировании личности. Занимаясь физическими упражнениями, студенты не только укрепляют свои физические способности, но и развивают волевые качества и моральные ценности. Следовательно, физическая культура и спорт, как неотъемлемая составляющая общей культуры индивида, играет значимую роль в его поведении в учебном процессе, повседневной жизни и социальных взаимодействиях, а также способствует успешному решению жизненных задач.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Борисова Е.В., Борисов П.А., Шеханин В.А. Основы здорового образа жизни студентов / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XVII Междунар. науч. конф., Белгород, в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.1. – С. 48-51.

2. Гавришова Е.В., Куликова И.В., Клокова Е.А. Уровень двигательной активности и стрессоустойчивости студентов с разным типом мотивации достижения / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XIX Междунар. науч. конф., Белгород / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2023. – С. 148-150.

3. Кутергина А.Н., Замчевская Е.С. Развитие социально значимых качеств у студентов высших учебных заведений с использованием средств физической культуры и спорта / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XVII Междунар. науч. конф.,

Белгород, в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.2. – С. 40-43.

4. Шамин А.С., Севодин С.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Современные научные исследования и инновации. 2023. № 7. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2023/07/100538> (дата обращения: 11.03.2024).

УДК 355/359

*Вдовенко А.А.*

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА**

Актуальность данной темы состоит в том, что пожарно-прикладной спорт является важной сферой деятельности для профессиональных пожарных, а также для спортсменов, увлекающихся этой дисциплиной. Развитие этого вида спорта не только способствует повышению квалификации пожарных и улучшению их физической подготовки, но также способствует пропаганде профессиональной деятельности пожарных и привлечению внимания общества к вопросам безопасности жизни и здоровья людей.

Пожарно-прикладной спорт (ППС) в России имеет давнюю историю. Первые соревнования по ППС прошли в 1929 году в Ленинграде. Но официально ППС был организован как вид спорта только в 1948 году, когда была проведена первая всероссийская спартакиада пожарных команд.

В 1950 году была создана Всесоюзная федерация пожарно-спасательного спорта (ВФПСС). С тех пор ППС стал развиваться быстрыми темпами, проводились множество соревнований на различных уровнях, включая региональные, национальные и международные.

В 1961 году в СССР была проведена первая чемпионка мира по ППС в Москве, в которой участвовали команды из 13 стран мира. После этого спорт распространился по всему миру, и сегодня ППС признан Международным олимпийским комитетом.

В 1992 году ВФПСС была переименована в Федерацию пожарно-спасательного спорта России (ФПССР). С тех пор ФПССР проводит

соревнования на высоком уровне, которые пользуются огромным успехом среди зрителей и участников.

В России сегодня существует более 70 региональных отделений ФПССР, которые занимаются проведением соревнований, организацией тренировок и подготовкой спортсменов. В последние годы были разработаны новые правила проведения соревнований, улучшены трассы и оборудование для тренировок и соревнований.

Пожарно-прикладной спорт стал не только видом спорта, но и серьезной профессиональной дисциплиной, которая требует высокой подготовки и профессионализма. Он способствует повышению квалификации пожарных и спасателей, а также помогает повысить уровень безопасности в обществе.

В 2002 году прошел первый Чемпионат Мира среди пожарных и спасателей в г. Москве на стадионе «Динамо». Состав сборной команды России: Панченко Рома, Тарасов Вячеслав — Московская область, Калинин Алексей — Республика Коми, Баранов Сергей, Демин Дмитрий — Свердловская область, Гречко Максим — Челябинская область, Вершков Александр — Тюменская область, Синицин Игорь — Вологодская область, Акшенцев Сергей — республика Башкортостан, Маньков Евгений — Омская область, Гурский Сергей — Ростов-на-Дону, Бесчаснов Владимир — Н. Новгород, Щербинин Сергей — Пермская область. [7]

В 2010 г. в Казани был проведен I Чемпионат Мира среди юношей по пожарно-спасательному спорту.

С 2014 года в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту принимают участие девушки разных возрастных групп: младшая (13-14 лет), средняя (15-16 лет), старшая (17-18 лет), женщины (18+ лет).

По состоянию на 2016 год в рейтинге рекордсменов мира имеется три россиянина.

Таблица 1. Рекорды по пожарно-спасательному спорту. [1]

| Вид упражнения   | Время | Спортсмен\Команда     | Соревнование           | Дата |
|--|-------|-----------------------|------------------------|------|
| Подъём по<br>штурмовой<br>лестнице на 4-й<br>этаж учебной<br>башни | 12,56 | Альберт Логинов       | VIII чемпионат<br>мира | 2012 |
| Преодоление<br>100-метровой<br>полосы с<br>препятствиями           | 14,77 | Владимир<br>Сидоренко | IX чемпионат<br>мира   | 2013 |

|                      |       |  |                     |      |
|----------------------|-------|--|---------------------|------|
| Двоеборье            | 27,75 | Владимир Сидоренко                         | IX чемпионат мира   | 2013 |
| Пожарная эстафета    | 53,10 | Ипиев, Присяженко, Голонговский, Андрийчук | XII чемпионат мира  | 2016 |
| Боевое развёртывание | 25,14 | Чехия                                      | VIII чемпионат мира | 2012 |

При поддержке Федерации проводятся международные соревнования другими национальными организациями.

В рамках спортивных мероприятий проходят выставки продукции пожарно-технического назначения и средств спасения ведущих мировых производителей, а также проводятся международные конференции по вопросам развития спорта пожарных и спасателей с участием руководителей пожарно-спасательных служб разных стран. [3]

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации № 512 от 28 апреля 2017 года «О внесении изменений в перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» вид спорта «пожарно-прикладной спорт» официально переименован в «пожарно-спасательный спорт». [6]

В современном состоянии спортивные дисциплины пожарно-прикладного спорта включают:

1) Двоеборье - участники бегут по трассе с препятствиями, которые имитируют различные препятствия, с которыми спасатели могут столкнуться во время работы на пожаре; участники бегут до лестницы и затем поднимаются на ее вершину, где они выполняют различные задания.

2) Подъём по штурмовой лестнице в окно четвёртого этажа учебной башни;

3) Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;

4) Пожарная эстафета 4'100 м.;

5) Боевое развёртывание от мотопомпы. Команда в количестве семи человек прокладывает магистральную рукавную линию и струей воды «поражает» 2 мишени. Мишень считается пораженной после заполнения емкости десятью литрами воды через отверстие в центре мишени. В момент заполнения емкости указанным количеством воды срабатывает сигнальное устройство. [5]

Сегодня пожарно-прикладной спорт в России является популярным видом спорта и получил широкое распространение среди молодежи. Многие учреждения и организации в России имеют свои команды по ППС, которые регулярно участвуют в соревнованиях на различных уровнях.

Федерация пожарно-спасательного спорта России организует ежегодно различные мероприятия и соревнования по ППС на местном, региональном, национальном и международном уровнях. Одно из самых престижных соревнований - это Всероссийская спартакиада пожарных команд, которая проводится каждые четыре года и собирает лучших спортсменов со всей страны.

Кроме того, в России существуют специализированные учебные центры, которые занимаются подготовкой пожарных и спасателей по методикам пожарно-прикладного спорта. Это позволяет повышать профессионализм и квалификацию пожарных и спасателей, улучшать их физическую подготовку и повышать эффективность действий в экстремальных ситуациях.

Пожарно-прикладной спорт является важной областью спорта, которая не только способствует повышению физической формы и умениям противодействовать пожарам, но и оказывает влияние на жизнь человека в целом. Во-первых, занятия пожарно-прикладным спортом помогают улучшить здоровье и физическую форму, развивают координацию движений, выносливость и силу. Это может привести к улучшению самочувствия и настроения, повышению уверенности в себе и своих возможностях.

Во-вторых, умения, приобретаемые во время занятий пожарно-прикладным спортом, могут оказаться очень полезными в реальной жизни. Например, способность быстро и эффективно оценивать ситуацию, принимать решения и действовать в экстремальных условиях может спасти жизни в случае возникновения пожара или другой аварии.

Кроме того, пожарно-прикладной спорт является важным элементом профессиональной подготовки пожарных и спасателей. Тренировки и соревнования позволяют им отточить свои навыки и приобрести новые знания, что повышает эффективность их работы и помогает более эффективно бороться с пожарами и другими чрезвычайными ситуациями. В этом смысле пожарно-прикладной спорт является не только спортом, но и важной частью культуры и образа жизни пожарных и спасателей в России.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. История Развития ППС / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. [Электронный ресурс] // Главное управление МЧС России по Магаданской области.: [сайт]. — URL: <https://49.mchs.gov.ru> (дата обращения: 14.05.2024).
2. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. Шувалов М.Г. [Текст] / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. — 2-е изд, испр. и доп. — Москва: Стройиздат, 1979 — 352 с.
3. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. История Развития ППС / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. [Электронный ресурс] // Международная спортивная федерация пожарных и спасателей: [сайт]. — URL: <https://ru.interfiresport.com/about/> (дата обращения: 14.05.2024).
4. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. Григоренко Д.Н. [Текст] / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. — . — Гомель: Пособие ГИИ МЧС РБ., 2006 — 63 с.
5. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. В. М. Величко, С. И. Тимошенко, Ю. И. Панков. [Текст] / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. — . — Москва: Стройиздат, 1983 — 167 с.
6. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. [Электронный ресурс] // Постановление Правительства Российской Федерации о переименовании «пожарно-прикладной спорт» в «пожарно-спасательный спорт»: [сайт]. — URL: <https://csk.organizations.mchs.gov.ru/presscentr/new/4230524?ysclid=1fb3s0jxnfb699588293> (дата обращения: 14.05.2024).
7. Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. Коробова, Н. А. История и археология: материалы II Междунар. науч. конф [Текст] / Вдовенко А. А., Шумилов А. Ю. — . — г. Пермь, май 2014 г.:, 2014 — 87 с.

**УДК 7967012.68**

**Войтенко С. А.**

**Научный руководитель: Коровянский А.Г. ст. преп.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

Физическая активность, мышечные нагрузки и здоровье - термины, которые уже давно ассоциируются и взаимосвязаны в научном

контексте. Значение мышечной работы для организма человека было иллюстрировано И. М. Сеченовым, знаменитым русским физиологом, в его труде "Рефлексы головного мозга". Он подчеркнул, что эмоции, которые человек испытывает - смех, улыбка, дрожь, слезы - всегда находят своё выражение в мышечном движении. [5]

Научный прогресс позволил обществу преодолеть многие заболевания, улучшить условия жизни и работы, сократить время, затрачиваемое на обыденные дела. Однако современный образ жизни человека сопряжен с высоким уровнем эмоционального стресса и недостаточной физической активностью. Мышечный дефицит становится таким же высоким фактором риска для здоровья человека, как и недостаток кислорода или витаминов.

Особое функционирование мышечных структур в организме человека представляет собой сложную систему взаимодействия, в которой ключевую роль играет сердце, сопряженное с кровеносной системой, регулирующей дыхания и нервно-гормональным контролем. У лиц с определенным уровнем физической подготовки сердечная деятельность имеет тенденцию к ритмичности и эффективности, что способствует более быстрому и благоприятному восстановлению ресурсов сердца. Важную роль в функционировании сердечной системы играют так называемые "экстракардиальные" факторы, такие как движение и дыхание. [1]

Под воздействием мышечной активности происходит открытие значительного количества капилляров, увеличение их диаметра и ускорение кровотока. Ритмичные сокращения и расслабление мышц способствуют усилению венозной циркуляции и созданию оптимальных условий для оттока крови к сердцу. Движение диафрагмы также способствует стимуляции венозного кровообращения, оказывая влияние на крупные вены брюшной полости и печени. [2]

Глубокое и целенаправленное вдыхание обогащает организм кислородом, оказывает влияние на тонус сосудов и тренирует диафрагму. Поэтому важнейшим фактором является метод дыхания. Именно через дыхание происходит поступление кислорода, необходимого для нормального функционирования всего человеческого организма.

Все люди дышат, однако их дыхательные практики могут отличаться. Кто-то предпочитает частое и поверхностное дыхание, кто-то дышит через нос, кто-то открывает рот, а кто-то наполняет легкие воздухом до предела. Вариант дыхания зависит от активности дыхательной системы, которая в свою очередь зависит от работы скелетных мышц. В состоянии покоя оборот вентиляции легких у

обычного человека составляет примерно 5–6 литров в минуту. При усилиях физического характера это количество значительно увеличивается, что само собой увеличивает объем поступления кислорода в организм. В общем случае, люди, которые не занимаются физическими упражнениями, дышат неглубоко. Однако поверхностное дыхание не в состоянии обеспечить полноценно тело нужным объемом кислорода. [4]

В современном мире призывание к обучению новым методикам дыхания безгранично. Независимо от выбора, все они уводят нас к важной и ключевой особенности: чередование статических и динамических упражнений обязательно.

Статические дыхательные упражнения, осуществляемые в состоянии покоя — лежа, сидя или стоя, целенаправленно способствуют формированию рационального типа дыхания. В отличие от статических, динамические дыхательные упражнения включают в себя использование опорно-двигательного аппарата и способствуют развитию умения поддерживать адекватный ритм дыхания в процессе физической активности. Кроме того, регуляция дыхательных процессов осуществляется центральной нервной системой, которая адаптирует дыхание к различным условиям, включая речь, пение и физическую активность. Эмоциональные реакции, такие как смех, плач, радость, горе и возбуждение, также оказывают значительное влияние на функционирование дыхательного центра. [5]

Один из подходов к тренировке дыхания делит дыхательные упражнения на несколько групп в зависимости от принципов их выполнения и влияния на организм человека.

1. Упражнения с углубленным вдохом и рациональным сочетанием грудного и брюшного дыхания. Такие упражнения помогают усвоить навык правильного, глубокого носового дыхания.

2. Упражнения в ритмичном дыхании с паузами, ускоренное дыхание. Ритмичное дыхание помогает снять нервное возбуждение после напряженной деятельности.

3. Упражнения с интенсивным толчкообразным выходом. Например, «рубка дров». Выход выполняется за счет интенсивного сокращения мышц брюшного пресса. В конце выдоха произносится «Ха!» — это делает упражнение более эффективным.

4. Упражнение в дыхании через одну ноздрю. Они укрепляют эпителиальную ткань носовых ходов, которая очищает и согревает поступающий в организм воздух.

5. Задержка дыхания на короткое время позволяет в конце глубокого вдоха повышать вентиляцию легких, улучшает газообмен.

Важность корректной координации фаз дыхания с двигательными действиями не может быть недооценена. Экспираторная фаза, характеризующаяся выдохом, должна синхронизироваться с такими движениями, как наклоны корпуса вперед, в сторону, приседания, а также с опусканием конечностей. Инспираторная фаза, или вдох, находит своё выражение в выпрямлении тела, поднятии рук вверх перед собой, разведении рук в стороны, а также в поднятии и отведении ног из положения лежа. Рекомендуется проводить каждое упражнение до четырех раз с постепенным увеличением объема выполнения в течение трех недель. [3]

Далее, комплекс дыхательных упражнений предназначен для освоения правильной техники дыхания.

1. Полное дыхание включает в себя последовательность действий: начиная с положения лежа или стоя, следует выполнить полный выдох, затем осуществить продолжительный вдох, при котором сначала выпячивается живот, а затем расширяется грудная клетка. Выдох производится сначала с уменьшением объема грудной клетки, а затем с втягиванием живота.

2. «Грудное» дыхание предполагает выдох в положении лежа, сидя или стоя, за которым следует продолжительный вдох с расширением грудной клетки и втягиванием живота. При выдохе объем грудной клетки уменьшается, и живот втягивается.

3. «Брюшное» дыхание начинается с выдоха в положении лежа, сидя или стоя, после чего следует продолжительный вдох с выпячиванием живота и его последующим втягиванием при выдохе.

4. «Боковое» дыхание включает в себя выдох в стоячем положении с последующим наклоном в сторону и глубоким вдохом, при этом одна рука располагается на грудной клетке, а другая — опускается вниз. После возвращения в исходное положение следует выдох, а затем упражнение повторяется в противоположную сторону.

5. Полный удлиненный выдох.

6. Воздушный массаж слизистой оболочки носа является завершающим этапом данного комплекса.

Рекомендуется после данных упражнений выполнить водные процедуры. [6]

В заключение, дыхание является непрерывным процессом, сопровождающим нас каждую секунду жизни. Оно не только поддерживает жизнь, но и определяет её качество и продолжительность. Дыхание — это основополагающая функция, от которой зависит здоровье сердечно-сосудистой системы, насыщение мозга кислородом и стабильность нервной системы. Обучение правильным дыхательным

техникам и их регулярное применение, в сочетании с активным образом жизни, могут значительно улучшить общее состояние здоровья и благополучие. [3]

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1985.-208с., ил.
2. Виру А. А. и др. Аэробные упражнения/Виру А. А., Юримяэ Т. А., Смирнова Т. А.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-142с., ил.
3. Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1986.-64с., ил.
4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: Учеб. Для студ. высш.учеб.заведений.-2-е изд., стер.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-608с.:ил.
5. Хайрова Ю. А. Умеете ли вы отдыхать?-2-е изд., перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1985г.-77с.ил.
6. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. Пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – 3-е издание, Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 276 с.

**УДК 796.011**

***Волобуева А.А.***

***Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

В настоящий момент физическое воспитание важно для молодежи не только в области физического здоровья, но и психологического. В данной статье рассмотрены аспекты влияния физической культуры на учащуюся молодежь, а также главные преимущества физического воспитания в процессе обучения.

Физическая культура сегодня в жизни людей, имеет национальное значение. Государственная политика направлена на сохранение и укрепление здоровье молодежи, что является одной из важнейших задач. Чтобы достичь этой цели, необходимо строить массовые спортивные сооружения, которые будут способствовать возрастанию

интереса молодых людей к физической культуре. Главный интерес уделяется обучению, а также развитию здорового образа жизни юного поколения путем привлечения к активному образу жизни[2]. Физическая культура, при всем своем многообразии, оказывает положительное влияние на общее физическое самочувствие, помогая избежать психологических проблем, вызванных высокой умственной, учебной нагрузкой.

Психология физического обучения, как и спорта, представляет собой одну из отраслей психологической науки. Ее целью считается исследование закономерностей проявлений, формирования и развития нервной системы человека в различных обстоятельствах, во время тренировочной, учебной, а затем последующей соревновательной деятельности[3]. Особенные условия, создаваемые в ходе физического воспитания и спортивной практики, способствуют расширению коммуникативного опыта молодежи и демонстрируют высокую эффективность. Кроме того, эти условия помогают формированию у молодежи здорового интереса, отказ от вредных привычек, развитию высокой мотивации к занятиям. Взаимодействие студентов при совместном занятии физической культурой и спортом способствует оптимизации их межличностного общения. При этом эффективно решаются следующие поставленные задачи: достижение высокого уровня личной физической подготовленности и профессионального развития[4]. Ведь получение любого образования - это не только усвоение новых знаний, но и психологическое напряжение. Такие состояния часто негативно сказываются на здоровье студентов и становятся серьезной проблемой. Ухудшение экологической обстановки и вредные привычки являются побочными негативными факторами для учащихся, особенно в пубертатном возрасте, когда происходит изменение физиологических функциональных возможностей молодого организма. Дальнейшее обучение в вузе только увеличивает физиологическую нагрузку на организм учащихся. Исследованиями доказано, что связано это с тем, что студенты подвергаются колоссальным умственным нагрузкам. Малоподвижный образ жизни также, может вызвать негативные последствия на здоровье и перерасти в хронические заболевания.

Социально-психологические аспекты отражают положительное влияние физической активности на развитие различных психических процессов учащихся. Они связаны с созданием психологической основы двигательного развития и управлением собственным психофизическим состоянием. При этом, как правило, происходят стрессовые ситуации под воздействием различных нагрузок.

Эффективность развития физического воспитания зависит от развития психомоторных способностей учащихся. Цели деятельности по развитию физической культуры среди учащихся связаны общим направлением: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, повышение работоспособности, ее улучшение, укрепление здоровья, не забывая про этическое, нравственное и интеллектуальное воспитание. Из желания двигаться, заниматься появляется привычка к динамическим упражнениям, личное удовлетворение от процесса исполнения упражнений. Большую роль в современной жизни имеет потребность в продолжительности жизни, здоровья, в итоге которого и возникает желание укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы.

В этом смысле психология физиологической культуры та область, исследующая закономерности прогресса и исследование проявлений нервной системы в особых обстоятельствах учебного обучения. В своем физическом совершенствовании молодое поколение ориентировано на познание собственных морально-психологических качеств. Работа над собой всегда носит индивидуальный характер[1]. Преодоление себя вероятно только при присутствии ощущения личной свободы. Значимость свободы существования, здесь состоит в том, что качество ощущений дает молодому человеку возможность познать самого себя. Физический же уровень культуры содействует раскрытию наилучших способностей чувствования своего материального тела. В студенческом возрасте имеет особое значение познание своих личностных физических и психологических возможностей[5]. Большая часть молодежи с огромным желанием регулярно занимается физической культурой и спортом. И это конечно учитывается специалистами кафедры физического воспитания и спорта высшего учебного заведения.

В среднем образовательном учреждении перед педагогами физической культуры стоит важная задача - формирование у подрастающего поколения здоровых нравственных интересов в борьбе с вредными привычками, целенаправленно развивая позитивные здоровые интересы. Последовательно прививая настоящую потребность в физическом и нравственном совершенствовании, а также настойчивость, готовность к труду, патриотизм к своему Отечеству. Физическая культура и стремление к здоровому образу жизни в высшем учебном заведении, являются одними из важнейших стимулов формирования жизненных и социальных позиций человека на этапе

обучения в вузе. Они выступают как активная и необходимая система специальной подготовки к будущей профессии и жизнедеятельности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин Н.Г. Базовые «режимы» изменения работоспособности / Н.Г. Головкин, Е.А. Салашная, И.А. Куликов, Г.В. Мусиков // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 12 марта 2014 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов. – Орел: ООО «Модуль-К», 2014. – С. 114 – 119.

2. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. - № 3 (50). – 2014. – С. 70 -71.

3. Крамской С.И. Психофизиологические аспекты управления двигательной деятельностью / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, PrusikKatarzyna // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 190 – 202.

4. Кудряшов М.В. Физическая культура как учебная дисциплина в высшей школе: современный подход к ее содержанию и реализации / М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов, И.А. Амелеченко // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 477 – 479.

5. Фиринова Р.П. Психологическая подготовка теннисистов в соревновательном периоде / Р.П. Фиринова, В.К. Евсеева, Е.А. Клокова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 283 – 286.

УДК 796.011

*Волобуева А.А.*

*Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

В настоящий момент физическое воспитание важно для молодежи не только в области физического здоровья, но и психологического. В данной статье рассмотрены аспекты влияния физической культуры на учащуюся молодежь, а также главные преимущества физического воспитания в процессе обучения.

Физическая культура сегодня в жизни людей, имеет национальное значение. Государственная политика направлена на сохранение и укрепление здоровье молодежи, что является одной из важнейших задач. Чтобы достичь этой цели, необходимо строить массовые спортивные сооружения, которые будут способствовать возрастанию интереса молодых людей к физической культуре. Главный интерес уделяется обучению, а также развитию здорового образа жизни юного поколения путем привлечения к активному образу жизни[2]. Физическая культура, при всем своем многообразии, оказывает положительное влияние на общее физическое самочувствие, помогая избежать психологических проблем, вызванных высокой умственной, учебной нагрузкой.

Психология физического обучения, как и спорта, представляет собой одну из отраслей психологической науки. Ее целью считается исследование закономерностей проявлений, формирования и развития нервной системы человека в различных обстоятельствах, во время тренировочной, учебной, а затем последующей соревновательной деятельности[3]. Особенные условия, создаваемые в ходе физического воспитания и спортивной практики, способствуют расширению коммуникативного опыта молодежи и демонстрируют высокую эффективность. Кроме того, эти условия помогают формированию у молодежи здорового интереса, отказ от вредных привычек, развитию высокой мотивации к занятиям. Взаимодействие студентов при совместном занятии физической культурой и спортом способствует оптимизации их межличностного общения. При этом эффективно решаются следующие поставленные задачи: достижение высокого уровня личной физической подготовленности и профессионального

развития[4]. Ведь получение любого образования - это не только усвоение новых знаний, но и психологическое напряжение. Такие состояния часто негативно сказываются на здоровье студентов и становятся серьезной проблемой. Ухудшение экологической обстановки и вредные привычки являются побочными негативными факторами для учащихся, особенно в пубертатном возрасте, когда происходит изменение физиологических функциональных возможностей молодого организма. Дальнейшее обучение в вузе только увеличивает физиологическую нагрузку на организм учащихся. Исследованиями доказано, что связано это с тем, что студенты подвергаются колоссальным умственным нагрузкам. Малоподвижный образ жизни также, может вызвать негативные последствия на здоровье и перерасти в хронические заболевания. Социально-психологические аспекты отражают положительное влияние физической активности на развитие различных психических процессов учащихся. Они связаны с созданием психологической основы двигательного развития и управлением собственным психофизическим состоянием. При этом, как правило, происходят стрессовые ситуации под воздействием различных нагрузок. Эффективность развития физического воспитания зависит от развития психомоторных способностей учащихся. Цели деятельности по развитию физической культуры среди учащихся связаны общим направлением: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, повышение работоспособности, ее улучшение, укрепление здоровья, не забывая про этическое, нравственное и интеллектуальное воспитание. Из желания двигаться, заниматься появляется привычка к динамическим упражнениям, личное удовлетворение от процесса исполнения упражнений. Большую роль в современной жизни имеет потребность в продолжительности жизни, здоровья, в итоге которого и возникает желание укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы.

В этом смысле психология физиологической культуры та область, исследующая закономерности прогресса и исследование проявлений нервной системы в особых обстоятельствах учебного обучения. В своем физическом совершенствовании молодое поколение ориентировано на познание собственных морально-психологических качеств. Работа над собой всегда носит индивидуальный характер[1]. Преодоление себя вероятно только при присутствии ощущения личной свободы. Значимость свободы существования, здесь состоит в том, что качество ощущений дает молодому человеку возможность познать самого себя. Физический же уровень культуры содействует раскрытию наилучших

способностей чувствования своего материального тела. В студенческом возрасте имеет особое значение познание своих личностных физических и психологических возможностей[5]. Большая часть молодежи с огромным желанием регулярно занимается физической культурой и спортом. И это конечно учитывается специалистами кафедры физического воспитания и спорта высшего учебного заведения.

В среднем образовательном учреждении перед педагогами физической культуры стоит важная задача - формирование у подрастающего поколения здоровых нравственных интересов в борьбе с вредными привычками, целенаправленно развивая позитивные здоровые интересы. Последовательно прививая настоящую потребность в физическом и нравственном совершенствовании, а также настойчивость, готовность к труду, патриотизм к своему Отечеству. Физическая культура и стремление к здоровому образу жизни в высшем учебном заведении, являются одними из важнейших стимулов формирования жизненных и социальных позиций человека на этапе обучения в вузе. Они выступают как активная и необходимая система специальной подготовки к будущей профессии и жизнедеятельности.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Головкин, Н.Г. Базовые «режимы» изменения работоспособности / Н.Г. Головкин, Е.А. Салашная, И.А. Куликов, Г.В. Мусиков // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 12 марта 2014 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов. – Орел: ООО «Модуль-К», 2014. – С. 114 – 119.

2. Крамской, С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – Воронеж. - № 3 (50). – 2014. – С. 70 -71.

3. Крамской, С.И. Психофизиологические аспекты управления двигательной деятельностью / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, PrusikKatarzyna // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 190 – 202.

4. Кудряшов, М.В. Физическая культура как учебная дисциплина в высшей школе: современный подход к ее содержанию и реализации / М.В. Кудряшов, В.В. Кудряшов, И.А. Амельченко // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для

производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 477 – 479.

5. Фиринова, Р.П. Психологическая подготовка теннисистов в соревновательном периоде / Р.П. Фиринова, В.К. Евсеева, Е.А. Клокова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С. 283 – 286.

**УДК 796.966**

***Волобуева А.А.***

***Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ХОККЕЙ В КАЧЕСТВЕ ВЫБОРА ОДНОГО ИЗ АКТИВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В данной статье рассмотрено позитивное влияние занятий хоккеем на жизнь студента, в том числе на его учебную успеваемость в вузе, физическую форму, приобретение новых социальных навыков, улучшение здоровья.

Сочетание академических учебных обязанностей, тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях, является неотъемлемой частью жизни каждого студента пожелавшего заниматься столь широко популярным видом спорта. Хоккей, одна из самых известных зимних спортивных дисциплин, предоставляющая молодым людям возможность не только двигательной активности, но и развития коммуникационных навыков, налаживания связей и даже, способности к лидерству. Зимний вид спорта - один из самых популярных среди молодежи соревновательных видов деятельности в мире. Технически сложный вид спорта, требующий от игроков всегда находиться в отличной, физической форме[1]. Помимо высокой динамической нагрузки, хоккей является ситуативно-психологическим видом спорта. Игроки должны уметь быстро думать и мгновенно принимать решения.

Студентам, принявшим твердое решение заняться хоккеем, необходимо организовывать свое личное время так эффективно, чтобы успевать как с учебой, так и с тренировочным процессом. Что требует от них развития навыков планирования, самоорганизации. Более того, регулярные тренировки и дальнейшие предполагаемые участия в

хоккейных матчах способствуют улучшению когнитивных функций и индивидуальной концентрации, что в конечном итоге положительно скажется на общей учебной успеваемости[4].

Игра поможет студентам развить такие качества, как упорство, целеустремленность, дисциплинированность и ответственность, ведь постоянство регулярных тренировок и участие в соревнованиях, потребуют от них определенных волевых усилий.

Спортивная игра - высокоинтенсивный вид спорта, требующий от игроков скоростных качеств, силы, гибкости и выносливости, несомненно, поможет студентам-спортсменам развить физические возможности и улучшить свое здоровье. Одновременно, развиваются и социальные навыки общения. Хоккей - командный спорт, где игроки общаются с другими членами команды для достижения общих целей. Игра в хоккей всегда поможет студентам научиться работать сообща, развивая коммуникативные навыки, улучшить способность к сотрудничеству и лидерству. В этом смысле, хорошо известно, что командная игра крепко сплочивает, и позитивно влияет на настроение каждого игрока. Игра в хоккей способствует снижению стресса, улучшает общее самочувствие каждого занимающегося, помогает улучшить концентрацию внимания и дисциплину[5].

Появляются сугубо индивидуальные возможности для развития карьеры. Занятия хоккеем в жизни студента может предоставить неожиданные возможности для развития профессиональной карьеры в сфере спорта. Студенты могут стремиться и к личной профессиональной карьере в хоккее, так же, как найти работу в деятельности связанной с физической культурой и спортом[3].

Занимаясь командной игрой, студенты регулярно участвуют в физически интенсивных тренировках и матчах, что приводит к улучшению их общей физической формы. Развитые мышцы, выносливость и ловкость способствуют повышению здоровья студента, снижая риск развития различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности.

Любой вид спорта важен для поддержания физического здоровья, и хоккей здесь не исключение. Что особенно важно в период интенсивных учебных занятий, помогая студентам поддерживать баланс между физическим и умственным здоровьем[2]. Игра в хоккей способствует учащимся студентам оставаться в отличной физической форме, улучшая координацию, совершенствовать зрительно-моторную реакцию.

Хоккей, безусловно, окажет важную роль в жизни студента. Поспособствует улучшению учебной успеваемости за счет

приобретения волевых качеств, улучшения физической формы и коммуникабельности. Участие в хоккейных тренировках и спортивных матчах поможет студенческой молодежи развить важные навыки и качества, необходимые для их будущей профессиональной деятельности в социуме.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, Н.Г. Спортивная форма атлета и готовность к стартам / Н.Г. Головкин, Л.В. Герей, Г.В. Мусиков, И.А. Куликов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 – 25 апреля 2014 года: в 2 ч. Ч.1. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. – С.74 – 77.

2. Егоров, Д.Е. Физическая культура как фактор профессионализации будущих инженеров / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, И.В. Куликова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 427.

3. Крамской, С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456 – 458. Обзор изменений Федерального закона от 29.12. 2012. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Редакция от 04.08.2023 (измен. и доп., вступ. В силу с 01.09.2023).

4. Карасев А.В., Ильин А.Б, Сугоняев К.В Биометрические характеристики юных хоккеистов с разным ассе-генотипом. / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19-20 апр. 2018) / Белгор. гос. технол. ун-т.- Белгород : Изд-во БГТУ, 2018. – С. 88 - 91.

5. Фиронова, Р.П. Методы мотивации студентов на достижение высоких результатов в учебе / Р.П. Фиронова, В.К. Евсева, Е.А. Клокова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 467 – 470.

*Воробей Н.В.*

*Научный руководитель: Тулинова Н.А, ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ГРЕБЛЯ НА КАНОЭ-ОДИНОЧКЕ

Рассмотрим историю возникновения данного вида спорта. Впервые этот вид был представлен на Олимпийских играх в 1924 году. Впоследствии стал считаться олимпийским видом спорта с 1936 года. Прародители каноэ и байдарок были созданы еще много веков назад (рис.1). Эти данные подтверждают археологические находки в разных странах. Например, в России были обнаружены на берегах таких рек как Ладога и Дон дубовые челны. Лодки похожие на каноэ и байдарки применялись по-разному: для передвижения, торговли и военных действий.

Но как сам вид спорта зародился еще в конце 18 века, в большинстве стран начали появляться множество гребных баз по берегам рек и озер. С начала такой досуг служил туристическим видом похода, а после стал использоваться в соревнованиях. Такие состязания на байдарках и каноэ проходили в 1920 году в Европе и Северной Америки. В 1924 году было решено основать Международное представительство, которое бы взяло на себя организацию и проведение международных соревнований по гребному спорту. Уже в 1933 году был проведен первый чемпионат Европы в Праге, а уже через шесть лет был проведен первый чемпионат мира.



Рис. 1 Применение лодок индейцами для перевозки вещей и как средство передвижение

На XI Олимпиаде в 1936 году была включена в программу гребля на байдарках и каноэ. В эту программу были включены с начало только мужские экипажи. Уже после войны в эту программу будут включены и женские команды. В 60х годах в программу внесли дополнительный вид соревнований между женщинами гонки на байдарках – двойках. Через четыре года мужские экипажи начали разыгрывать медали на байдарках – четверках на дистанции 1000 метров. В последующую олимпийскую программу были включены четыре вида гонок – соревнование мужчин на байдарках и каноэ на 500 метров – одиночки и двойки.

На сегодняшний момент гребцы борются за 12 комплектов олимпийских медалей на дистанциях 200, 500 и 1000метров.

В советской России гонки на байдарках начали привлекать к себе внимание в 1930-е годы. Советские гребцы приняли участие на XV Олимпиаде в Хельсинки. Вклад в создание сборной команды по гребле внес ленинградский тренер Нил Савин, в прошлом он был победителем многих всесоюзных регат. Из каждого гребца он готовил мастеров своего дела, в частности, Олимпийских игр 1952 году Нину Савину, призера Олимпийских игр 1956 года Игоря Писарева, трехкратную олимпийскую чемпионку Людмилу Пинаеву – 1964, 1968, 1972 годов.

В Белорусии, на Украине, в Молдавии, Грузии и в ряде городов в Российской Федерации начали появляться высококвалифицированные тренеры по гребле. На чемпионате мира 1958 года, который проходил в Праге победу одержала Елизавета Кислова, выступавшая на байдарке, Геннадий Бухарин выступал на каноэ-одиночке, Степан Ощепков и Александр Силаев на каноэ – двойке.

Наивысших результатов советские гребцы получили вовремя XX Олимпиады в Мюнхене в 1972 году и XXIИграх в Монреале в 1976 году, где были завоёваны шесть из семи золотых медалей. Советские байдарочники и каноисты принимали участие в двадцати чемпионатах мира, в шестнадцати из которых они заняли первое общекомандное место.

Герт Фредрикссон шестикратный олимпийский чемпион, является самым знаменитым и наиболее титулованным за всю историю мировой гребли, прозванный «Король байдарки» он выступал за Швецию. А за ГДР выступал девятикратный чемпион мира Владимир Парфенович СССР. Мировыми лидерами среди гребцов на каноэ является Иван Пацайкин, выступавший за Румынию, венгерский гребец Тамаш Вихман и советский гребец Юрий Лобанов (рис.2).



Рис.2. Юрий Лобанов

Среди женских гребцов выдающимися байдарочницами являются: Биргит Фишер, она 27 раз выигрывала чемпионаты мира, данный рекорд внесен в книгу рекордов Гиннеса.

Байдарки — это узкие длинные лодки, где гребцы сидят лицом вперед и управляют однолопастными веслами (рис.3). Лодки изготавливаются из прочного стеклопластика или композитных материалов и в свою очередь показывают отличные характеристики по скольжению по воде и набору скорости. Также они оснащаются специальными сиденьями, слайдами, имеют небольшой вес так же дополняется пяточными упорами. Байдарки бывают оснащены рулевым управлением с педальным приводом. Руль находится на корме и управляется при помощи планки, которая размещается возле первого гребца. Масса одноместных лодок составляет 12 килограмм, длиной 5.2 метра. Масса двухместных байдарок составляет 18 килограмм, длиной в 6.5 метров. При участии на в соревнованиях на длинных дистанциях гребцы могут переносить их по берегу на руках.



Рис.3. Внешний вид байдарки

Каное отличаются от байдарок корпусом (рис.4). В данной лодке нет сидений, гребцы стоят на одном колене на пайоле (пайол это дно лодки). А также рулевое управление не предусмотрено на каное, движение лодки осуществляется только веслами. Каное одиночки весят

14 килограмм длиной 5.2 метра. Гребля на байдарках и каноэ может представлять собой такой вид спорта, как гребной слалом.



Рис.4. Внешний вид каноэ

Слалом — это вид спорта, является очень интересным и захватывающим. Гребцы преодолевают порожистые реки или дистанции на водоемах с быстрым течением воды через ворота. Спортсменам предстоит преодолевать сложные участки, которые могут быть трудными. Дистанция составляет в этом виде спорта от 250 до 400 метров.

Главная задача на соревнованиях по гребле это как можно быстрее преодолеть дистанции. Развитием этого вида спорта занимается Международная Федерация, которая находится в Швейцарии. Они создают и организуют соревнования, и включают в себя все национальные федерации, занимающиеся этим видом спорта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Трубникова, Е. Д. Организация тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных гребцов на байдарках на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Д. Трубникова. – М., 1999. – 24 с.

2. Сонькин, В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В. Д. Сонькин. – М.: Книжный дом «Либроком», 2011. – 368 с.

3. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия, 2007. – 272 с.

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

Спорт – это вид деятельности, цель которой заключается в развитии физических и умственных способностей человека, достижении высоких спортивных результатов, поддержании здоровья и укреплении организма. Регулярные тренировки помогают нашему организму адаптироваться к физическим нагрузкам, повышают уровень выносливости и укрепляют нашу иммунную систему. [1].

Спортивное питание играет ключевую роль в обеспечении организма необходимыми энергией и питательными веществами для выполнения физических нагрузок. Принципы правильного питания призваны помочь организму получать необходимые питательные вещества и максимально эффективно использовать их во время тренировок. Уровень энергии, выносливость и быстрота во многом зависят от правильно сбалансированной диеты, которая должна соответствовать конкретным потребностям каждого спортсмена.

Спортивное питание – это рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами в правильных пропорциях, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, для поддержания здоровья и повышения эффективности занятий физкультурой. Правильное питание также включает в себя контроль за количеством потребляемых калорий, чтобы поддерживать необходимый уровень энергии и физическую активность.

Питание влияет на энергетический баланс, построение мышц, улучшение функций сердца и сосудов и поддержание гидратации. Энергетический баланс – это соотношение между энергией, которую мы получаем из пищи, и энергией, которую мы тратим нашим организмом. Если количество потребляемых калорий превышает количество потраченных, то человек набирает лишний вес. В обратном случае, если количество потребляемой энергии меньше, чем расходуемая, то человек начинает худеть. [2].

Построение мышц – это процесс увеличения объема и силы мышц путем тренировок и правильного питания. Для роста и регенерации

мышечной ткани необходим белок, являющийся строительным материалом для мышц. Он также участвует во многих других процессах: синтезе гормонов, ферментов, антител и т.д. Спортсменам нужно больше белка, чем обычным людям, потому что они постоянно подвергают свои мышцы нагрузкам и микротравмам. [3].

Поддержка гидратации означает обеспечение организма достаточным количеством воды для поддержания его нормального функционирования. Гидратация играет очень важную роль в здоровье человека, так как вода участвует во многих процессах, происходящих в организме. Для поддержания гидратации рекомендуется пить достаточное количество воды в течение дня. Количество потребляемой воды зависит от многих факторов, таких как возраст, пол, уровень физической активности, климатические условия и другие. Общепринятая рекомендация составляет около 8 стаканов воды в день для взрослого человека.

Соблюдайте режим питания. Старайтесь есть регулярно, не пропускать завтрак и не переедать перед сном. Распределите свой суточный рацион на 4-6 приемов пищи, включая перекусы. Следите за калорийностью питания. Она должна соответствовать вашему энергетическому расходу, который зависит от вашего веса, уровня активности, метаболизма и т.д. Учитывайте время приема пищи. Оно влияет на то, как организм использует питательные вещества. Для спортсменов крайне важно питаться до и после тренировки, так как это влияет на результативность занятий, регенерацию и адаптацию. Перед началом спортивной тренировки важно употребить продукты, содержащие сложные углеводы, такие как овощи, злаки, фрукты и греческий йогурт, которые помогут накопить достаточно сил на тренировку. После тренировки, чтобы быстро восполнить силы и восстановить энергию мышц, рекомендуется употреблять небольшое количество простых углеводов, таких как фрукты, орехи и зеленые овощи. Важно учитывать, что в категории «обед» рациона спортсмена рекомендуется употреблять блюда, которые содержат больше белков и жиров. [4].

В зависимости от цели, которой помогает достичь та или иная пищевая добавка, спортивное питание делится на категории. Некоторые виды спортивного питания отличаются комплексным воздействием и поэтому используются для решения нескольких задач.

Для набора мышечной массы рекомендуется выбирать питание, богатое белками, углеводами и здоровыми жирами. Важно, чтобы рацион был сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами для роста мышц.

Употребление достаточного количества белка обеспечит рост и восстановление мышц. Источники белка могут быть мясо, рыба, яйца, молочные продукты, тофу, бобы и горох. Комплексные углеводы предоставят энергию для тренировок и восстановления мышц. Овес, киноа, картофель, батат, фрукты и овощи - хорошие источники углеводов. Жиры такие как оливковое масло, орехи, семена и авокадо, помогают восстановиться после тренировок и обеспечивают необходимые жирные кислоты. Употребление воды поддерживает гидратацию организма и ускорить процессы роста мышц.

Конечно, перед изменением рациона питания рекомендуется проконсультироваться с доктором или диетологом, чтобы оптимизировать питание для индивидуальных потребностей.

При выборе питания для похудения следует отдавать предпочтение низкокалорийным продуктам, богатым питательными веществами. Важно включить в рацион больше овощей, фруктов, злаков, нежирных белков, здоровых жиров и ограничить потребление быстрых углеводов, жареной и жирной пищи, сахара и соли. Также важно контролировать порции и режим питания, употреблять продукты с высоким содержанием воды, пить достаточное количество жидкости и вести активный образ жизни.

Правильное питание для спортсменов не менее важно, чем сама тренировка. Качество работы в тренировочном процессе определяется тем, что употребляете в свой рацион. Отсутствие достаточного количества полезных веществ в пище может серьезно снизить успехи в спорте. В настоящее время признается, что рациональное питание возможно только при наличии разнообразных продуктов и правильном их сочетании. [5].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Быков Н.А., Воронин Д.М., Пономарёв А.С. Выбор правильного рациона питания при занятиях спортом// Инновационная наука. 2023. С. 6-9.

2. Что нужно знать о спортивном питании [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://ncrdo.ru> (дата обращения: 23.04.2024)

3. Значение правильного питания в достижении результатов в тренировках [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://apni.ru> (дата обращения: 23.04.2024)

4. Особенности питания спортсменов: что должно быть в рационе [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. URL: <https://norwegianfishoil.ru/> (дата обращения: 23.04.2024)

5. Тимофеева Л. В. "Физическое воспитания в высших учебных заведениях". М.: Изд. БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. 278 с.

УДК 796/799

*Высочин А.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЧЕСТВО СНА И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ**

Спорт – это вид деятельности, цель которой заключается в развитии физических и умственных способностей человека, достижении высоких спортивных результатов, поддержании здоровья и укреплении организма. Регулярные тренировки помогают нашему организму адаптироваться к физическим нагрузкам, повышают уровень выносливости и укрепляют нашу иммунную систему. [1].

В настоящее время, когда спорт и физическая культура набирают все большую популярность, становится актуальным вопрос: как наличие или отсутствие регулярных физических нагрузок в жизни влияют на психологическое здоровье. Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье. Регулярная тренировка может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы. Под психическим здоровьем понимается состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, а также успешно учиться и работать. К тому же, большинство специалистов в области вопросов здоровья утверждают, что физическая культура и поддержание здорового образа жизни могут обеспечить отсутствие заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Физические упражнения – это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса,

физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение. [2].

Тренировки способствуют выработке серотонина и увеличивают приток кислорода к головному мозгу, что, в свою очередь, влияет на способность мыслить ясно и творчески. Интересно, что творческий подъём появляется сразу после тренировки и длится ещё несколько часов. Кроме того, физически активные люди способны предлагать более интересные идеи, чем их малоактивные коллеги. Регулярные занятия физической культурой увеличивают выработку гормона счастья – эндорфинов. Этот гормон дарит радость и ощущение легкости, а также обладает способностью уменьшать боль, снижать температуру тела. Во время тренировок увеличивает его выработка, что обеспечивает положительный эффект на здоровье человека.

Существует ряд других положительных эффектов физических упражнений на психическое здоровье и психику. Благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться, что в итоге приводит к улучшению памяти. Регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень стресса и уровень выделения кортизола – гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма. [3].

Любые физические упражнения, которые выполняются регулярно, способствуют улучшению кровообращения во всем организме, в том числе и в головном мозге. Способствует усилению питания мозга. Ходьба особенно на свежем воздухе благоприятная для обогащения клеток кислородом. А кислородное голодание для мозга равносильно деградации. Сочетание нагрузки на все группы мышц в совокупности с дыхательными нагрузками благоприятно сказывается на кровоснабжении мозга и на его развитии. Плавание и ходьба — самые безопасные виды нагрузок, которые можно применять практически всем.

Исследования показывают, что регулярные физические упражнения увеличивают общую продолжительность сна, снижают время засыпания и улучшают его структуру. Люди, занимающиеся спортом, чаще отмечают свое хорошее самочувствие, высокую работоспособность и умеренный уровень стресса.

Сон – это важная часть здорового образа жизни, и его качество определяет общее самочувствие человека. Недостаток сна может привести к ухудшению здоровья, нарушению концентрации,

настроения и памяти. Исследования показывают, что физическая активность может улучшить качество сна. Она может помочь ускорить засыпание, увеличить время сна и уменьшить время пробуждения, так как физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает циркадный ритм организма и снижает уровень стресса и тревожности. [4].

Однако существует и обратная сторона медали. Для улучшения качества сна следует учитывать следующие рекомендации при планировании тренировок:

1. Избегайте интенсивных тренировок за 2-3 часа до сна. Физическая нагрузка может повысить уровень адреналина, что затруднит засыпание.

2. Предпочитайте утренние или дневные тренировки, если это возможно. Физическая активность в первой половине дня может способствовать более качественному сну.

3. Практикуйте расслабляющие виды тренировок, такие как йога или стретчинг, ближе к вечеру. Это поможет расслабиться и улучшить сон.

4. Поддерживайте регулярный режим тренировок. Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить качество сна и сформировать здоровые сновидения.

5. Помимо физической активности, обратите внимание на свою диету и распорядок дня. Питание, регулярный режим сна и отдыха также влияют на качество сна.

Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

Умеренное уровень физической активности позволяет получить множество пользы для здоровья, не перегружая свои физические возможности. Он может быть безопасным и приятным способом поддерживать активный образ жизни и улучшать физическую и психическую форму. [5].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. С. 260-265.

2. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://apni.ru/> (дата обращения: 25.04.2024)

3. Спорт и психическое здоровье [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://mgkpd.by/> (дата обращения: 25.04.2024)

4. Спорт и сон: влияние тренировок на качество сна [Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeAcrobatReader. URL: <https://vesti.kz> (дата обращения: 25.04.2024)

5. Тимофеева Л. В. "Физическое воспитания в высших учебных заведениях". М.: Изд. БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. 278 с.

**УДК 796.011**

**Гогия У.Т.**

**Научный руководитель: Груздева Н.А.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Йога – это древнее учение, которое помогает улучшить физическое и психическое здоровье. В последние годы все больше людей начали заниматься йогой в качестве способа поддержки психического здоровья. В этой статье мы рассмотрим, как йога может помочь уменьшить стресс, тревожность, и улучшить настроение, а также проанализируем результаты научных исследований о влиянии йоги на психическое здоровье.

Цель моего исследования – доказать, что йога положительно влияет на психологическое здоровье человека, а также в выявлении уровня компетенции, в вопросе о необходимости занятием йогой у студентов Белгородского государственного технологического университета В.Г. Шухова. Для этого был проведен опрос студентов 1,2 курса учебного заведения. Были заданы следующие вопросы. (Табл.)

Таблица Вопросы студентам

| Вопрос                            | Варианты ответов   |
|-----------------------------------|--|
| Вы когда-нибудь занимались йогой? | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да</li><li>• Нет</li></ul>   |
| Как часты вы занимаетесь йогой?   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3-4 раза в неделю</li><li>• 1-2 раза в неделю</li><li>• 1 раз в неделю</li></ul> |

|  |  |
|--|--|
| Часто ли у вас бывают эмоциональные срывы? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Часто</li> <li>• Периодически случаются</li> <li>• Очень редко</li> </ul> |
|--|--|

Итоги опроса представлены ниже (Рис. 1,2,3)

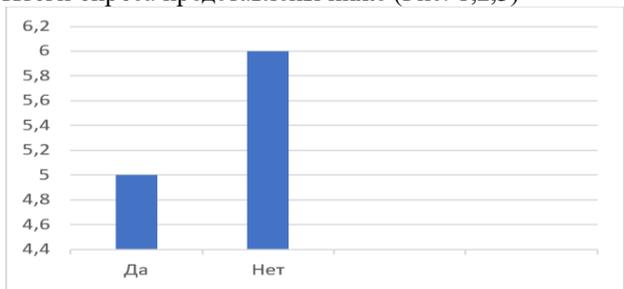


Рис. 1. Результаты первого опроса

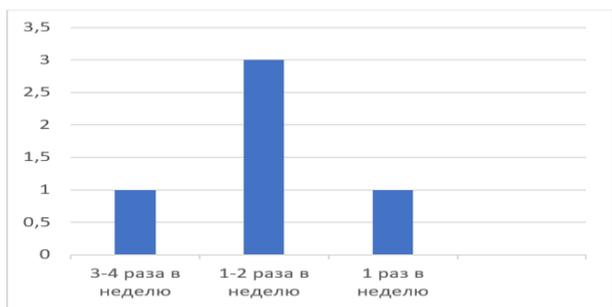


Рис. 2. Результаты второго опроса

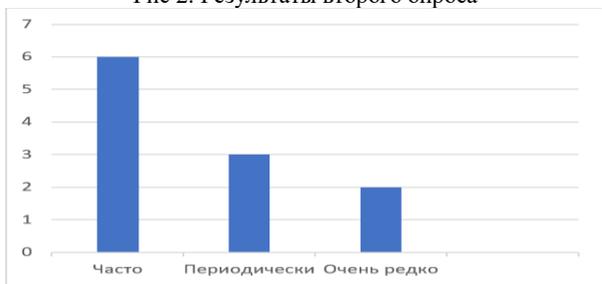


Рис. 3. Результаты третьего опроса

Данные графики взаимно дополняют друг друга и демонстрируют корреляцию между тем, как часто человек занимается и занимается ли вообще йогой, и тем есть ли у него проблемы с психологическим здоровьем.

## **Йога и ее влияние на психическое здоровье.**

История и философия йоги Йога - это древнее учение, которое возникло в Индии более 5000 лет назад. Ее философия основывается на учении о том, что тело, ум и дух взаимосвязаны и взаимозависимы. По мнению йогов, здоровье может быть достигнуто только в том случае, если человек находится в гармонии со своим телом и духом.

Роль йоги в поддержании психического здоровья Согласно исследованиям, йога может быть эффективной для поддержания психического здоровья. Она помогает улучшить настроение, уменьшить стресс и тревожность, а также повысить уровень психологического благополучия.

Йога для уменьшения стресса и тревожности Стресс и тревожность - это две из наиболее распространенных проблем психического здоровья в мире. Исследования показывают, что регулярные занятия йогой могут уменьшить уровень стресса и тревожности. В частности, йога может помочь улучшить регуляцию дыхания, что в свою очередь может привести к снижению уровня стрессовых гормонов.

Участие в занятиях йогой также может помочь улучшить настроение и повысить уровень психологического благополучия. Во время практики йоги вы можете сосредоточиться на своих мыслях, чувствах и телесных ощущениях, что может помочь уменьшить уровень стресса и тревожности, а также улучшить настроение.

Практические советы для начала занятий йогой. Если вы хотите начать заниматься йогой для поддержания психического здоровья, вот несколько практических советов, которые помогут вам начать:

- Найдите подходящий для вас класс йоги. Существует множество разных стилей йоги, каждый из которых может подходить для разных людей. Изучите различные стили и попробуйте посетить несколько классов, чтобы найти тот, который подходит именно вам.

- Начните с простых поз. Если вы новичок в йоге, начните с простых поз, таких как поза горы или поза дерева. Постепенно увеличивайте сложность поз и длительность практики.

- Не сравнивайтесь с другими. Не сравнивайте свой прогресс с другими участниками класса или с людьми в социальных сетях. Йога — это практика, которая персональна для каждого человека.

- Практикуйте регулярно. Для достижения максимальных результатов вам нужно практиковать йогу регулярно. Попробуйте заниматься хотя бы несколько раз в неделю.

Научные исследования о влиянии йоги на психическое здоровье

Обзор научных исследований:

Существует множество научных исследований о влиянии йоги на психическое здоровье. Все больше исследований показывают, что регулярные занятия йогой могут уменьшить уровень стресса и тревожности, а также улучшить настроение и психологическое благополучие.

Подробный анализ результатов исследований:

Одно исследование, проведенное в 2018 году, показало, что регулярные занятия йогой помогли снизить уровень тревожности и улучшить качество жизни у людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Другое исследование, проведенное в 2019 году, показало, что занятия йогой могут уменьшить уровень стресса и улучшить психологическое благополучие у молодых людей.

Как йога может быть использована в качестве дополнительной терапии при психических расстройствах. Несколько исследований показали, что йога может быть использована в качестве дополнительной терапии при психических расстройствах, таких как депрессия, тревожность и ПТСР. Она может помочь улучшить эффективность других методов лечения и уменьшить симптомы этих расстройств.

**Йога и ее преимущества по сравнению с другими методами поддержания психического здоровья.**

Сравнение йоги с другими методами поддержания психического здоровья. Йога сравнивается с другими методами поддержания психического здоровья, такими как медитация, психотерапия, фармакология. Во многих исследованиях йога показала и свою эффективность в улучшении психического здоровья.

Преимущества йоги по сравнению с другими методами:

Одним из основных преимуществ йоги является ее доступность и возможность занятий в любом месте. Кроме того, она не имеет нежелательных побочных эффектов, которые могут сопутствовать некоторым фармакологическим методам лечения. Йога также может помочь улучшить физическое здоровье, что в свою очередь может привести к улучшению психического здоровья.

Занятия йогой могут оказывать положительное воздействие на наше психическое состояние, способствуя снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и психологического благополучия. Йога может быть использована как дополнительный метод лечения при психических расстройствах, таких как депрессия, тревожность и ПТСР, а также может помочь улучшить физическое здоровье. Регулярная практика йоги может быть включена в ежедневную рутину для поддержания психического и физического

здоровья, а выбор подходящего стиля и посещение квалифицированных инструкторов могут помочь получить максимальную пользу от занятия.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Димитриев Д.А. Питание, физическая активность и здоровье: монография / Д.А. Димитриев, А.Д. Димитриев, Г.О. Ежова // Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет. – 2017. - 128 с.
2. Кабышева, М.И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева // Оренбург: Оренбургский государственный университет. – 2005. – 42с.
3. Крамской С. И., Амельченко И.А. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – №2 (70) – 2019. – С. 163-165.

УДК 794.1

*Горбатенко И.С.*

*Научный руководитель: Коровянский А.Г. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ЭТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП ИГРЫ В ШАХМАТЫ

Этическое поведение в шахматах – это фундаментальный принцип, который превращает игру в настоящее искусство. Шахматы не только проверяют интеллектуальные способности игроков, но и являются зеркалом их моральных качеств. В этой игре, где каждый ход может привести к победе или поражению, важно сохранять чувство справедливости и уважения [1].

Этическое поведение в шахматах начинается с осознания того, что каждый ход должен быть сделан с чистой совестью и открытым сердцем. Честность в шахматах – это основополагающий принцип, который поддерживает дух игры и её ценности. Это качество выходит за рамки простого соблюдения правил; оно воплощает в себе глубокое уважение к самой игре, её истории и культуре, а также к сопернику. Честность – это не просто отсутствие обмана, это активное стремление к правде игры, где каждая фигура и каждое поле имеют своё значение [2].

Стремление к честности в игре непосредственно отражается и на общих моральных качествах человека, ведь шахматистское сообщество, как и любое спортивное сообщество – является упрощенной моделью всего общества в целом, а потому личные принципы, приобретенные в нём, начинают проявляться и в остальной общественной жизни игрока [3].

Также уважение к сопернику является одним из столпов этического поведения в шахматах и играет ключевую роль в поддержании духа честной игры. Уважение начинается с признания навыков и усилий противника. Даже в случае победы, важно отдать должное мастерству соперника и его способности составить вам достойную конкуренцию.

Во время игры и после неё важно поддерживать спортивное поведение. Это включает в себя рукопожатия до и после партии, а также избегание любых действий, которые могут быть восприняты как неуважение. Уважение к сопернику означает отсутствие предвзятости по отношению к нему на основе его происхождения, возраста, пола или любых других личных характеристик.

В случае обсуждения игры уважительный подход заключается в предоставлении конструктивной критики, которая может помочь сопернику улучшить свою игру, а не унижать его [2].

Контроль над эмоциями играет важную роль в шахматах, так как эмоциональная стабильность, несомненно, существенно влияет на качество игры. Способность управлять своими эмоциями помогает игроку сохранять концентрацию на игре и избегать отвлекающих факторов, которые могут привести к ошибкам. Шахматы требуют логического мышления и принятия обдуманных решений. Контроль над эмоциями позволяет игроку оставаться спокойным и принимать решения на основе стратегии, а не эмоций.

Шахматы могут быть источником стресса, особенно в критических ситуациях. Умение справляться со стрессом и не допускать, чтобы он влиял на ходы, является ключевым навыком. Осмысление и анализ эмоциональных реакций в прошлых партиях может помочь игрокам учиться на своих ошибках и улучшать эмоциональный контроль. Развитие эмоционального контроля является частью обучения и воспитания молодых шахматистов, поскольку это навык, который будет полезен им не только за шахматной доской, но и в жизни.[4]

Важной частью этического поведения в шахматах является отношение между игроком и его наставником. Наставник не просто передает знания о технике и стратегии игры, но и формирует моральные ценности своего ученика. Уважение к наставнику и его наставлениям

является отражением уважения к самой игре. Наставник, в свою очередь, должен быть образцом честности и порядочности, ведь его поведение и отношение к игре напрямую влияют на формирование характера ученика. Этические принципы, заложенные наставником, помогают ученику не только в шахматах, но и в жизни, воспитывая в нем чувство ответственности, справедливости и уважения к сопернику.

Таким образом, отношения между учеником и наставником в шахматах – это не только передача знаний, но и воспитание целостной личности, способной к этическому поведению как в игре, так и за её пределами. Это симбиоз, который способствует развитию не только шахматных навыков, но и формированию благородных человеческих качеств.[5]

Поведение, соответствующее высшим устоям этики в шахматах – это то, что делает игру по-настоящему благородной. Это не только соблюдение правил, но и глубокое уважение к истории шахмат, культуре и соперникам. Этическое поведение способствует развитию дружеских и уважительных отношений между игроками, создавая атмосферу, в которой ценится не только победа, но и процесс игры. Шахматы учат нас быть честными не только за игровым столом, но и в жизни, ведь каждый ход в игре – это шаг на пути к совершенствованию собственного характера.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Авербах Ю. Л. Жизнь шахматиста в шахматной системе. Воспоминания гроссмейстера / Ю. Л. Авербах. – М.: Человек, 2012. – 320 с.
2. Как растёт шахматист. / Ботвинник, М. М. - М.: Молодая гвардия, 1996. 255с.
3. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. Пособие / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, С. М. Артемьев и др.; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского. – 3-е издание, Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 276 с.
4. Шахматы для начинающих / Калиниченко Н. М. – М.: Бомбора, 2018. 352 с.
5. Черняк В. Г. Мы играем в шахматы / В. Г. Черняк. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.

УДК 796.015.6

Городиский Д.А.

Научный руководитель: Клокова Е.А. ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРЬТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

В современном мире стрессы и депрессия стали настоящей эпидемией, охватившей миллионы людей по всему миру. Но есть хорошие новости: физическая активность может служить мощным средством для поддержания и восстановления психического здоровья. В данной статье мы рассмотрим, как занятия спортом могут помочь бороться со стрессом и депрессией, а также почему физическая активность так важна для нашего психического благополучия. Исследования продолжают подтверждать тесную связь между физической активностью и психическим здоровьем. Вот несколько ключевых моментов, объясняющих, почему спорт может помочь справиться со стрессом и депрессией: [3]

**Выработка эндорфинов:** Выработка эндорфинов и их влияние на психическое здоровье — это один из ключевых моментов, объясняющих, как физическая активность помогает справиться со стрессом и депрессией. Эндорфины — это нейропептиды, естественные опиоиды, которые производит наше собственное тело. Они играют важную роль в регулировании боли, настроения и эмоционального состояния. Известные как "гормоны счастья" или "естественные анальгетики", эндорфины могут вызывать приятные чувства и улучшать общее настроение. [3]

**Умеренная физическая активность:** даже небольшая физическая активность, такая как ходьба или легкая зарядка, способствует выработке эндорфинов. Как только вы начинаете двигаться, ваш организм начинает вырабатывать эндорфины в ответ на физическую нагрузку. [3]

**Интенсивные тренировки:** более интенсивные виды активности, такие как бег, плавание, велосипед или интенсивные групповые уроки, способствуют более сильной выработке эндорфинов. Это объясняет "эйфорию" или "зона потока," которую часто ощущают люди во время и после интенсивной тренировки. [3]

Регулярные занятия: чем регулярнее вы занимаетесь физической активностью, тем стабильнее будет уровень эндорфинов в вашем организме. Регулярные тренировки могут создать долгосрочное чувство благополучия и радости. [1]

Снижение уровня стресса: снижение уровня стресса - еще один важный аспект воздействия физической активности на психическое здоровье. Вот несколько пунктов о том, как физическая активность способствует снижению стресса: [2]

Снижение уровня кортизола: Кортизол - гормон стресса, который организм вырабатывает в ответ на стрессовые ситуации. Высокие уровни кортизола могут быть вредными для организма, особенно если они поддерживаются на продолжительное время. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровни кортизола в крови, что означает меньший стрессовый воздействие на организм. [1]

Адаптация нервной системы: Физическая активность также помогает нервной системе адаптироваться к стрессовым ситуациям. Регулярные тренировки помогают улучшить реакцию организма на стресс, что означает, что вы можете более эффективно справляться с ним в будущем. [4]

Расслабление мышц: Стресс часто сопровождается напряжением в мышцах. Физическая активность способствует расслаблению мышц, что может ощутимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. [5]

Следует отметить, что для максимального снижения уровня стресса важно регулярно заниматься физической активностью. Эффекты могут накапливаться с течением времени, и поэтому важно включить тренировки в ежедневную или еженедельную рутину. [2]

Улучшение сна: сон играет фундаментальную роль в нашем психическом здоровье и общем благополучии. Однако стресс, тревожность и депрессия могут серьезно влиять на наш сон, делая его менее качественным и восстанавливающим. Физическая активность может значительно помочь улучшить сон и решить эти проблемы. Вот как это происходит: [3]

1. Регулирование циркадных ритмов: физическая активность помогает регулировать циркадные ритмы вашего организма, которые контролируют ваши биологические часы и сон. Регулярные физические нагрузки способствуют более четкому циркадному ритму, что улучшает качество сна и сонливость в ночное время. [5]

2. Физическая усталость: Физическая активность утомляет мышцы и организм, что может сделать вас более готовыми ко сну в конце дня.

Это часто помогает сократить время, необходимое для засыпания, и увеличить общее время сна. [5]

3. Расслабление: Многие виды физической активности, такие как йога и растяжка, способствуют расслаблению мышц и уменьшению напряжения, что может улучшить качество сна. Сочетание физической активности с методами релаксации и дыхательными упражнениями может быть особенно полезным для борьбы с бессонницей. [4]

4. Регулярность: Практика физической активности в регулярном режиме создает биологическую привычку и укрепляет циркадные ритмы. Регулярность помогает вашему организму лучше настроиться на сон и просыпание в одно и то же время. [5]

5. Общее здоровье: Физическая активность способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы и снижению риска развития проблем, таких как апноэ сна и бессонница, которые могут мешать нормальному сну. [2]

Физическая активность является мощным средством для улучшения сна и борьбы с бессонницей. Регулярные физические нагрузки помогают регулировать биологические ритмы, снижать стресс и тревожность, а также способствуют расслаблению организма. Уделяя внимание своей физической активности, вы можете улучшить качество и продолжительность сна, что сказывается на общем психическом благополучии. [4]

Социальное взаимодействие: социальное взаимодействие играет важную роль в нашем психическом здоровье. Однако стрессы, депрессия и другие факторы могут часто приводить к изоляции и ухудшению социальных отношений. Физическая активность может оказать положительное воздействие на социальную связь и психическое здоровье, и вот почему: [3]

1. Групповые тренировки и спортивные команды: Участие в групповых тренировках или спортивных мероприятиях создает естественные возможности для социального взаимодействия. Регулярное общение с партнерами по тренировкам или командными товарищами способствует развитию близких отношений и поддержке. Это может быть особенно полезным для тех, кто склонен к изоляции. [2]

2. Общественные места для занятий спортом: Спортивные залы, пляжи, парки и другие места для физической активности предоставляют возможность встречать новых людей и расширять круг общения. Общение с людьми, которые разделяют ваши интересы, способствует развитию новых дружеских и социальных связей. [2]

3. Взаимодействие с инструкторами и тренерами: Профессиональные инструкторы и тренеры, работающие в спортивных залах или на открытом воздухе, могут стать не только источником мотивации, но и поддержки в различных аспектах вашей жизни. Эта связь может помочь вам чувствовать себя более поддержанным и включенным в общество. [4]

4. Ментальные выгоды социального взаимодействия: Социальное взаимодействие способствует улучшению психического здоровья. Оно может помочь снизить чувство одиночества, улучшить настроение и повысить самооценку. Также оно способствует более эффективному справлению со стрессом, так как вы можете поделиться своими эмоциями и проблемами с другими.

5. Самооценка и уверенность: Достижения в физической активности, будь то соревнования, личные рекорды или новые навыки, способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Это может оказать положительное воздействие на психическое здоровье и способствовать лучшим социальным отношениям. [5]

Социальное взаимодействие, которое сопровождает физическую активность, является важным аспектом поддержания психического здоровья. Взаимодействие с другими людьми, общение и создание новых связей способствуют улучшению настроения, снижению чувства одиночества и поддерживают психическое благополучие. Поэтому физическая активность не только укрепляет тело, но и помогает укрепить социальные связи и здоровье разума. [2]

Улучшение самооценки: достижения в спорте могут повысить самооценку и уверенность в себе, что может быть особенно полезно для людей, страдающих депрессией. Физическая активность включает в себя множество видов спорта и физических упражнений, и разные виды могут оказывать различное воздействие на психическое здоровье. [4]

В целом, физическая активность представляет собой доступное и эффективное средство для поддержания психического здоровья. Интеграция физической активности в повседневную жизнь может способствовать снижению стресса, улучшению настроения и самооценки, а также создать возможность для социального взаимодействия. Не стоит забывать, что забота о своем физическом и психическом здоровье должна быть комплексной, и физическая активность - один из важных ее компонентов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. – Москва : Русайнс, 2020. – 133 с
3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
5. Крамской С.И., дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе / Крамской С.И., Жован Г.Ф., Ковалева М.В. Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 50-53.

*УДК 796.06*

*Гузеева В.Ю.*

*Научный руководитель: Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Питание играет важнейшую роль в жизни каждого человека, но для спортсменов правильный рацион становится еще более важным элементом успеха. Спортсмены, чье тело и ум зависят от физической активности, должны уметь управлять своими питательными потребностями, чтобы достичь максимальных результатов в своих спортивных достижениях.

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности

спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.

Рекомендации по питанию спортсменов должны основываться как на экспериментальных исследованиях влияния физических нагрузок на некоторые показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме животных, так и на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов при физических нагрузках самих спортсменов.

Величины энергозатрат спортсменов являются крайне разнообразными и зависят, в основном, не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы. Энергозатраты могут колебаться в очень больших пределах для одного и того же вида спорта в зависимости от собственного веса спортсмена. Поэтому энергозатраты целесообразно рассчитывать в каждом отдельном случае.

Распределение основных видов спорта на 5 групп в зависимости от расхода энергии.

I группа – виды спорта, не связанные со значительными физическими нагрузками.

II группа – виды спорта связанные с кратковременными значительными физическими нагрузками.

III группа – виды спорта характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

IV группа – виды спорта, связанные с длительными нагрузками.

V группа – те же виды спорта, что и I группе, но в условиях чрезвычайно напряженного режима во время тренировок и соревнований [1].

*Из чего же состоит наша пища и какую роль играют компоненты пищи в поддержании нормальной жизнедеятельности организма?*

Пища состоит из органических веществ (белков, жиров, углеводов и витаминов), а также воды и минеральных солей. Эти вещества содержатся в растительной и животной пище.

Роль компонентов пищи в поддержании нормальной жизнедеятельности организма:

Белки используются для построения клеток, участвуют во всех биохимических реакциях. Основные источники белка — мясные и молочные продукты, рыба, яйца, орехи, бобовые.

Жиры в клетках служат важным строительным материалом — из них образуются клеточные мембраны. Они также выполняют запасающую и энергетическую функции.

Углеводы (глюкоза, фруктоза, крахмал и другие) — главный источник энергии. Поступают из растительных продуктов: картофеля, хлеба, круп, ягод и фруктов.

Витамины нужны человеку в небольших количествах, но при их нехватке нарушаются многие важные процессы.

Минеральные соли тоже необходимы для нормальной работы органов, так как участвуют в обменных процессах. Без некоторых солей невозможно функционирование нервной и мышечной тканей.

Вода входит в состав каждой клетки. Она образует основную часть плазмы крови, лимфы и тканевой жидкости, пищеварительных соков. В норме поступление воды должно покрывать её расход [2].

Питание каждого человека, и особенно спортсмена, должно быть полноценным, сбалансированным, разнообразным и регулярным. Тем, кто тратит калории на тренировках, требуется гораздо больше белка, углеводов и витаминов для восстановления натруженных мышц, чем тем, кто не занимается спортом вообще или ограничивается лёгкими нагрузками.

Питание спортсмена также должно учитывать его рост, вес, пол и вид спорта, поэтому в идеале рацион нужно составлять вместе с тренером и диетологом. Но есть несколько общих правил, соблюдение которых позволит любому спортсмену получать достаточно питательных веществ и достигать новых целей в зале.

1. Дробное питание не реже 4-х раз в день
2. Обилие белков, клетчатки и углеводов в рационе
3. Высокая калорийность меню
4. Приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала тренировки
5. Цикличность рациона в соответствии с интенсивностью тренировок [3].

Для составления правильного рациона питания необходимо обратиться к специалисту.

*Общие правила рационального питания спортсменов:*

Необходимо соблюдать режим питания.

Рацион должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам.

Калорийность пищи должна соответствовать возрастным особенностям спортсмена, виду спорта и периоду подготовки.

Рацион питания должен быть качественным и полноценным, с обязательным включением овощей, фруктов, зелени.

Меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной.

Важен контроль за самочувствием и весом.

Дневной рацион спортсмена по составу должен состоять:

30 % — белки;

60 % — углеводы;

10 % — жиры.

Правила приёма пищи в соответствии с режимом тренировочного процесса:

Приём пищи должен быть не меньше, чем за 2 часа до тренировки.

Во время тренировки важно следить и восполнять водный баланс организма.

После тренировки принимать пищу лучше через 30–60 минут. В этот период обмен веществ в организме наиболее активный, питательные вещества, полученные с пищей, усваиваются быстро, что важно для восстановления организма после тренировки.

Спортсмены нуждаются в специально разработанном плане питания, который будет удовлетворять их энергетические нужды, белковой потребности, а также обеспечивать важные витамины и минералы для поддержания здоровья и оптимальной физической формы.

Основными компонентами питания для спортсменов являются белки, углеводы и жиры. Белки необходимы для роста и ремонта мышц, углеводы – для энергии и выполнения физических упражнений, а жиры – для поддержания нормального уровня гормонов и регуляции воспалительных процессов в организме.

Очень важно также обратить внимание на потребление воды, так как гидратация организма играет ключевую роль в процессе пищеварения и усвоения питательных веществ.

Еще одним важным элементом в рационе спортсменов являются витамины и минералы. Употребление достаточного количества фруктов и овощей обеспечит организм всеми необходимыми витаминами и минералами, способствуя укреплению иммунитета и улучшению общего состояния здоровья [4].

Спортсмены также должны следить за количеством потребляемых калорий, чтобы не только поддерживать свою текущую физическую форму, но и достичь оптимального уровня производительности и эффективности на тренировках и соревнованиях.

Спортсмены часто обращаются к диетологам и специалистам по питанию, чтобы разработать индивидуальный план питания, учитывающий их спортивные цели и потребности. Способность эффективно управлять своим питанием играет ключевую роль в достижении успеха на спортивном поприще и поддержании долгосрочного здоровья и благополучия.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арансон М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки. — 2011. — № 1. — С. 34–35.
2. Батырев М. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. — СПб.: Пи-тер, 2005. — С. 25–28.
3. Григорьев В. И. Культура питания спортсмена: учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, В. А. Чистяков. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. — 191 с.
4. Заборова В. А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие / А. В. Заборова, Полиевский С. А., Селуянов В. Н. и др. — М.: Физическая культура. — 2011. — 107 с.

*УДК 796.015.6*

*Гумен М.В.*

*Научный руководитель: Клокова Е.А. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ, КАК СПОСОБ ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА И КРЕПКОЙ ПСИХИКИ**

Здоровье — один из ключевых аспектов жизни человека, и это неоспоримо. От здоровья наших родителей зависит наше начало жизненного пути, ведь мы наследуем множество генетических особенностей. Становление нашей личности, начиная с детства и заканчивая периодом зрелости, является важным этапом формирования физического, анатомического и психологического портрета человека. Чтобы поддерживать здоровье, люди должны заниматься физической активностью, которая помогает им быть дисциплинированными и позитивно смотреть на жизнь. В этой статье мы рассмотрим, как систематические занятия в тренажёрном зале способствуют укреплению здоровья организма, а также улучшают психическое здоровье человека. [1]

С каждым годом наблюдается рост тенденции к снижению физической активности, что приводит к ухудшению физического и психического состояний студентов. Также отмечается увеличение числа проблем со здоровьем среди студентов. В настоящее время процесс обучения становится всё более интенсивным и напряжённым,

сопровождается большим объемом информации, а физические возможности студентов часто не соответствуют требованиям образовательных учреждений. Это приводит к снижению успеваемости, ухудшению здоровья и снижению репродуктивного потенциала. [4]

В последнее время тренажёрные залы становятся всё более популярными, потому что они предлагают множество преимуществ для своих посетителей. Вот некоторые из них:

**Разнообразие программ тренировок.** Тренажёрные залы предоставляют широкий выбор программ для разных уровней подготовки и целей: силовые тренировки, кардио, функциональные тренировки и пилатес. Это позволяет каждому найти занятие по душе и постепенно улучшать свою физическую форму. [3]

**Индивидуальный подход.** Тренеры в тренажёрных залах помогают своим клиентам определить цели тренировок, составить программу занятий и следить за прогрессом. Это позволяет максимально эффективно использовать время и усилия, затраченные на тренировки. [2]

**Удобство посещения.** Большинство тренажёрных залов работают в удобное для большинства людей время, а также предлагают разные варианты абонементов и скидок для постоянных клиентов. Это делает посещение тренажёрного зала доступным и комфортным для многих людей.

Тренажёрные залы становятся популярными, потому что они предлагают возможность улучшить физическую форму, развить силу и выносливость, а также укрепить здоровье и психику.

Занятия в тренажёрном зале имеют ряд положительных сторон, например:

**Улучшение физической формы.** Улучшение физической формы включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений. Регулярные тренировки в спортивном зале позволяют сжигать калории, укреплять мышцы, снижать вес тела, повышать выносливость и улучшать работу сердечно-сосудистой системы. Занятия с профессиональными тренерами помогают составить индивидуальную программу, контролировать технику выполнения упражнений и достигать лучших результатов. [6]

**Укрепление здоровья:** физическая активность способствует поддержанию здоровья сердца и сосудов, укреплению костей и суставов, а также повышению иммунитета.

**Развитие силы и выносливости:** спортивные занятия позволяют увеличить мышечную массу, силу и выносливость, что полезно для повседневной жизни. [2]

Улучшение настроения и снижение стресса: физическая активность стимулирует выработку эндорфинов. Во время тренировок выделяются адреналин и эндорфины, которые уменьшают боль в мышцах и ускоряют процесс адаптации организма к нагрузкам. Кроме того, эндорфины способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. [4]

Социализация: занятия в спортивном зале предоставляют возможность общаться с другими людьми, находить новых друзей и партнёров для совместных тренировок.

Развитие дисциплины и организованности: регулярные тренировки требуют самодисциплины и организации, что полезно для личной и профессиональной жизни. [1]

Финансовая выгода: многие спортивные залы предлагают абонементы на определённый период времени, что позволяет в какой-то мере сэкономить деньги, а также получить доступ к различным видам тренировок на различных снарядах.

Занятия в тренажёрном зале положительно влияют на психическое здоровье человека благодаря следующим эффектам:

снижение уровня тревожности: регулярные физические нагрузки уменьшают беспокойство и тревогу, способствуя чувству спокойствия и умиротворения;

снятие нервно-мышечного напряжения: выполнение упражнений помогает снять мышечное напряжение и уменьшить стресс; [2]

борьба с депрессией: исследования показывают, что бег является эффективным методом борьбы с депрессией, улучшая настроение и общее самочувствие.

Для достижения этих эффектов рекомендуется выбирать разнообразные виды физической активности, такие как стретчинг, пилатес, йога, езда на велосипеде, различные единоборства, кардиоупражнения и тяжёлая атлетика. Важно следить за интенсивностью упражнений, которая должна составлять 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений. [4]

Тренажёрный зал — это не только место для совершенствования физической формы, но и важный инструмент для укрепления психического здоровья. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние, снижая уровень тревоги, депрессии и стресса. Физическая активность способствует увеличению выработки «гормонов счастья», улучшает работу мозга и повышает самооценку. [5]

Внедрение регулярных тренировок в повседневную жизнь способствует улучшению психоэмоционального состояния и общего

благополучия. Даже умеренные физические нагрузки при их регулярности оказывают существенное положительное влияние на психическое здоровье человека.

Для достижения наилучших результатов важно подобрать подходящий вид активности, такой как групповые занятия, бег, плавание, йога или танцы. Мотивация и поддержка окружающих также играют значительную роль в успешном внедрении тренировок в повседневную жизнь.

В целом, посещение тренажёрного зала становится не только способом заботы о физическом здоровье, но и важным шагом на пути к укреплению психического благополучия.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С.И., дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе / Крамской С.И., Жован Г.Ф., Ковалева М.В. Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 50-53.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 488 с.

3. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. – Москва : Русайнс, 2020. – 133 с

4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 152 с

5. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 321 с.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 488 с.

УДК 796:613

*Деловая В.Д.*

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

В настоящее время вопросы укрепления и поддержания здоровья человека являются одной из наиболее актуальных проблем, особенно учитывая экологические проблемы и многочисленные стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются люди в современном мире. Занятия по физической культуре способствуют формированию всесторонне развитой личности, укреплению здоровья и повышению физического и психофизиологического состояния студентов. А также способствуют гармонизации моральных и физических сил студентов.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средства формирования здоровья студентов.

Здоровье человека является ведущим фактором в обеспечении гармоничного развития, успеха и эффективности его учебной и профессиональной деятельности. «Здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней»[1]. Поэтому особое внимание следует уделять популяризации и развитию физической культуры среди молодого поколения, включая студентов, поскольку это способствует улучшению общего здоровья. Физическая культура представляет собой неотъемлемую часть общей культуры человека, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей людей и их применение, как в общественной практике, так и в повседневной жизни.

В средних профессиональных и высших образовательных учреждениях физическая подготовка имеет значительное значение в учебно-воспитательном процессе, так как она является важной составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности в современном обществе. Если в дореволюционной России физическое воспитание было ограничено только военными и педагогическими вузами, то начиная с 1934 года, физическая подготовка стала обязательным предметом во всех ВУЗах. В современном обществе, к началу 21 века, большинство образовательных учреждений уже предоставляли возможность

заниматься спортивными видами деятельности, что привело к увеличению числа студентов, которые активно вовлекаются в спортивные секции.

В настоящее время в высших учебных заведениях законодательством РФ в области физической культуры и спорта физическая культура определена как учебная дисциплина и важный компонент развития личности. Учебная программа для высших учебных заведений содержит теоретический, практический и контрольный материалы по физической культуре. Физическая культура выполняет дидактические и развивающие функции в рамках педагогически обоснованного процесса физического воспитания. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования, физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного процесса.

Целью физической подготовки в ВУЗе является формирование физической подготовленности, способности целенаправленно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, формирование активной социальной позиции. Запросы и права студентов на физическое развитие и совершенствование становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, так как в современных условиях жизни и работы необходимость в высококвалифицированных кадрах становится все более актуальной и меняющимся "социальным заказом" общества.

С.И. Крамской выделяет следующие социальные функции физического воспитания в вузе:

1. преобразовательно-созидательная, способствующая достижению определенного уровня физического развития, общей подготовленности и личностному развитию, а также помогает укрепить здоровье и подготовиться к профессиональной деятельности.

2. интегративно-организационная, направленная на объединение студентов в коллективы и команды, чтобы они могли совместно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью на основе принципов организации и взаимодействия.

3. проективно-творческая, стимулирующая развитие творческих способностей, осуществляет самопознание, саморазвитие, а также создает условия для развития индивидуальных способностей;

4. проективно-прогностическая, способствующая повышению уровня эрудированности студентов в области физической культуры, активному использованию знаний в физкультурно-спортивной деятельности и их связи с актуальными профессиональными сферами;

5. ценностно-ориентационная, в процессе которой формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентиры;

6. коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения и взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности, способствует созданию качественного досуга, влияет на групповые состояния, переживания и удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей. Кроме того, она помогает сохранять и обновлять психическое состояние, а также отвлекаться от различных вредных привычек и способствует социализации студента[2].

Осуществление прикладной физической культуры в рамках физического воспитания студентов направлено на улучшение общей работоспособности и уровня физических качеств. Это позволяет сократить сроки профессиональной адаптации, повысить уровень производительности мастера, достичь высокой работоспособности и производительности труда, повысить устойчивость к заболеваниям и снизить производственный травматизм.

Основными задачами прикладной физической культуры являются:

- Приобретение специализированных знаний и навыков в области физкультуры с целью их применения в профессиональной подготовке;
- Формирование необходимых двигательных умений и навыков;
- Целенаправленное развитие физических качеств, психических качеств и личностных свойств, которые имеют важное значение для профессионального роста;
- Развитие специальных качеств, которые помогают укрепить организм и повысить его устойчивость к особым условиям труда, таким как холод, жара, недостаток двигательной активности и другие. [3].

Таким образом, систематическое применение средств физической культуры оказывает положительное воздействие на организм и здоровье студента. Следует отметить, что физическое воспитание играет важную роль в обеспечении высокой жизненной дееспособности студентов. Укрепление здоровья студентов имеет стратегическое значение для государства, что объясняет разработку и реализацию различных целевых программ развития физической культуры и спорта среди молодежи.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амельченко И.А., Кудряшов М.В., Кудряшов В.В. Физическая культура как учебная дисциплина в высшей школе: современный

подход к ее содержанию и реализации / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: Межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 477 – 479.

2. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физиологические основы здоровья студентов (биоритмический аспект). – М.: АСВ; Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова. 2003. – С. 223 – 226.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды вуза / О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов: Материалы докл. всерос. науч.-практ. конф. 17-18 ноября 2011 г. / Отв. ред.: М.Я. Виленский, С.И. Филимонова. — М.: МОН, 2011. — С. 153 — 156.

**УДК 796:613**

**Деловая В.Д.**

**Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

В настоящее время вопросы укрепления и поддержания здоровья человека являются одной из наиболее актуальных проблем, особенно учитывая экологические проблемы и многочисленные стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются люди в современном мире. Занятия по физической культуре способствуют формированию всесторонне развитой личности, укреплению здоровья и повышению физического и психофизиологического состояния студентов. А также способствуют гармонизации моральных и физических сил студентов.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средства формирования здоровья студентов.

Здоровье человека является ведущим фактором в обеспечении гармоничного развития, успеха и эффективности его учебной и профессиональной деятельности. «Здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней»[1]. Поэтому особое внимание следует уделять популяризации и развитию физической культуры среди молодого поколения, включая студентов, поскольку это способствует улучшению общего здоровья. Физическая культура представляет собой

неотъемлемую часть общей культуры человека, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей людей и их применение, как в общественной практике, так и в повседневной жизни.

В средних профессиональных и высших образовательных учреждениях физическая подготовка имеет значительное значение в учебно-воспитательном процессе, так как она является важной составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности в современном обществе. Если в дореволюционной России физическое воспитание было ограничено только военными и педагогическими вузами, то начиная с 1934 года, физическая подготовка стала обязательным предметом во всех ВУЗах. В современном обществе, к началу 21 века, большинство образовательных учреждений уже предоставляли возможность заниматься спортивными видами деятельности, что привело к увеличению числа студентов, которые активно вовлекаются в спортивные секции.

В настоящее время в высших учебных заведениях законодательством РФ в области физической культуры и спорта физическая культура определена как учебная дисциплина и важный компонент развития личности. Учебная программа для высших учебных заведений содержит теоретический, практический и контрольный материалы по физической культуре. Физическая культура выполняет дидактические и развивающие функции в рамках педагогически обоснованного процесса физического воспитания. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования, физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного процесса.

Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической подготовленности, способности целенаправленно использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, формирование активной социальной позиции. Запросы и права студентов на физическое развитие и совершенствование становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, так как в современных условиях жизни и работы необходимость в высококвалифицированных кадрах становится все более актуальной и меняющимся "социальным заказом" общества.

С.И. Крамской выделяет следующие социальные функции физического воспитания в вузе:

1. преобразовательно-созидательная, способствующая достижению определенного уровня физического развития, общей подготовленности и личностному развитию, а также помогает укрепить здоровье и подготовиться к профессиональной деятельности.

2. интегративно-организационная, направленная на объединение студентов в коллективы и команды, чтобы они могли совместно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью на основе принципов организации и взаимодействия.

3. проективно-творческая, стимулирующая развитие творческих способностей, осуществляет самопознание, саморазвитие, а также создает условия для развития индивидуальных способностей;

4. проективно-прогностическая, способствующая повышению уровня эрудированности студентов в области физической культуры, активному использованию знаний в физкультурно-спортивной деятельности и их связи с актуальными профессиональными сферами;

5. ценностно-ориентационная, в процессе которой формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентиры;

6. коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения и взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности, способствует созданию качественного досуга, влияет на групповые состояния, переживания и удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей. Кроме того, она помогает сохранять и обновлять психическое состояние, а также отвлекаться от различных вредных привычек и способствует социализации студента[2].

Осуществление прикладной физической культуры в рамках физического воспитания студентов направлено на улучшение общей работоспособности и уровня физических качеств. Это позволяет сократить сроки профессиональной адаптации, повысить уровень профессионального мастерства, достичь высокой работоспособности и производительности труда, повысить устойчивость к заболеваниям и снизить производственный травматизм.

Основными задачами прикладной физической культуры являются:

- Приобретение специализированных знаний и навыков в области физкультуры с целью их применения в профессиональной подготовке;
- Формирование необходимых двигательных умений и навыков;
- Целенаправленное развитие физических качеств, психических качеств и личностных свойств, которые имеют важное значение для профессионального роста;

- Развитие специальных качеств, которые помогают укрепить организм и повысить его устойчивость к особым условиям труда, таким как холод, жара, недостаток двигательной активности и другие. [3].

Таким образом, систематическое применение средств физической культуры оказывает положительное воздействие на организм и здоровье студента. Следует отметить, что физическое воспитание играет важную роль в обеспечении высокой жизненной дееспособности студентов. Укрепление здоровья студентов имеет стратегическое значение для государства, что объясняет разработку и реализацию различных целевых программ развития физической культуры и спорта среди молодежи.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амельченко И.А., Кудряшов М.В., Кудряшов В.В. Физическая культура как учебная дисциплина в высшей школе: современный подход к ее содержанию и реализации / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: Межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 477 – 479.

2. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физиологические основы здоровья студентов (биоритмический аспект). – М.: АСВ; Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2003. – С. 223 – 226.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Формирование здоровьесберегающей образовательной среды вуза / О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов: Материалы докл. всерос. науч.-практ. конф. 17-18 ноября 2011 г. / Отв. ред.: М.Я. Виленский, С.И. Филимонова. — М.: МОН, 2011. — С. 153 — 156.

*УДК 628.1*

*Догонина А.О. Хвостова П.В.*

*Научный руководитель: Коровянский А.Г. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Физическая культура и спорт имеют огромное значение в жизни студенческой молодежи. Занятия физической активностью и участие в

спортивных мероприятиях не только способствуют поддержанию хорошей физической формы, но также имеют положительное влияние на ментальное здоровье и общую активность студентов, более того занятия спортом помогают выработке дисциплины. К сожалению, в настоящее время складывается неудовлетворительная ситуация, в которой молодое поколение не заинтересованно или не имеет возможности заниматься спортом. [1]

Одним из основных преимуществ занятий физической культурой и спортом среди студенческой молодежи является улучшение физического состояния и общей выносливости. Регулярные тренировки позволяют людям укрепить свое сердечно-сосудистую систему, улучшить работу дыхательных органов и нормализовать обмен веществ. Это, в свою очередь, повышает общую энергичность и жизненный тонус студентов, помогает им более успешно справляться с повседневными задачами и улучшает их академическую успеваемость.

Кроме физических преимуществ, занятия спортом также способствуют развитию социальных навыков студентов. Они имеют возможность вступать в спортивные команды и клубы, где могут научиться работать в команде, развивать лидерские качества, улучшать коммуникацию и налаживать новые контакты. Это помогает студентам развить такие важные навыки, которые им пригодятся и после окончания учебы, такие как сотрудничество, компромисс и умение принимать решения [2].

Виды физической культуры и спорта, популярные среди студенческой молодежи, включают в себя множество различных активностей. Некоторые студенты предпочитают индивидуальные занятия, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, так же, в этот список можно внести занятия на турниках и специально оборудованных площадках. Другие предпочитают командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол или хоккей. Также популярными вариантами являются боевые искусства, йога и танцы. Благодаря такому разнообразию выбора, каждый студент может найти наиболее подходящую для себя физическую активность, которая будет приносить удовольствие и приносить пользу их здоровью и самочувствию [2].

Развитие физической культуры и спорта среди студентов имеет множество положительных последствий. Они помогают студентам поддерживать здоровый образ жизни, повышать энергичность и активность, развивать социальные навыки и улучшать психологическое благополучие. Поэтому активное участие в физической культуре и спорте необходимо поддерживать и поощрять среди студенческой молодежи. Прививать любовь к спорту можно как с юного возраста, так

и с более сознательного или взрослого-это можно назвать спортивной пропагандой. В университете, в школе, при просмотре спортивных программ по телевизору, человек может получить мотивацию заниматься физической культурой [3].

Спортивные мероприятия и соревнования также играют важную роль в студенческой жизни. Они не только предоставляют возможность для продемонстрировать свои спортивные достижения и навыки, но и служат площадкой для общения и взаимодействия с другими студентами. Участие в соревнованиях позволяет студентам почувствовать дух соперничества и достижения, а также научиться обраться с победами и поражениями [3].

Кроме занятий физической культурой и спортом, студентам также полезно поддерживать активный образ жизни в повседневной деятельности. Это может включать хождение пешком или на велосипеде вместо использования общественного транспорта, выбор лестницы вместо лифта, а также участие в активных формах досуга, таких как прогулки, пробежки или занятия танцами. Эти простые действия помогут студентам поддерживать активность и улучшать общее самочувствие [4].

В заключение, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студенческой молодежи. Они не только способствуют поддержанию физической формы и здоровья, но также развивают социальные навыки, повышают энергичность и настроение студентов, помогают им справляться с повседневными задачами и достигать успехов. Поэтому стимулирование участия студентов в физической активности и организация спортивных мероприятий является важным аспектом образовательной и студенческой среды.[4].

Одним из важных аспектов занятий физической культурой и спортом для студентов является поддержание хорошей физической формы и общего здоровья. Регулярные тренировки позволяют укрепить мышцы, улучшить гибкость и выносливость, а также повысить общую выносливость организма. Это особенно важно для студентов, которые проводят большую часть времени за учебными столами или перед компьютером [5].

Занятия спортом также вносят важный вклад в развитие психологического благополучия студентов. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и повысить настроение. Занятия спортом также облегчают избавление от негативных эмоций и улучшают общую психологическую устойчивость. Благодаря спортивной активности, студенты могут более эффективно управлять

своими эмоциями и стрессом, что положительно сказывается на их общей жизненной удовлетворенности [5].

Нельзя забывать и о том, что занятия физической культурой и спортом способствуют развитию ценностей, которые важны для студентов. Дисциплина, упорство и настойчивость - все это качества, которые развиваются через тренировки и соревнования. Спортивная активность учит студентов ставить цели и настойчиво работать над их достижением, что в будущем может быть полезно в профессиональной деятельности и в жизни в целом [5].

И, конечно же, спортивные мероприятия и соревнования создают возможность для студентов проявить свои спортивные таланты и достижения, а также завоевать признание и уважение со стороны своих сверстников. Это способствует стимуляции и мотивации студентов к постоянному совершенствованию и развитию[6].

В целом, физическая культура и спорт играют незаменимую роль в студенческой жизни, помогая студентам поддерживать хорошую физическую форму, развивать социальные навыки, повышать психологическое благополучие и усваивать ценности, которые будут полезны во всех сферах их жизни. Поэтому стимулирование участия студентов в физической активности и спортивных мероприятиях является важной задачей образовательных учреждений [6].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Формирование здорового образа жизни у курсантов и студентов вуза средствами физической культуры : монография / Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко, А. П. Коруковец, А. Н. Кутергина. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2023. - 159 с

2. Анна Якуба Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика,питание, голодание очищение/ Якуба Анна.-М.: Питер, 2019-704с.

3. Байер К. Здоровый Образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг.- М.: Эксмо, 2017. -158с.

4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова.- М.: Феникс, 2017.-454 с.

5. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015.- 404с.

6. Крамкой С.И. Формирование здорового образа жизни студентов: учеб. Пособи / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С. В Хачатурян.;- Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. - 191с.

*Жданов Д.А.*

*Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ**

С каждым годом роль технологий в нашей повседневной жизни становится все более значимой, и фитнес-индустрия не остается в стороне от этой тенденции. Инновационные IT-решения проникают в нашу жизнь, меняя способы, которыми мы занимаемся спортом и следим за своим здоровьем. Фитнес-технологии перестали быть просто дополнением к тренировкам; они становятся неотъемлемой частью нашего здорового образа жизни, предлагая нам новые возможности для отслеживания прогресса, мотивации и персонализации подхода к физической активности. От носимых устройств, способных следить за каждым шагом и сердцебиением, до виртуальных тренеров, которые привносят разнообразие в тренировки прямо на экран вашего устройства — фитнес-технологии преобразуют наш подход к заботе о себе. Давайте вместе рассмотрим основные тенденции в этой области и попытаемся заглянуть в будущее, чтобы понять, какие инновации могут ждать нас в мире фитнеса и IT. [1]

Современный мир фитнеса переживает период интенсивного развития, подкрепленного инновациями в информационных технологиях. [6]

Рост популярности умных устройств: Носимые устройства становятся неотъемлемой частью повседневной жизни людей, особенно тех, кто активно занимается спортом. Фитнес-браслеты, умные часы и другие гаджеты предоставляют возможность отслеживать физическую активность, качество сна, сердечный ритм и многое другое. Эти данные помогают пользователям более осознанно подходить к своему здоровью и тренировкам. [6]

Приложения для тренировок: С появлением смартфонов и планшетов тренировочные приложения стали неотъемлемой частью фитнес-индустрии. Они предлагают широкий спектр тренировок, от упражнений на силу до йоги и медитации, а также инструменты для отслеживания прогресса и создания персонализированных программ тренировок. [6]

Онлайн-платформы для занятий спортом: С возрастанием популярности онлайн-занятий и удаленной работы, множество

платформ предлагают виртуальные тренировки с опытными инструкторами. Это делает фитнес более доступным и удобным для людей, не имеющих возможности посещать тренажерные залы или групповые занятия. [6]

Умные устройства и носимые технологии играют ключевую роль в том, как мы воспринимаем и подходим к физической активности. Давайте разберемся, как эти инновационные технологии влияют на нашу способность отслеживать, анализировать и улучшать наше здоровье и фитнес. [2]

Мониторинг физической активности: Фитнес-браслеты, умные часы и другие носимые устройства предоставляют нам возможность более точно отслеживать нашу физическую активность. Они автоматически записывают количество пройденных шагов, измеряют расстояние, следят за временем физической активности и даже анализируют нашу активность в течение дня. [1]

Мониторинг здоровья: Некоторые умные устройства также способны мониторить наши физиологические параметры, такие как сердечный ритм, уровень стресса и качество сна. Эти данные позволяют нам лучше понимать наше здоровье и выявлять потенциальные проблемы заблаговременно. [5]

Мотивация и цели: Одним из главных преимуществ умных устройств является их способность мотивировать нас на достижение целей. Они предлагают механизмы поддержки и поощрения, такие как награды за достижения, уведомления о достижении целей и персонализированные рекомендации для улучшения нашей активности. [3]

Интерактивные функции: Некоторые умные устройства обладают интерактивными функциями, которые позволяют нам участвовать в различных тренировочных программах, соревнованиях с друзьями или даже виртуальных чемпионатах. Это делает процесс тренировки более увлекательным и захватывающим. [2]

В современном мире, где у людей все меньше времени на посещение тренажерных залов и групповых занятий, виртуальные тренировки и онлайн-платформы становятся все более популярными. Какие возможности предоставляют такие платформы и как они влияют на доступность и эффективность тренировок? [5]

Доступность и удобство: Онлайн-платформы для занятий спортом предоставляют пользователю возможность заниматься фитнесом в любом месте и в любое время, обеспечивая гибкость и удобство, которые недоступны при посещении тренажерного зала или студии. [6]

Разнообразие тренировок: Виртуальные платформы предлагают широкий спектр тренировок, включая силовые упражнения, аэробные тренировки, йогу, пилатес и многое другое. Это позволяет пользователям выбирать тренировки, соответствующие их целям и предпочтениям. [1]

Персонализация и мотивация: Некоторые платформы предоставляют инструменты для создания персонализированных программ тренировок, учитывая уровень подготовки, цели и предпочтения пользователя. Кроме того, они могут включать функции мотивации, такие как награды и достижения, которые стимулируют пользователя продолжать заниматься спортом. [3]

Искусственный интеллект и алгоритмы адаптации: С развитием искусственного интеллекта и машинного обучения появляются новые возможности для создания индивидуализированных программ тренировок. Алгоритмы могут анализировать данные о производительности пользователя и автоматически адаптировать тренировочные режимы для достижения оптимальных результатов. [4]

Мониторинг и аналитика: Умные устройства и приложения предоставляют обширные данные о физической активности пользователя, которые могут быть использованы для анализа его прогресса и выявления областей, требующих улучшения. Это позволяет тренерам и специалистам по фитнесу создавать более эффективные и индивидуализированные программы тренировок. [3]

Какие инновации могут изменить фитнес-технологии в ближайшие годы?

Виртуальная и дополненная реальность: Технологии виртуальной и дополненной реальности предоставляют новые возможности для создания увлекательных и эффективных тренировок. Они позволяют пользователям погружаться в виртуальные миры и взаимодействовать с тренерами и соратниками, улучшая мотивацию и результаты. [2]

Биометрические устройства: В будущем можно ожидать развития биометрических устройств, способных предоставлять более точную и полную информацию о состоянии здоровья и физической формы пользователя. Это поможет создавать более точные и индивидуализированные программы тренировок, учитывая все особенности организма. [4]

Интерактивные тренировки и социальные сети: Развитие социальных сетей и интерактивных тренировок позволит пользователям заниматься спортом вместе с друзьями и соратниками, даже если они находятся на разных континентах. Это создаст новые возможности для мотивации и взаимодействия в сфере фитнеса. [5]

Будущее фитнеса обещает быть захватывающим и инновационным, с технологиями, которые продолжают улучшать нашу жизнь и здоровье. Современные тенденции и развитие технологий позволяют нам ожидать еще более захватывающих и эффективных решений в области фитнеса. Фитнес-технологии играют все более значимую роль в нашей повседневной жизни, изменяя способы, которыми мы занимаемся спортом и следим за своим здоровьем. Современные технологии делают занятия спортом более доступными, удобными и эффективными. Они предоставляют пользователям широкий спектр инструментов для мониторинга и улучшения их физической активности, а также помогают мотивировать нас на пути к достижению наших целей. Однако развитие фитнес-технологий не останавливается на достигнутом. Мы можем ожидать появления новых инноваций, таких как виртуальная и дополненная реальность, биометрические устройства и интерактивные тренировки, которые продолжают изменять наш подход к здоровому образу жизни и физической активности. Таким образом, фитнес-технологии остаются одним из ключевых факторов, определяющих будущее фитнеса. Используя их потенциал на полную мощь, мы можем создать более здоровое, активное и качественное общество. [1]

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С. "Физическая культура и спорт в современном образовательном пространстве вуза", материалы II Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. Отв. за выпуск М.А. Ермакова. Красноярск, 2023. С. 748-75
2. Астафьева О. Н. "Компьютерная виртуальная реальность и искусство (к вопросу о расширении эстетического опыта личности)" // Виртуальные реальности. Труды лаборатории виртуалистики. Вып. 4. - М., 1998.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е. "Физическая культура как фактор успешной социализации студента", материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 119-122
4. Бабенко В.С. "Таксономия систем виртуальной реальности" // Виртуальные реальности. Труды лаборатории виртуалистики. Вып. 4. - М., 1998.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С.

Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

6. "Augmented Reality and Virtual Reality: New Trends in Immersive Technology", 2021

**УДК 796.89**

**Зозулева Ю.А.**

**Научный руководитель: Кутергин Н.Б, проф.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ**

История рукопашного боя тесно связана с развитием армии. Первое упоминание о нем на Руси зафиксировано в 1240 году: тогда русская армия разгромила шведов. Значимой победой была и Куликовская битва в 1380 году, в которой наша армия также одержала победу. Стоит отметить, что на тот момент универсальных правил ведения боя не было, воины ориентировались на свои умения, а также на опыт предков.

В 1647 году на Руси утвердили Воинский Устав, который стал первым документом, фиксирующим правила ведения боя. По новым стандартам, ведению ближнего боя стали обучать во всех военных академиях. Значимый вклад в развитие рукопашного боя в России внес Александр Суворов: он написал несколько работ по данной теме, которые в последствие были использованы для разработки Уставов по строевой и тактической подготовках.

В Советском Союзе история рукопашного боя связана с Нилом Ознобишиным, который в 1930 году издал книгу «Искусство рукопашного боя». В 1940 году знания Нила дополнил Владислав Волков, который разработал учебник для школ НКВД «Курс самозащиты без оружия - самбо».

Изначально, навыкам ведения боя обучали лишь сотрудников силовых органов, а немного позднее - рукопашный бой стал развиваться как отдельный вид спорта. Его элементы «легли» в основу бокса, фехтования, каратэ и других направлений боевых искусств.

В пятидесятые годы XX века, в силу влияния внешних угроз, появилась необходимость создания специальных подразделений, основной задачей которых была борьба с диверсионно-разведывательными группами и террористами. Так в СССР появились первые отряды специального назначения, в состав которых входили

сильнейшие спортсмены, обладающие навыками спортивного единоборства.

На сегодняшний день, навыками рукопашного боя должны владеть и сотрудники правоохранительных органов, так как их деятельность является очень опасной: каждый день им приходится сталкиваться с преступниками, которые зачастую обладают отличной физической подготовкой и боевыми навыками. Именно поэтому специалистов силовых структур обучают методам ведения ближнего боя как с применением оружия, так и без него.

Современный рукопашный бой - это ближний бой, который состоит из нескольких приемов. Основу рукопашного боя составляют стойки, передвижения, удары, защита. Далее рассмотрим основные приемы [3].

Подсечки являются наиболее популярным и эффективным приемом. Однако, суставы являются болезненным местом, переборщив силу, можно одним ударом сломать конечность сопернику.

Следующим приемом является удар в пах, который наносит сильную боль и может убить человека. При отработке данного удара нужно контролировать силу, чтобы самооборона не превысила максимально допустимых пределов.

Третьим приемом является удар в солнечное сплетение, который приводит к сбою дыхания, потери сознания и в некоторых случаях, к смерти.

Четвертый прием - удар по ушам, который надолго выводит соперника из «строя». Но главная опасность данного приема - лишение слуха в следствие сильного удара.

Все приемы рукопашного делятся на: атакующие, защитные, контратакующие. К первому виду относят: удары ногами и руками. Ко второму - блоки, уклоны, нырок. К третьему –обезоруживание, освобождение от захватов. [4]

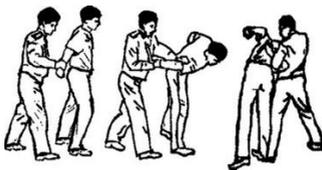


Рис. 1. Прием залама руки за спину при нападении сзади

Залом руки за спину является болевым и универсальным методом «нейтрализации» нападающего, именно поэтому им заканчивается любой прием.

Постановка блока является универсальным приемом при защите от любого удара. Главная задача – защитить «опасные» точки (челюсть, пах, солнечное сплетение, пальцы и др.).

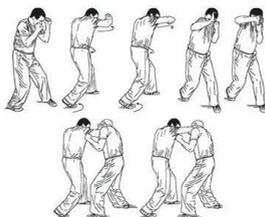


Рис.2. Защитный блок



Рис.3. Освобождение от захвата рук



Рис.4. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

Для успешного ведения боя необходимо обладать следующими навыками [1]:

- 1) быстро принимать решения;
- 2) хитростью и ловкостью;
- 3) непредсказуемостью, неожиданностью действий;
- 4) психологической подготовкой и хладнокровием.

Бой против нескольких противников требует особого внимания и выработки определенного алгоритма действий. Для успешного поединка необходимо выстроить всех противников в одну линию [2]. Данный метод позволяет вести бой с одним соперником. Но стоит отметить, что для успешного ведения боя, как было уже выше сказано, необходимо обладать психологической подготовкой. Зачастую, именно она является важнее боевых навыков, так как во многих случаях разумнее договориться с противником без применения силы.

В случаях физического воздействия нужно осознавать последствия своих действий. Так как в судебной практике много случаев, когда

человек, защищаясь от нападающего, превысил силу и причинил тяжкий вред здоровью или вовсе убил его.

В заключение стоит отметить, что история рукопашного боя берет свое начало на Руси. Первостепенной целью рукопашного боя была защита армии от нападающих врагов. Позднее элементы боевого искусства стали использовать в различных видах спорта.

В настоящий момент рукопашный бой является неотъемлемой частью подготовки сотрудников правоохранительных органов, военнослужащих и некоторых других категорий граждан. Как и другие виды спорта, рукопашный бой формирует выносливость, целеустремленность, дисциплинированность, а также развивает умственные способности человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Академия бокса Нижний Новгород // Приемы рукопашного боя. [Электронный ресурс]. URL: [Приемы рукопашного боя \(boxingacademynn.ru\)](http://boxingacademynn.ru). (дата обращения: 09.02.2024)
2. Кутергин, Н. Б. Основы техники самообороны: учебное пособие/ Н. Б. Кутергин. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. – 129 с.
3. Унибос // Как научиться приемам рукопашного боя. [Электронный ресурс]. URL: [unibos.ru](http://unibos.ru) (дата обращения: 09.02.2024)
4. CloseFight // Техника рукопашного боя. [Электронный ресурс]. URL: [closefight.ru](http://closefight.ru) (дата обращения: 09.02.2024)
5. FITFIT // История рукопашного боя в России. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fitfit.ru> (дата обращения: 09.02.2024)

УДК 796/799

*Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.  
Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ОСОБЕННОСТИ ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ ТРЕНИРОВОК

Об актуальности лимфодренажного массажа известно не так давно, но его пользу для организма и состояния человека в целом недооценивать нельзя. Вернуть тонус лимфатической системы, избавиться от отеков, получить заряд энергии – все это входит в функции упражнений, направленных на то, чтобы разогнать застой лимфы.

Для начала стоит разобраться, что понимается под определением «лимфатическая система»? Согласно медицинским пособиям и журналам [1], лимфатическая система – это совокупность сосудистых образований и полостей, осуществляющих отток лимфы из тканей организма в вены кровеносной системы у позвоночных животных и человека. На рисунке 1 представлена упрощенная схема крово- и лимфообращения. Красным цветом изображена артериальная, синим – венозная, а зеленым – непосредственно лимфатическая система.

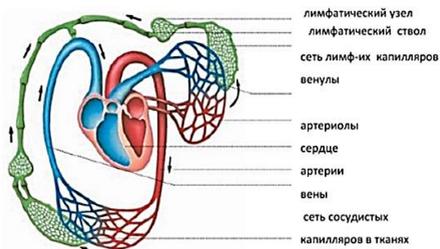


Рис.1. Схема крово- и лимфообращения

В центре изображения находится сердце, мотор кровообращения. По артериям кровь протекает в капилляры, потом передав кислород тканям и, забрав углекислоту, по венам возвращается обратно в сердце. Анатомическое строение лимфатической системы можно сравнить с подземной рекой. Русло данной реки с ее ручейками, ручьями, речками, притоками и заводами будет расположено не под землей, а в организме. Тогда истоки ее начинаются в тканях, а устья впадают в венозные углы сердца.

Необходимость лимфодренажной зарядки заключается в улучшении лимфотока, а следовательно, уменьшить отеки в организме. Человек, который ведет малоподвижный образ жизни и несбалансированно питается, сталкивается с тем, что ток лимфы будет замедляться. Явными признаками этого являются целлюлит и отеки. Таким образом, любому человеку следует разгонять лимфу, а физическая активность и массаж помогут в этом.

Лимфатическая система – часть сосудистой системы, которая играет важную роль в обмене веществ и очищения клеток и тканей организма [2]. Кроме того, к ее функциям можно отнести:

- Задержку механической примеси;
- Фильтрация;
- Обезвреживание бактерий и вирусов, т.е. их уничтожение происходит в лимфоузлах с помощью лимфоцитов;
- Возвращение в кровь белки и электролиты;

- Транспортировка жиров из кишечника и многих других питательных элементов;
- Производство лимфоцитов и антител;
- Транспортировка иммунных клеток по всему организму.

Исходя из данных функций, под лимфой представляют прозрачную вязкую желтоватую жидкость, в которой отсутствуют эритроциты, но множество лимфоцитов [3]. Царапая кожу, можно заметить каплю этой жидкости, а содержащиеся в ней лимфоциты защищают поврежденную область от инфекций. Отсюда следует, что течением лимфы возможно управлять, контактируя с кожей. Ее ток происходит снизу вверх, начиная кончиками пальцев рук и ног, заканчивая грудным лимфатическим потоком.

Также она возвращает белки, воду, соли, токсины и метаболиты из тканей в кровь для выведения. Лимфатическая жидкость участвует в формировании иммунитета, защите от микробов и вирусов, восстановлении после интоксикации.

Основная мышца для привода в движение лимфы – диафрагма. Она представляет центр лимфосистемы. При физических нагрузках и глубоком дыхании животом амплитуда движения диафрагмы увеличивается, а циркуляция лимфы усиливается. Если же лимфа не будет двигаться по телу в течении нескольких часов, то функционирование организма становится невозможным.

Причин застоя лимфы может быть несколько [4]. К примеру, неправильное питание (большое количество консервантов, красителей и жиров в пище подрывают работу лимфосистемы и рушат иммунную защиту), вредные привычки (курение способствует сужению сосудов и приводит к уменьшению просветов лимфатических протоков. Сигареты выделяют смолы и токсины, которые повышают густоту лимфы; злоупотребление алкоголем приводит к интоксикации организма, нарушая отток лимфы), а также стресс (во время стрессовых ситуаций происходит выброс адреналина и кортизола, образуются спазмы. Они нарушают работу лимфосистемы, накапливая лишнюю жидкость).

Физические упражнения – один из действенных способов улучшить лимфоток. Так как лимфа движется медленно, а мышцы играют роль насоса, то нагрузка важная часть восстановления нормальной работы лимфатической системы.

Чем сильнее и чаще сокращения мышцы, тем выше скорость оттока лимфы и скорость обновления состава межклеточной жидкости в этой мышце [5]. Увеличение физической активности скелетных мышц приводит к увеличению активности внутренних органов, т.е. увеличение в них интенсивности обмена веществ. Так, лимфа

перемещается благодаря сокращению определенной группы мышц, в особенности диафрагмы.

Проводить лимфодренажную зарядку следует регулярно, как в дополнение к обычной тренировке, так и отдельно. Бег, спортивная ходьба, плавание, велоспорт и подобные виды аэробной нагрузки улучшают кровообращение, обогащают клетки кислородом, осуществляют лимфодренаж. Тренировки проводятся в течение часа и повторяются с определенной регулярностью. Пульс должен быть ниже 110 уд/мин и не превышать 130 уд/мин.

Силовые тренировки также полезны для улучшения оттока лимфы. Приседания, отжимания, выпады и другие анаэробные нагрузки задействуют большое количество мышц, следовательно, улучшают движение лимфы и крови в организме. 2-3 тренировок в неделю будет достаточно, при желании можно дополнять их растяжкой.

К достоинствам таких тренировок можно отнести активизирование кровообращения, расслабление мышц, вывод токсинов из организма, а также улучшение настроения.

Таким образом, лимфодренажные упражнения благотворно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Тренировки приведут тело в порядок, избавит от отеков и поможет вывести токсины из организма. Кроме того, их отличительной особенностью является простота, комфорт, эффективность и удовольствие.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гайворонский, И. В. Нормальная анатомия человека : учеб. для мед. вузов : в 2 т. / И. В. Гайворонский. 5-е изд., испр. и доп. СПб : СпецЛит, 2007 Т. 2 - 423 с.

2. 1 Привес, М. Г. Анатомия человека / М. Г. Привес, Н. К. Лысенков, В. И., Бушкович. М., 2009 - 505–507 с.

3. Крамской И.А., Амельченко И.А. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

4. Вавилов М.П., Кириенко С.Л., Мартыненко А.В. Определение процентного содержания жира в организме: сопоставимость и клиническая значимость. // Российские медицинские вести.- 2007.- том XII.- №1. - 40-44 с.

5. Вавилов М.П. Лимфатический массаж.- перевод, адаптация и редакция.- //ЛИРНА Лимфология сегодня (исследования, новости).- М.- 2018.- октябрь.- №3 (7). - 117- 120 с.

*Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.  
Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК**

Спортивная деятельность всегда связана с физическим и эмоциональным напряжением, поэтому требует устойчивой мотивации к ежедневным нагрузкам. Она занимает основную роль, которая определяет как успехи будущих или настоящих спортсменов, так и долгосрочное участие в соревнованиях. Для каждого человека спорт – это не просто однократные тренировки, но и образ жизни, который складывается из преодоления трудностей и достижения определенных успехов и побед. Кроме того, он помогает снять стресс, повысить уверенность в своих силах и научиться дисциплине, настойчивости и командной работе. Именно мотивация будет ключевым фактором в достижении данных качеств. Ее структура обладает сложным и персональным характером [1].

Изначально на мотивацию спортсменов или людей, которые занимается спортом на любительском уровне, влияют множество различных факторов. К примеру, стремление к самосовершенствованию себя и своего физического состояния или укрепить социальные связи. Распространенной причиной прекращения тренировок на первой этапе является отсутствие сформированной привычки и нежелание систематических занятий двигательной активностью.

Однако, при более углубленном изучении спортивной деятельности происходит трансформация мотивации [2]. В дальнейшем она приведет к возникновению устойчивого интереса и целенаправленной работы с целью достижения определенных успехов. Также мотивация формирует дисциплинированность, продолжительность активности и результативности. Можно сказать, что именно она в значительной степени определяет уровень его специальной подготовки и основывается на возможностях субъекта удовлетворить себя в конкретном виде спортивной деятельности, а уровень знаний и навыков детерминирует возможности спортсмена.

Нельзя оставить без внимания влияние внешних компонентов на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте [3]. К ним можно отнести воспитание в семье, влияние педагогов и

тренеров, которое должно проявляться во внимательном отношении не только к индивидуальным способностям человека, но и к его потребности соревноваться. Поэтому важным аспектом мотивации является потребность в общении. Если спортсмен выступает в командных видах спорта, то они более чувствительны к психологической обстановке в коллективе. Если социальная поддержка будет отсутствовать, то это приведет к стрессу, тревожности и неудачам на турнирах. При этом не стоит забывать и о собственной реализации потенциала. А излишний перфекционизм и высокий уровень мотивации, наоборот, приведет к повышенному риску получения травмы.

Поведение тренера значительно сказывается на спортивных результатах и будет формировать устойчивую мотивацию спортсмена. Его настроение отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку, но и за нравственное поведение. Оптимизм тренера играет положительную роль во всех случаях спортивной жизни. К примеру, раздражительный и усталый наставник не сможет мотивировать окружающих. Искренняя и глубокая вера в возможности достичь успеха в спорте вселяет уверенность в спортсмена и повышает уровень его мотивации.

Иногда достаточно сложно заставить себя заниматься физической активностью, но есть ряд советов которые помогут увеличить уровень самомотивации [4].

В первую очередь, действенный способ мотивировать себя – постановка конкретный и достигаемых целей. Они придают чувство направления и целеустремленности, помогают оценивать и отслеживать свой прогресс. Для этого необходимо ставить краткосрочные и долгосрочные цели. Первые необходимы для того, чтобы сохранять уверенность в своих силах при выполнении каждой из них, вторые же направлены на постепенную и ежедневную работу, которая приносит перспективу в будущее. Главными условиями является их конкретность, измеримость, актуальность, ограниченность по времени, а также достижимость.

Во-вторых, удовольствие от конкретного вида спорта увеличивает продолжительность его выполнения. Следовательно, если вам не нравится заниматься какой-то физической активностью, то меньше шансов быть замотивированным. Прежде всего необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Если он обладает высоким уровнем эмпатии, способностью в нужный момент поддержать и стать опорой для другого, то человеку следует остановиться на выборе командного вида спорта, такого как футбол,

баскетбол или волейбол. Стремление к лидерству и соперничество говорит о личных качествах человека, присущие индивидуальному виду спорта, например, легкая атлетика или плавание.

Составление плана тренировок также помогает увеличить мотивацию при занятиях спортом. Регулярная тренировка – путь к совершенствованию состояния своего тела и увеличению уверенности в собственных силах.

При составлении плана нужно учесть разминочную часть, основной комплекс упражнений и заминку [5]. Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы перед основной частью и не травмироваться в процессе. Основной комплекс может быть разнообразный: силовая тренировка, кардио упражнения, тренировка на определенную группу мышц или лимфодренажные упражнения. Разминка необходима для расслабления тела и перевода дыхания, например, занятия йогой или выполнения некоторых асан. Внесите тренировки в свой календарь и сделайте их приоритетными. Если времени на спорт ограничено, то просыпайтесь раньше или исключите/перенесите другое менее важные занятия. Кроме физических упражнений, в свой календарь можно внести индивидуальный план питания, время отдыха и прочие аспекты, необходимые для достижения спортивного успеха.

Одно из правил успешного выполнения поставленных задач, которые будут приносить комфорт и удовлетворение, следовательно, повышать мотивацию – поощрение достигнутого результата. Возьмите за правило баловать себя при достижении како-либо цели, она может быть как краткосрочной, так и долгосрочной. Это действие закрепляет результат и увеличивает уровень мотивации. Например, заказать что-то вкусное, посмотреть интересный фильм, главное, чтобы представленная награда не подрывала прогресс и здоровье.

Таким образом, сохранение мотивации при занятиях спортом будет помогать оставаться в хорошей физической и умственной форме. А вышеперечисленные правила и советы помогут мотивировать себя на дальнейшие успехи. Следуя этому, вы будете чувствовать себя здоровее и счастливее.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской И.А., Амельченко И.А. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.
2. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. «Формирование спортивной

мотивации» // Омск, СибГАФК, 2000. – 328-331 с.

3. 1 Хекхаузен Х., «Мотивация и деятельность», 2-е изд. СПб., 2001. – 207 с.

4. Белова Н. А., Белова О. О. Исследование мотивации спортивной деятельности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. научн. журнал. 2014. № 4(7). – 66–73 с.

5. Еременко В.Н., Тюпенькова Г.Е, Питкин В.А. «Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов» // Современное педагогическое образование. 2018.№3. – 59-62 с.

**УДК 796.422**

**Иванова Е. С.**

*Научный руководитель: Шепляков А.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВАЖНОСТЬ УКРЕПЛЕНИЯ СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНА ЛЕГКОАТЛЕТА**

В любом виде спорта, в том числе и на любительском уровне, не исключена вероятность получения травм. Согласно статистике, многие начинают заниматься физическими нагрузками с раннего возраста, когда происходит формирование организма. В большинстве случаев, спортсмены сталкиваются с высокими нагрузками, после которых организму требуется долгое восстановление. Лишь правильная реабилитационная система и лечение помогут вернуться к первоначальному состоянию. Продолжительность этого лечения будет зависеть лишь от общего состояния и характера травмы [5].

Лёгкая атлетика — довольно травматичный вид спорта. Даже при правильной технике выполнения упражнений могут возникнуть травмы. Наиболее распространенные травмы включают растяжения мышц, связок и сухожилий, вывихи суставов, а также переломы костей. Чтобы минимизировать риск травм, спортсмены должны правильно разминаться перед тренировкой, использовать правильную технику выполнения упражнений, носить подходящую экипировку и обувь, избегать переутомления и стремиться к постепенному увеличению нагрузки. В случае возникновения травмы необходимо обратиться к специалисту для диагностики и лечения. Восстановление после травмы должно быть осуществлено под наблюдением специалиста и включать в себя реабилитационные упражнения и процедуры.

Спортивные травмы являются одним из основных факторов, препятствующих регулярным тренировкам спортсменов и достижению высоких спортивных результатов. Кроме того, лечение и реабилитация спортсменов требует больших финансовых затрат, помимо того, что 5-10% травм у спортсменов требуют хирургического вмешательства. При этом травмы голеностопного сустава обычно сопровождаются многими негативными последствиями, такими как снижение подвижности сустава, механическая и функциональная нестабильность, приводящая к хронической нестабильности голеностопного сустава. Все это делает работу актуальной и необходимой. Цель исследования — выявить влияние лечебной физкультуры на восстановление функционального состояния голеностопного сустава легкоатлетов после растяжения связок на этапе возвращения к тренировкам [3].

Традиционно разделяют три степени тяжести:

Легкой тяжести (обычно на их лечение уходит не более 7-10 дней);

Средней тяжести (занимают менее 30 дней);

Тяжелые (продолжительностью более месяца).

Каждый вид спорта имеет свои характерные повреждения, с которым сталкивается большинство спортсменов.

Для предотвращения травм и повышения производительности. Сильные и гибкие связки помогут спортсмену лучше контролировать движения, уменьшат риск вывихов и растяжений, а также сократят время восстановления после тренировок и соревнований [2].

Существует несколько способов укрепления связок для спортсмена-легкоатлета:

1. Упражнения на укрепление связок. Это могут быть различные виды упражнений, такие как прыжки, балансирование, работы с эспандером, использование упоров и т.д. Они помогут улучшить силу, гибкость и стабильность связок.

2. Растяжка и массаж. Регулярная растяжка поможет улучшить гибкость связок и уменьшить риск травм. Массаж также может помочь улучшить кровообращение и ускорить восстановление после интенсивных нагрузок.

3. Использование бандажей и опор. Но не следует злоупотреблять ими, так как постоянное использование может ослабить связки и уменьшить их силу.

4. Правильное питание. Рацион спортсмена должен содержать достаточное количество белка, витаминов и минералов, необходимых для поддержания здоровья связок.

5. Регулярное обследование и консультации с врачом. Это важно для выявления возможных проблем с связками и их своевременного

лечения. Укрепление связок — это долгосрочный процесс, требующий постоянного внимания и усилий. Однако, правильные подходы и методы помогут спортсмену добиться высоких результатов и избежать неприятных последствий в будущем [1].

К сожалению, при нерациональной организации тренировочного процесса нередко нарушается равновесие между физическими возможностями спортсмена, его функциональным состоянием и способностью опорно-двигательной системы к адаптации. В результате в тканях сначала проявляются «функциональные», а затем развиваются и структурные изменения. Возникают патологические состояния. Наиболее часто она наблюдается у спортсменов, занимающихся беговыми видами легкой атлетики [4].

От травм при тренировках не застрахован никто: ни профессионалы, ни новички. Среди частых повреждений — растяжение или разрыв сухожилий и связок, соединяющих кости и мышцы. Благодаря им сгибаются и разгибаются суставы.

Сухожилия и связки можно травмировать из-за ушибов и падений, а также чрезмерных силовых нагрузок, если не давать им отдыхать и восстанавливаться.

Таким образом, хотя легкая атлетика может быть травматичным видом спорта, соблюдение правил безопасности, правильная подготовка и профессиональный подход позволят избежать серьезных повреждений и насладиться занятием любимым видом спорта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Айрапетов Г.А. Сравнительный анализ результатов лечения остеохондральных повреждений коленного сустава у спортсменов (проспективное, рандомизированное исследование) // Спортивная медицина: наука и практика. 2020. N 9 (2). С. 79-84.

2. Бахрах И.И. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации: Учебное пособие / И.И. Бахрах, Г.Н. Грец // Смоленск: СГИФК. 2003. 151 с.

3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // М.: Физкультура и спорт. 1997. 178 с.

4. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук // М.: Академия. 2003. 464 с.

5. Шепляков А.С. Особенность подготовки бегунов на средние дистанции / А.С. Шепляков, Л.В. Тимофеева, И.В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб.

статей XIV Междунар. науч. конф. (Белгород, 19-20 апр. 2018 г.). – Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2018.- С. 375-378.

**УДК 796**

***Иванченко А.В.***

***Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.***  
*Белгородский государственный технологический университет*  
*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

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

В настоящее время одной из основных проблем, стоящих перед человечеством, является поддержание и укрепление здоровья. Состояние здоровья организма имеет прямое влияние на качество жизни человека. Уровень здоровья определяет активность и возможности человека. Факторы, влияющие на здоровье, включают в себя образ жизни, наследственность, экологическую ситуацию и эффективность системы здравоохранения.

Здоровье — это первоочередная и наиболее значимая потребность человека, которая определяет его способность к труду и способствует гармоничному развитию личности. Это основное условие для понимания окружающего мира, самореализации и счастья человека. Активная длительная жизнь является важной частью человеческого фактора.

Спорт играет важную роль в физической культуре. Он способствует формированию силы воли, развитию специальных навыков, исправлению недостатков физического развития и улучшению психофизической подготовленности. Физические упражнения, входящие в состав физической культуры, благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и кровеносную системы.

Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов и профессионалов. Обычно студенты, занимающиеся физической культурой или спортом, отличаются лидерскими качествами, коммуникабельностью и общительностью. Те, кто занимается спортом, активнее участвуют в учебном процессе, обладают повышенной стрессоустойчивостью, регулярным расписанием и уверенностью, что способствует улучшению их здоровья.

Все вышеперечисленное вместе подчеркивает важность культурного аспекта в учебных программах высших учебных заведений и необходимость физической активности для студентов.

Для эффективных занятий физической культурой важно провести предварительные функциональные тесты среди студентов, чтобы оценить их физическую подготовленность и выбрать соответствующую программу обучения, учитывая их здоровье. Это позволит определить готовность студентов к занятиям физической культурой.

Единственный способ достижения гармонии в человеческом организме – это постоянное выполнение физических упражнений. Кроме того, исследования подтверждают, что регулярные тренировки, включенные в рациональный режим работы и отдыха, не только улучшают здоровье, но также значительно повышают производительность труда.

Однако не все движения, которые выполняются в ходе домашних или рабочих дел, можно назвать физическими упражнениями. Это могут быть лишь специально подобранные движения, направленные на воздействие на различные органы и системы организма, развитие физических качеств и коррекцию физических недостатков.

Исследование показало, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют более развитую физическую форму, чем их сверстники, не увлекающиеся спортом. Они обладают большим ростом, весом и обхватом груди, а также более выраженной мышечной силой и выносливостью. Физические упражнения и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему, делая ее более устойчивой к физическим нагрузкам, а также способствуют развитию опорно-двигательного аппарата.

Соблюдение определенных правил играет ключевую роль в достижении положительного эффекта от физических упражнений. Важно следить за своим здоровьем, чтобы избежать возможных травм и проблем, связанных со спортом. При наличии отклонений в работе сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие значительного усилия, могут негативно повлиять на сердечную функцию. После перенесенной болезни не рекомендуется начинать заниматься спортом немедленно. Важно дать организму время на восстановление, чтобы физические упражнения приносили только пользу.

Во время занятий физическими упражнениями организм человека отвечает на нагрузку реакциями, стимулируя работу всех органов и систем. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление.

Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы. Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ). Физическая нагрузка приводит к расходу энергии, повышению активности нервной системы, укреплению мышц и костей. По результатам занятий физическими упражнениями участники улучшают свою физическую форму, что позволяет им легко справляться с нагрузками и достигать высоких результатов в различных видах физической активности.

Упражнения и занятия спортом помогают улучшить кровоснабжение, укрепить стенки сосудов, улучшить питание клеток и ускорить обмен веществ в них. Это приводит к увеличению гибкости сосудов и нормализации работы сердечно-сосудистой системы, что является важным для здоровья человека. Умеренные физические нагрузки также благоприятно влияют на почки, снимая с них излишнюю нагрузку и способствуя их более эффективной работе.

Занятия спортом, такие как плавание, бег, бег на лыжах и езда на велосипеде, благоприятно воздействуют на кровеносные сосуды. Регулярные тренировки помогают укрепить суставы и связки без риска для здоровья. Умеренная физическая активность делает ткани связок и суставов более гибкими, предотвращая травмы. После длительной нагрузки человек может ощущать усталость, но даже короткие упражнения способствуют быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности, а также снятию стресса.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. При постоянном выполнении физических упражнений ты будешь чувствовать себя отлично, всегда будешь готов к занятиям спортом, будешь находиться в хорошем настроении и крепко спать. Твоя физическая подготовка будет постоянно улучшаться, и ты будешь оставаться в отличной форме на протяжении долгого времени.

В процессе занятий физической культурой и спортом происходит формирование нравственных качеств у участвующих. Это формирование направлено на укрепление у человека ценностного

отношения к окружающим, обществу и самому себе, что составляет основу нравственного развития. Этот аспект играет важную роль в формировании личности, опираясь на общепринятые нормы морали, которые являются основой общества.

В высших учебных заведениях физическая культура играет важную роль в формировании общей и профессиональной культуры студентов. Обязательная для всех специальностей, она способствует развитию личности, улучшению физического и психофизиологического состояния студентов в процессе обучения.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бахирева Н.А. Обзор причин непосещаемости студентами занятий по физической культуре / Н.А. Бахирева, Е.Н. Саянова // Решетневские чтения. – 2018. – Т. 2. – С. 544–546.

2. Болдов А.С. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе / А.С. Болдов [и др.]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №4 (146). – С. 275–281.

3. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.

4. Жован Г.Ф., Куликова И.В. Обобщение опыта участников образовательного процесса дисциплин физической культуры в дистанционном формате // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 1. С. 147-153.

5. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.

6. Новикова А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017. – № (67). – С. 206–209

7. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

*УДК 796.011.1*

*Индик А.В.*

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Занятия физической культурой и спортом занимают немаловажное место в учебном процессе обучающихся в вузе. Студенты ведут в основном малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что большую часть времени им приходится сидеть на лекциях и практических занятиях. В период сессии ситуация лишь усугубляется, так как добавляется ещё и подготовка к сдаче зачетов и экзаменов. Это влечет за собой еще целый ряд проблем, таких как, недостаток сна, несбалансированный прием пищи, а физическая активность сводится к минимуму. Помимо этого, малоподвижный образ жизни ускоряет процессы старения, увеличивает риск ухудшения функционирования опорно-двигательной, пищеварительной и нервной систем, а также может привести к нарушению кровообращения в организме.

Основной задачей проведения занятий физической культурой в учебном процессе является привлечение студентов к активному образу жизни и систематической физкультурно-спортивной деятельности.

Цель занятий физической культурой и спортом - обеспечить гармоничное физическое развитие и совершенствование человека.

Систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью способствуют улучшению общего самочувствия человека, укрепляют мышцы и повышают физическую выносливость организма, благотворно влияя на все органы и системы, а также позитивно действуют на психологическое состояние, стимулируют выделение гормонов счастья - эндорфинов, которые борются со стрессом и поднимают настроение.

В разные периоды жизни цель занятий физической культурой и спортом имеет свои особенности. В раннем возрасте занятия укрепляют организм, увеличивают его устойчивость к заболеваниям. У детей развиваются физические качества, формируются навыки и мотивация к активному образу жизни. Занятия спортом в школе способствуют комплексному развитию учащихся.

В дошкольном возрасте формируются двигательные навыки и привычки, развиваются физические качества и координационные

способности. В школьном возрасте происходит укрепление и совершенствование навыков, осознание важности физических упражнений. Старшеклассники должны внедрить спорт в свою жизнь для поддержания здоровья.

Физические упражнения помогают людям вырабатывать больше энергии и оставаться бодрыми и активными в течение всего дня. Это особенно важно для студентов, которые часто заняты учебой и испытывают недостаток сна.

Кроме того, физические упражнения способствуют развитию коммуникабельности у людей, поскольку они заводят новых друзей с общими интересами. В результате у них появляется больше возможностей взаимодействовать с разными людьми и развивать навыки общения и сотрудничества.

Самостоятельное занятие физкультурно-спортивной деятельностью – важная часть образа жизни человека. Бег, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, связаны с механической работой, которая требует больших затрат энергии. Такие физические упражнения усиливают кровоток в организме. Сердце перекачивает больше крови при движении мышц, чем в состоянии покоя. Повышенное давление в центральных кровеносных сосудах увеличивает скорость движения крови по организму.

Улучшение кровотока один из главных эффектов физических упражнений для мозга. При физической нагрузке сердце бьется быстрее и сильнее. Мозг получает из крови все необходимые витамины и кислород. Регулярные физические упражнения стимулируют рост новых кровеносных сосудов в мозге и улучшают память и внимание. Следовательно, занятия физической культурой и спортом повышают эффективность работы мозга.

Регулярные занятия спортом укрепляют мышцы, повышают иммунитет и физическую выносливость, что важно для здорового образа жизни. Важно правильно распределять время между физической и умственной нагрузкой, чтобы избежать сердечнососудистых заболеваний.

Чтобы польза для мозга от занятий физическими упражнениями была наибольшей необходимо соблюдать некоторые критерии:

- во-первых, регулярность – занятие физической культурой три раза в неделю;
- во-вторых, режим – время проведения тренировки – утро или день;
- в-третьих, разнообразие - чтобы усилить стимуляцию различных областей мозга необходимо разнообразить физические упражнения.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в повседневной жизни каждого человека и помогает сохранить здоровье, улучшить психологическое самочувствие, повысить умственную работоспособность и развить социальные навыки. Поэтому регулярная физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни людей.

Физическое здоровье - это естественное состояние, при котором все органы и системы функционируют нормально. Когда все органы и системы работают хорошо, весь человеческий организм функционирует и развивается правильно.

Итак, занятия физической культурой и спортом делают актуальными:

- создание привлекательного образа здорового образа жизни;
- уменьшение вероятности присоединения к вредным привычкам путем организации досуга;
- здоровая конкурентоспособность и свободный творческий поиск;
- удовлетворение естественного влечения человека к экспериментированию и физической активности;
- поиск новых необычных ощущений и переживаний.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Иванов М.В. Гиподинамия у студентов технического вузов и способы предотвращения ее возникновения / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XVIII Междунар. науч. конф., Белгород, в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – Ч.1. – С. 79-82.

2. Крамской С.И., Кудряшов В.В. Физическая культура личности как предмет педагогического познания / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2018. — С. 206 — 210.

3. Куликова И.В., Клокова Е.А. Целесообразность занятий аэробикой для укрепления здоровья студенток / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Вып. XI. — Белгород, 2018. — С. 218 — 222.

*Кабелко П. С.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

Лыжный спорт относится к сложно-координационным видам спорта, требующий сочетания выносливости, в том числе и специальной, скоростно-силовой подготовленности. От качества подготовленности лыжника гонщика зависит результативность в соревновательной деятельности. В последнее время в данном виде спорта активно внедряются различные инновации [4].

Ключевые обновления оказывают влияние на все – от технологий и тренировок до экипировки. Эти инновации не только улучшают результаты спортсменов, но и делают склоны более безопасными. Гладкие покрытия трасс, такие как искусственный снег, улучшают качество гонок и предоставляют спортсменам более предсказуемую поверхность для техники лыжного бега.

Новое оборудование для лыж, начиная от инновационных материалов и заканчивая продуманным дизайном, преобразует данный вид спорта. Современные материалы и технологии привнесли значительные улучшения в дизайн и конструкцию лыж и ботинок. Ультралегкие материалы и инновационные амортизационные системы обеспечивают лучшую передачу энергии и контроль на трассе. Давайте рассмотрим некоторые из новейших разработок, которые подняли лыжный спорт на новый уровень.

Инновационные материалы, такие как карбоновые волокна, титановые добавки, нанотехнологии и специальные покрытия, способствуют созданию легких, прочных лыж с улучшенными скользящими характеристиками.

Лыжные ботинки преодолели долгий путь с момента своего скромного начала. Современные производители используют новейшие материалы и дизайн, чтобы создать лыжные ботинки с превосходными характеристиками и комфортом. Одно из наиболее заметных улучшений - использование углеродного волокна в обшивке ботинок. Углерод обеспечивает невероятную прочность, жесткость и легкость. Это способствует увеличению передачи энергии от спортсмена к лыжам, обеспечивает лучший контроль и точность при поворотах [2]. Кроме того, инновации в технологии стелек сделали лыжные ботинки

еще удобнее и настраиваемее, обеспечивая плотное прилегание для максимальной эффективности и снижения вероятности травм.

Лыжные крепления также претерпели радикальные изменения. Сейчас они стали еще более надежными и безопасными, позволив лыжникам почувствовать уверенность на самых сложных маршрутах. [2]. Крепления играют ключевую роль в обеспечении безопасности для лыжников. Хорошо известно, что традиционные лыжные крепления могут привести к травмам, особенно к разрывам коленных связок, из-за жесткой фиксации. Но последние разработки в технологии креплений значительно снизили этот риск. Появление креплений «с разнонаправленным освобождением» помогает повысить безопасность и снижает вероятность получения травм. Эти крепления позволяют отсоединять ботинок в различных направлениях, адаптируясь к нагрузкам, приходящимся на ногу лыжника при падении или неожиданных движениях. Этот прорыв помогает предотвратить травмы, так как нога может расслабиться более естественным путем, снижая нагрузку на связки и суставы [3].

Для еще большего повышения безопасности на склонах были разработаны «умные шлемы». Эти шлемы оснащены передовыми технологиями, которые обеспечивают мгновенную обратную связь по различным параметрам, таким как скорость, сила удара и даже вероятность столкновения [1]. «Умные шлемы», оснащенные датчиками и коммуникационными системами, позволяют лыжникам отслеживать свои показатели, оценивать возможные риски и принимать обоснованные решения. Более того, эти шлемы имеют встроенные системы экстренного оповещения, которые могут отправлять сигналы бедствия службам спасения в случае аварии, ускоряя спасательные операции и потенциально спасая жизни.

Технологии в лыжном спорте не стоят на месте, и каждое новшество делает этот вид спорта еще более производительным и устойчивым. Одно из таких новшеств – это внедрение технологии rocker, которая известна также как обратный развал. Эта технология предполагает наличие направленного вверх изгиба на кончике и хвосте лыжи, что делает начало поворота намного легче, улучшает маневренность и скольжение по рыхлому снегу. Кроме того, современные производители используют легкие материалы, такие как углерод и различные композиты, которые придают лыжам больше прочности и отзывчивости, снижая их вес. В результате, лыжники получают лучший контроль, меньше устают [2].

Лыжные очки прошли долгий путь от простых защитных очков. Сегодня они предлагают улучшенную четкость и множество функций

для оптимизации лыжного спорта. Они оснащены технологиями защиты от запотевания, такими как двойные линзы и улучшенная вентиляция, которые обеспечивают хорошую видимость даже в плохую погоду. Кроме того, усовершенствования в технологии линз улучшают контрастность и уменьшают блики, что улучшает видимость для лыжников. Некоторые модели даже имеют встроенные дисплеи HUD, которые отображают информацию, такую как скорость, высота и направление, позволяя лыжникам быть в курсе происходящего, не отрывая взгляда от трассы [1]. Использование электроники и аналитических систем в тренировочном процессе помогает атлетам более эффективно отслеживать свой прогресс, а тренерам – адаптировать программы тренировок под индивидуальные потребности спортсменов.

SkyTechSport Sochi Simulator - это последнее слово в разработках команды инженеров и физиков, создавших уникальное сочетание профессионального спорта и виртуальной реальности [5]. Горнолыжная платформа, использующая GPS и очки виртуальной реальности 3D, обеспечивает точное воспроизведение ощущений от прохождения реальной трассы в горах Сочи. С помощью GPS-сканера была полностью проанализирована и воссоздана сочинская трасса, включая каждый поворот и подъем, а также каждое дерево на склоне горы.

Одним из самых сложных и важных элементов, реализованных инженерами, стала имитация реалистичной отдачи горных лыж, которая реагирует на каждое движение лыжника [1]. Технологии виртуальной реальности предоставляют возможность атлетам проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным, что особенно полезно в периоды без снега или при ограниченном доступе к трассам.

В настоящее время существует масса приложений для смартфонов и планшетов, которые расскажут профессионалам и любителям о качестве снега, а также о прогнозе погоды и разных полезных вещах вроде карты подъемников.

Инновации в лыжных гонках направлены на совершенствование техники, тренировочных методик и оборудования, что делает этот вид спорта более захватывающим и эффективным. Спортсмены и тренеры активно применяют передовые технологии для достижения лучших результатов, а зрители могут наслаждаться динамикой и красотой лыжных гонок. Все эти инновации подчеркивают актуальность и важность развития лыжных гонок в современном спорте.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лучко А. А. Технологии, изменившие зимний вид спорта <https://www.lookatme.ru> (дата обращения 10.05.2024).
2. Харольд Харб. Основы экспертной лыжной техники / Х. Харб. – 2006. – 161 с.
3. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
4. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 423 с.

*УДК 796.011.1*

*Казаринова К.А.*

*Научный руководитель: Сопина Д.С., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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

Однако нужно понимать, что спорт – это не просто физические нагрузки, а средство саморазвития и самовоспитания.

В последнее время очень популярно заниматься спортом: даже самые занятые бизнес-люди посещают тренажерные залы, бассейны, занимаются йогой или фитнесом. Сегодня практически для каждого человека спорт является неотъемлемой частью жизни.

Одной из самых важных и решающих причин быстрого развития спорта как части культуры современного общества было введение физического воспитания в программы школьного образования. Пионерская заслуга в этом принадлежит Т. Арнольду. Суть его реформы школьного воспитания состояла в том, чтобы старшие и более сильные подростки были не глумливыми тиранами младших и слабых, а их покровителями и организаторами. Арнольд посчитал, что это возможно достичь посредством спортивных состязаний, ведь лучшие в играх и состязаниях, как правило, являются и лидерами молодежных

групп, внутри которых обычно соблюдаются дисциплина и определенные правила чести. Отсюда и его педагогический принцип: через игру и спортивные состязания - к воспитанию и учебе.

Опыт оказался успешным и стал образцом для английских школ XIX в., выпускники которых не только прочно усвоили спортивный дух и традиции, но и внесли их в массовое сознание, в образ жизни. Скоро в таком же направлении были проведены реформы и в других стран.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

Физическая культура имеет большое влияние в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья — это и есть та польза, которую приносят занятия физической культурой.

В ВУЗах дисциплина «Физическая культура» представлена в качестве обязательного предмета и важного элемента целостного развития личности.

Среди форм спортивной культуры личности можно выделить следующие:

1. спортивно-прагматическая (когда занятия спортом преследуют чисто прагматические цели: возможность заработать деньги, приобрести материальные блага);

2. антигуманная (как правило, заключается в демонстрации своего превосходства над другими или когда спорт выступает как средство проявления своей агрессивности);

3. спортивно-гуманистическая (в рамках концепции гуманизма: позитивное ценностное отношение личности к спорту).

Однако именно формирование спортивно-гуманистической культуры спорта является главной задачей работы с детьми и молодежью, в частности со студентами.

Государство и общество нуждаются в развитии спорта и повышении уровня спортивной культуры в студенческой среде. Цель, которая при этом преследуется - воспитать психофизические способности человека и избежать негативных деформаций личности.

Процесс обучения спорту в университетах должен быть организован в зависимости от состояния здоровья, наличия специальных групп для занятий, а также уровня физического развития и подготовленности студентов.

Зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное – повышается уровень здоровья.

Что касается формы физического воспитания студентов, то возможны следующие варианты, которые, в свою очередь, взаимосвязаны и являются дополнением друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов:

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

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

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

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

Следует отметить, что занятия физической культурой будут более эффективными, если студенты будут использовать учебные и самостоятельные формы занятий.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к спорту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью.

Для того, чтобы полноценно организовывать физическую подготовку в рамках учебной дисциплины, каждый педагог должен:

- знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;

- владеть методикой подготовки и проведения практических занятий;

- проводить консультации в пределах курса практических занятий.

Комплексное использование всех форм физического воспитания позволяет добиться хорошего самочувствия, бодрости и целеустремленности.

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

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

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Сысоева, Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев. —// Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 419-420. — URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 14.05.2024).

2. Юсупова М.К. Роль физической культуры в жизни студентов // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL:<https://scienceforum.ru> (дата обращения: 14.05.2024 ).

3. Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова - Некоторые аспекты социального управления процессом формирования физической культуры студентов - Статья / Крамской С.И., Амельченко И.А., Мусиков Г.В. — URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 14.05.2024 ).

*УДК 796.01*

*Казинцева Н. Н., Дунаева В. А.  
Научный руководитель: Жихарев Д.А., ст. преп.  
Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЕЕ ПОЛЬЗА И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Лечебная физическая культура (ЛФК) – разновидность физической культуры, при которой используются физические упражнения с лечебно-профилактической целью. Они способствуют в первую очередь ускорению реабилитации и восстановлению здоровья людей, являются профилактикой осложнений или возникновения различных заболеваний.

ЛФК представляет собой способ влияния на организм человека через выполнение определенных физических упражнений, и в настоящее время является достаточно актуальным видом физической активности. На некоторых стадиях лечения и реабилитации с помощью лечебной физической культуры происходит предотвращение развития нарушений, возникающих из-за регулярного нахождения в состоянии покоя, ускоряется процесс ликвидации функциональных и анатомических возникших нарушений, создаются условия и определенный уровень физической подготовки для последующего включения больного в активную физическую деятельность.

Принципы лечебной физической культуры:

1. Системность и регулярность воздействия.
2. Индивидуальность.
3. Длительность.
4. Последовательное увеличение физических нагрузок.
5. Разноплановость упражнений.
6. Комплексный подход.

## 7. Цикличность.

Лечебная физическая культура различается по видам:

- общий тренировочный процесс;
- специальная тренировка.

Общий тренировочный процесс нацелен на то, что укрепить организм в целом. Специальная же разновидность ЛФК подразумевает работу с различными нарушениями систем и органов человека, которые у него повреждены.

В качестве еще одной особенности ЛФК выделяют ее естественно-биологическое содержание: основой лечебной физической культуры является движение – одна из основных функций любого живого организма. Для живого организма такая функция как движение определяется как биологический раздражитель, который является катализирующим фактором для последующего формирования, роста и совершенствования живого организма.

Одним из важнейших принципов лечебной физической культуры является постепенность. Пациент должен начинать заниматься с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее в соответствии с улучшением состояния здоровья. Важно также соблюдать режим тренировок и не перегружать организм.

Лечебная физическая культура кардинально отличается от физической культуры наличием собственной особой цели и уникальных мер. Очевидно, что любой подвид физической культуры подразумевает физическое упражнение как основной метод достижения своей цели. Однако для достижения целей лечебной физической культуры используется сочетание как физических упражнений, так и естественно-природных факторов.

Во время проведения занятий лечебной физической культурой у пациентов вырабатываются и совершенствуются временные связи. В процессе выполнения физических упражнений центральная нервная система регулирует дыхательный процесс и, как следствие, обеспечивает вентиляцию легких. Основным методом, который используют для достижения целей лечебной физической культуры, - дозированная регулярная тренировка. Регулярность в получении физической нагрузки положительно влияет на адаптационные возможности человеческого организма. Физические нагрузки также катализируют физиологические процессы в живом организме. Поэтому регулярные физические упражнения укрепляют человеческое здоровье, и вследствие этого повышают способность организма сопротивляться заболеваемости [3].

Позитивное лечебное действие лечебной физической культуры и физических нагрузок обуславливается важностью биологической роли двигательной активности на организм человека. Длительная гиподинамия негативно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовке человека, а также способна ухудшить протекание болезни, привести к более серьезным осложнениям и последствиям.

Функции лечебной физической культуры:

1. Стимуляция биологических процессов в человеческом организме.
2. Катализация обменных процессов в организме путем активной мышечной деятельности.
3. Восстановление и нормализация функций как отдельного органа, так и организма в целом.
4. Формирование и совершенствование компенсаций утраченных функций [1].

В зависимости от состояния здоровья студенты высших учебных заведений делятся на три группы для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Студенты, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или дисфункции опорно-двигательного аппарата занимаются в специальных медицинских группах.

Включение в группы ЛФК студентов может носить как временный, так и постоянный характер. Для достижения положительного результата в условиях ВУЗов в целях предупреждения прогрессирования заболеваний, снижения двигательной активности и ухудшения работоспособности необходимы организованные занятия по ЛФК.

Разделение по группам осуществляет квалифицированный врач. Выбор группы зависит от наличия тех или иных заболеваний, наличия хронических инфекций, а также от уровня физической подготовки.

Организация занятий в группах лечебной физической культуры имеет свои особенности:

- необходимость вместе заниматься студентам имеющие различные заболевания, выявлено по две, а иногда и по три патологии, которые требуют специальной коррекции средствами ЛФК;
- как правило, формируются смешанные группы, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- студенты имеют различную подготовку, из-за того, что многие были полностью освобождены от практических занятий по физической

культуре, они не имеют практических навыков выполнения простых упражнений [2].

Главные задачи тренировок ЛФК представлены на рисунке 1.

При работе со студентами в группах ЛФК необходимо соблюдать указания врача, поставившего диагноз, к каждому подходить индивидуально и дифференцировать нагрузку в зависимости от их функциональных возможностей и физической подготовленности [3].

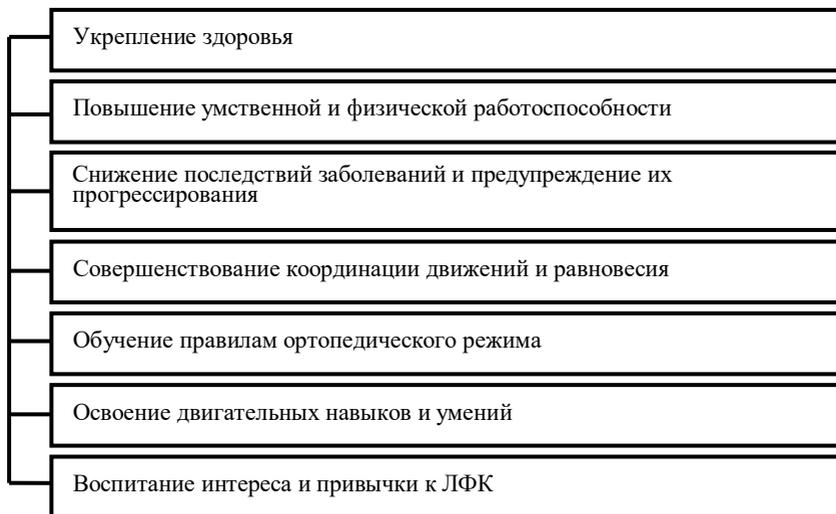


Рис. 1. Задачи тренировок лечебной физической культуры

Таким образом, лечебная физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья студентов вузов. Организация занятий по ЛФК в высших учебных заведениях способствует улучшению физического и психологического состояния студентов, повышает их академическую успеваемость и общее благополучие. Внедрение систематических занятий ЛФК в учебный процесс является важным шагом к формированию здорового образа жизни среди молодежи.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Чадова Я. Э. Лечебная физическая культура: польза и особенности занятий / Я. Э. Чадова, И. М. О. Джолиев // Молодежь и наука. – 2023. – № 10. – EDN NPNWVR
2. Цеева Н. А. Лечебная физическая культура в высшем учебном заведении / Н. А. Цеева, З. И. Чунтыжева, А. Л. Чувакин, В. И. Сидоров // Colloquium-Journal. – 2020. – № 21-1(73). – С. 56-58. – EDN RFIBM1

3. Жукова, С. Д. Лечебная физическая культура как основа занятий физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем / С. Д. Жукова, Л. М. Лукьянова // Наука – 2020. – 2021. – № 9(54). – С. 5-11. – EDN XHUIBZ

УДК 796

*Касьянов А.В.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Правильное питание является важным составляющим здорового образа жизни современного человека. Для студентов эта тема особенно актуальна. Так опрос 300 студентов 1-3 курсов транспортно-технологического института Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова отметили что не питаются правильно, соблюдая баланс необходимых веществ и витаминов - 70%. Ещё 24% испытывают сомнения, так как считают, что не обладают полнотой знаний и на момент обучения в вузе не придают большого значения им. Только 6% ответили утвердительно, подчеркивая, что они имеют устремления питаться правильно.

Питание играет важную роль в процессе физической культуры, для достижения результатов. Ежедневный рацион должен включать в себя достаточное количество белков, углеводов и жиров, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Белки являются важным строительным материалом для мышц. Особенно при наборе мышечной массы необходимо увеличить их потребление. Хорошим источником белка являются мясо, рыба, яйца, молочные продукты, орехи и бобовые. Углеводы - источник энергии для организма, но при этом важно выбирать правильные виды углеводов. Отдавать предпочтение комплексным углеводам, таким как цельнозерновые продукты, картофель, овощи и фрукты, а избегайте быстрых углеводов в виде сладостей и газированных напитков. Жиры так же участвуют в функциональном процессе организма, но следует ограничить потребление животных жиров и предпочтительно выбирать полезные растительные жиры, такие как оливковое масло, авокадо, орехи и семена. Баланс белков, жиров и углеводов в организме должен соответствовать соотношению 1:1:4 [4].

Не менее важными являются микроэлементы, такие как витамины и минералы. Они играют роль в правильной работе иммунной системы, метаболизме и восстановлении после тренировок, физических и умственных нагрузок. Достичь правильного питания можно и за счет разнообразия рациона, за счет свежих овощей, фруктов, ягод, орехов, семян.

Правильное питание - это не только выбор правильных продуктов, но и рационализация приёма пищи. Рекомендуется делать пять-шесть небольших приёмов пищи в течение дня, чтобы поддерживать уровень сахара в крови стабильным и предотвращать чувство голода. Также важно употреблять до 1 литра воды на 30 кг. массы тела, чтобы поддерживать гидратацию [2].

Отдельно существует тема вредных пищевых привычек, которые не способствуют достижению физических результатов и ведению здорового образа жизни. В студенческой среде наиболее распространёнными являются перекусы и замена полноценного приема пищи сладостями. В это число попадает и нарушение режима приема пищи, когда студенты отказываются от завтрака, но обильно ужинают, или лишают себя пищи на длительный период. Изучение нарушения режима питания студентов показывают, что не завтракают от 25 до 47 % студентов, от 17 до 30% принимают пищу лишь два раза в день [2].

Во время набора массы важно создать калорийный избыток. Это означает, что вы должны потреблять больше калорий, чем тратите, чтобы организм мог накапливать пластические вещества и строить новую мышечную ткань. В то же время, необходимо следить за качеством потребляемых продуктов и стремиться к здоровому приросту веса, избегая излишней жировой массы.

Для удаления жировых излишков спортсмены применяют сушку. Она требует некоторых изменений в рационе. Цель сушки — сокращение жировой массы при сохранении мышечной. Для этого необходимо создать калорийный дефицит, потреблять меньше калорий, чем вы тратите в течение дня. При этом необходимо поддерживать достаточное количество белка в рационе, чтобы сохранить мышцы, а также употреблять комплексные углеводы и полезные жиры для поддержания энергии и улучшения общего самочувствия. Питание тесно связано со здоровым образом жизни и по тому что он, в свою очередь предусматривает регулярные физкультурные тренировки, активный отдых с использованием средств физической культуры. В зависимости от целей важно подобрать и программу тренировок, и правильное питание. При наборе мышечной массы лучше сосредоточиться на силовых тренировках с увеличением нагрузки и

белкового питания. В то время как сушка требует большей активности и кардио тренировок (на выносливость), с увеличением питьевого режима [3].

Не менее важным фактором является сочетание правильного питания и режима качественного сна. Отдых и восстановление играют важную роль в процессе достижения желаемой физической формы, поэтому следует стремиться получать не менее 7-8 часов сна в ночной период [4].

Таким образом правильное питание и здоровый образ жизни являются важными компонентами достижения желаемой физической формы. Следование правилам при наборе массы и сушке, а также регулярная физическая активность и восстановление помогут достичь поставленных целей. Однако, следует помнить и о важной роли научных знаний и профессиональных консультаций с тренером, преподавателем, наставником. Полезен индивидуальный план питания и тренировок, соответствующий потребностям, возможностям и особенностям организма.

Таким образом, определяющим фактором в достижении успеха в физической культуре студента является не только регулярная физическая активность, но и правильное питание, его режим, отсутствие вредных привычек, сочетание с режимом отдыха и обязательно под руководством профессионалов.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Кадетова Н.В. Основы рационального питания студентов // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. № 53(9). – С. 198-203.

2. Кудеров М. Кудерова Ю. Максименко А. Книга жозника. Физкультура, питание и здравый смысл // под ред. Ольги Копыт. – М.: МИФ, 2019. – 224 с.

3. Максимова Е.Н. Правильное питание – составляющие здорового образа жизни современного человека /Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб.матер.Всерос. науч.-практ.конф. 1 марта 2013 г / под ред. Э.В. Маркина, А.С. Парфенова. – Орел: Орел\_ГАУ, 2013. – 224 с.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие /под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796.062.4

*Кириллов Е.И.*

*Научный руководитель: Груздева Н.А. ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

Как долго ждать письмо? Как много всего нужно отсортировать? Как трудно замерить результаты? Все эти проблемы не могли дать покоя людям, заставляя создавать какие-то приспособления, тем самым развивая информационные технологии. Вот мы живем в этом мире и даже не задумываемся как это влияло на людей раньше. Но ладно раньше, ведь стоит задуматься над вопросом как это влияет на нас на данный момент. С какими проблемами мы сталкиваемся благодаря информационным технологиям и какую пользу они вносят в наше физическое развитие?

Чтобы лучше разобраться с этим вопросом стоит изначально определиться чем же являются информационные технологии. Информационные технологии (ИТ) — это все те устройства, программы и системы, которые помогают нам работать с информацией. Если говорить простыми словами, то это всё, что связано с компьютерами, интернетом и электронной, что мы используем для хранения, передачи и обработки данных.

Теперь, когда мы определились с понятием ИТ, можно рассмотреть их положительные и отрицательные стороны.

Положительное влияние

1. Доступ к информации о здоровье и фитнесе: современные информационные технологии предоставляют людям широкий доступ к разнообразным источникам информации о здоровье и физическом развитии. В интернете можно найти множество ресурсов, посвященных правильному питанию, тренировкам и общему поддержанию здорового образа жизни. Видеоуроки, мобильные приложения для фитнеса и онлайн-консультации с тренерами и диетологами помогают людям лучше понимать свои потребности и корректировать свои действия для достижения оптимального физического состояния.

2. Фитнес-трекеры и умные устройства: фитнес-трекеры, умные часы и другие носимые устройства позволяют отслеживать физическую активность, частоту сердечных сокращений, качество сна и другие показатели здоровья. Эти данные помогают людям контролировать

свою физическую активность и своевременно вносить необходимые изменения в свой образ жизни. Такие устройства мотивируют пользователей быть более активными, ставить перед собой конкретные цели и достигать их.

3. Онлайн-курсы и сообщества: онлайн-курсы по фитнесу и здоровому образу жизни становятся все более популярными. Эти курсы позволяют людям заниматься спортом дома, следуя профессиональным рекомендациям. Также важную роль играют онлайн-сообщества, где люди могут обмениваться опытом, получать поддержку и мотивацию от других участников. Социальные сети и специализированные форумы создают благоприятную среду для обмена знаниями и опытом в области физического развития.

#### Отрицательное влияние

1. Сидячий образ жизни: одним из самых значимых негативных эффектов использования информационных технологий является сидячий образ жизни. Длительное времяпрепровождение за компьютером или с мобильными устройствами приводит к снижению физической активности. Сидячий образ жизни ассоциируется с различными проблемами здоровья, такими как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата.

2. Нарушение осанки и проблемы со зрением: длительное сидение за компьютером или использование мобильных устройств часто приводит к нарушению осанки и проблемам с позвоночником. Неправильная осанка может вызвать хронические боли в спине и шее. Кроме того, длительное использование экранов может негативно сказаться на зрении, приводя к усталости глаз, сухости и даже развитию близорукости.

3. Стресс и перегрузка информации: постоянный поток информации и необходимость быть постоянно на связи могут вызывать стресс и перегрузку. Постоянные уведомления, социальные сети и рабочие задачи могут мешать полноценному отдыху и восстановлению. Хронический стресс, в свою очередь, негативно сказывается на общем физическом состоянии и может привести к различным заболеваниям.

Подводя итоги, хочется сказать, что влияние информационных технологий на физическое развитие является многогранным и амбивалентным. С одной стороны, ИТ предоставляют многочисленные инструменты и ресурсы для поддержания и улучшения физического здоровья. С другой же чрезмерное использование технологий и неправильная организация рабочего пространства могут привести к негативным последствиям для физического состояния.

То есть нельзя сказать, что мы до конца избавились от всех проблем, которые нам так надоедали, но жизнь стала явно проще. И пока не нашлось других решений нам стоит научиться достигать баланса в том мире, который у нас перед глазами: важно разумно подходить к использованию информационных технологий, сочетая их с активным образом жизни, регулярными физическими упражнениями и здоровым питанием. Ну и конечно же помнить о необходимости отдыха и восстановления для поддержания общего здоровья и благополучия.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Наталья Николаевна Калачева Влияние информационных технологий на здоровье детей Текст: электронный URL: <https://solncesvet.ru> (дата обращения: 17.05.2024).
2. Иван Сычев Технологии в большом спорте и их влияние на его развитие Текст: электронный URL: <https://habr.com/ru> (дата обращения: 17.05.2024).
3. Криволапчук И.А. Влияние средств информатизации на физическую активность детей школьного возраста Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 17.05.2024).
4. В. С. Калинин, А. С. Машичев. Компьютерные технологии в физкультуре и спорте Текст: электронный URL: <https://moluch.ru> (дата обращения: 17.05.2024).

**УДК 796.012.1**

**Колесник Б.Д.**

**Научный руководитель: Белов В.К., доц.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ**

Занятия физкультурой в университетах России имеют длительную историю. Они начали развиваться с момента основания первых университетов в России. В начале XIX века появились первые учебные программы, включающие физическую культуру. В 1865 году было создано Московское физкультурное общество, которое занималось развитием физической культуры в университетах и других образовательных учреждениях.

В 1920-х годах после Октябрьской революции в СССР была проведена реформа системы образования, включая физическую культуру. Были созданы специальные факультеты физической культуры, где студенты получали специальное образование по этой дисциплине. Занятия физкультурой стали обязательными для всех студентов, их целью было не только развитие физических навыков, но и формирование здорового образа жизни.

В 1990-х годах после распада СССР произошли изменения в системе образования и занятиях физкультурой в университетах. Были введены новые программы, учитывающие современные тенденции и потребности студентов. В настоящее время занятия физкультурой в университетах России имеют широкий спектр направлений, от классических видов спорта до современных танцевальных и фитнес-программ.

Множество исследований подтверждают положительное влияние занятий физкультурой на физическое здоровье студентов. Одно из таких исследований было проведено в журнале «Гигиена и санитария» в 2005 году. В ходе исследования было выяснено, что регулярные занятия физкультурой улучшают общую физическую подготовку студентов, повышают выносливость, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.[1]

Другое исследование, проведенное в 2017 году в Санкт-Петербургском государственном университете, показало, что занятия физкультурой способствуют улучшению координации движений и гибкости студентов. Кроме того, они помогают снять стресс и улучшить психологическое состояние, что важно для поддержания ментального здоровья.[2]

Таким образом, занятия физкультурой имеют положительное влияние на развитие физического здоровья студентов. Они помогают укрепить организм, повысить выносливость и улучшить физическую форму.[3]

Положительное влияние занятий физкультурой на развитие ментального здоровья студентов

В последние годы все больше исследований подтверждают связь между физической активностью и психическим благополучием. Вот некоторые ключевые аспекты:

1. Снижение уровня стресса: Физическая активность помогает снять напряжение и стресс, который часто возникает у студентов в результате учебы, сдачи экзаменов и других факторов. Упражнения выпускают эндорфины, гормоны счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение удовлетворения.

2. Улучшение памяти и когнитивных функций: Физическая активность стимулирует мозг и улучшает кровоток, что помогает усилить память и концентрацию. Занятия физкультурой могут приносить пользу не только физическому, но и умственному развитию студентов.

3. Поддержание эмоционального равновесия: Один из главных психологических выгод занятий физкультурой заключается в том, что они помогают улучшить настроение и эмоциональное состояние. Физическая активность способствует выработке эндорфинов и серотонина, химических веществ, ответственных за чувство счастья и удовлетворения.

4. Создание социальных связей: Занятия физкультурой в университете предоставляют возможность студентам вступить в контакт с другими студентами и построить новые социальные связи. Групповые тренировки и спортивные соревнования способствуют формированию командного духа и развитию навыков сотрудничества.

Исследования, проведенные в разных странах, показали сходные результаты, подтверждающие положительное влияние физкультурных занятий на ментальное здоровье студентов. Хорошая физическая форма и уровень физической активности связаны с меньшей вероятностью развития депрессии, тревожности, а также других психических расстройств.

Чтобы получить все преимущества занятий физкультурой, рекомендуется следовать рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности - проводить не менее 150 минут интенсивных тренировок в неделю или 75 минут интенсивной физической активности в сочетании со силовыми упражнениями.

Таким образом, занятия физкультурой в университетах играют важную роль в развитии и поддержании физического и ментального здоровья студентов. Они способствуют улучшению общей физической подготовки, снятию стресса, улучшению памяти и концентрации, а также созданию социальных связей. Важно помнить, что регулярность и умеренность физической активности являются ключевыми факторами для достижения положительных результатов.

Занятия физкультурой в университетах России играют важную роль в развитии физического и ментального здоровья студентов. История развития этих занятий начинается с основания первых университетов и продолжается до наших дней. Множество исследований подтверждают положительное влияние занятий физкультурой на физическое и ментальное здоровье студентов, включая

улучшение физической подготовки, координации движений, психологического состояния и когнитивных функций.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Г.Н. Атрощенко, И.Н. Сахарова // Влияние занятий по физкультуре на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов // Гигиена и санитария. 2005. №1.
2. Мальков А.П. // Влияние двигательной активности на умственную и учебную деятельность студента // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Белгород, 2021. С. 55-58.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Белов В.К. [и др.] Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / Под ред. Крамского С.И., Амельченко И.А. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 7.02

*Колпакова В.С.*

*Научный руководитель: Бондарь Е. А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В современном мире, где ритм жизни стремительный, а время — драгоценный ресурс, поддержание здоровья и формы может стать настоящим вызовом. Однако, как показывает практика, даже в самых ограниченных условиях можно находить время и место для занятий физической культурой [1]. Домашние тренировки становятся все более популярными, предоставляя возможность эффективного занятия спортом без необходимости посещения спортивных залов.

Одним из ключевых аспектов успешных домашних тренировок является оборудование пространства, где вы будете заниматься. Это не только создает комфортные условия для выполнения упражнений, но и повышает мотивацию и эффективность занятий. В данной статье мы рассмотрим основные принципы и рекомендации по оборудованию домашней тренировочной зоны, которые помогут вам достичь желаемых результатов и наслаждаться процессом занятий физической культурой прямо у себя дома [3].

Определите место в доме или квартире, подходящее для регулярных занятий спортом. Вот факторы, которые стоит учитывать при выборе пространства для тренировок.

- **Размер и доступность.** Найдите просторное место, чтобы выполнять упражнения свободно. Убедитесь, что вам комфортно в этом пространстве и что оно доступно для вас в любое удобное время.

- **Приватность и отсутствие отвлекающих факторов.** Вам не должны мешать посторонние шумы или другие неудобства — так вы сможете сконцентрироваться на тренировке.

- **Хорошее освещение и вентиляция.** Эти факторы важны не только с точки зрения комфорта, но и для гигиены — запах пота не должен застаиваться.

Начните тренироваться с собственным весом — это самый бюджетный вариант для старта занятий дома. Вот несколько упражнений, которые можно выполнять без оборудования в квартире.

- **Отжимания** — отличное упражнение для развития грудных и плечевых мышц и трицепсов.

- **Приседания** — помогают укрепить бедра, ягодицы и мышцы нижней части спины.

- **Выпады** — направлены на укрепление бедер и ягодиц.

- **Планка** — эффективное упражнение для укрепления мышц корпуса, спины и живота [2].

Для домашних занятий спортом можно использовать специальное оборудование:

*Маты и коврики:* эти предметы играют ключевую роль в создании комфортных условий для выполнения упражнений на полу. Выбирая маты и коврики, уделяйте внимание не только их мягкости, но и прочности материала. Двусторонний коврик с мягкой поверхностью из пробки и оборотной стороной из каучука — это отличный вариант. Важно также учитывать толщину коврика: он должен обеспечивать достаточное смягчение для защиты суставов, но при этом не мешать правильному выполнению упражнений.

*Гантели и гири:* это основное оборудование для силовых тренировок. Регулируемые гантели с возможностью изменения веса помогут вам подбирать оптимальную нагрузку для различных упражнений и достижения разнообразных целей. Гири также могут быть полезны, особенно если вы стремитесь к функциональным тренировкам или кардио-интервалам.

*Эластичные ленты:* эти простые и универсальные инструменты добавляют дополнительное сопротивление к вашим упражнениям, что способствует укреплению мышц и улучшению гибкости. Набор

эластичных лент с различными уровнями сопротивления позволяет настраивать нагрузку в соответствии с целями тренировок и текущим уровнем физической подготовки.

*Зеркало.* Без зеркала можно обойтись, но если есть возможность, поставьте его в зоне для занятий спортом, чтобы контролировать технику выполнения упражнений и мониторить прогресс. Идеальный вариант — видеть свое отражение в полный рост.

Также стоит упомянуть о растяжке. Она является важной частью любой тренировки, которая помогает улучшить гибкость, уменьшить риск травм и снять напряжение после нагрузок [4]. В домашних условиях можно провести эффективную растяжку, используя несколько простых упражнений.

1. Растяжка грудных и плечевых мышц:

- Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох.

- Соедините ладони за спиной и медленно поднимите их вверх, пока не почувствуете растяжение в груди и плечах.

- Удерживайте эту позицию на 20-30 секунд, выполняя медленные и глубокие выдохи.

- Повторите упражнение 2-3 раза.

2. Растяжка бедер и ягодиц:

- Ложитесь на спину, согните одну ногу в колене и прижмите ее к груди, удерживая за колено.

- Почувствуйте растяжение в бедре и ягодице, стараясь расслабиться.

- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем поменяйте ногу и повторите.

- Повторите упражнение 2-3 раза на каждую ногу.

3. Растяжка бедер и верхней части спины:

- Встаньте прямо, сделайте шаг вперед одной ногой и согните ее в колене.

- Согните другую ногу в колене и опустите ее на пол, сохраняя прямую спину.

- Поместите руки на бедро согнутой ноги и медленно наклонитесь вперед, ощущая растяжение в бедре и верхней части спины.

- Удерживайте позицию на 20-30 секунд, затем поменяйте ногу и повторите.

- Повторите упражнение 2-3 раза на каждую ногу.

Помните, что растяжка должна быть мягкой и контролируемой, избегайте резких движений. Для максимальной эффективности выполняйте растяжку после тренировки, когда мышцы уже согреты.

Для грамотного завершения тренировки можно практиковать самомассаж. самомассаж — это не только восполнение здоровья, но и отличная процедура, дающая телу приятно отдохнуть, расслабиться, размять уставшие мышцы, усилить отток застоявшейся крови и лимфы не только в домашних условиях, но и на работе. самомассаж – массажирование разных групп мышц или всего тела своими руками, без помощи другого человека.

Конечно самомассаж не способен заменить качественный массаж от специалиста, но в случаях, когда вам необходимы повышение тонуса тела, борьба с усталостью организма и отдельных мышц тела, знание техники самомассажа просто необходимо [5].

В заключение хочется отметить, что домашние тренировки представляют собой удобный и эффективный способ поддерживать физическую форму и заботиться о своем здоровье без необходимости посещения тренажерных залов или студий фитнеса. В условиях современного образа жизни, когда время становится всё более ценным ресурсом, возможность заниматься спортом прямо у себя дома является настоящим спасением для многих.

Однако успех домашних тренировок зависит от правильной организации процесса, включая выбор подходящего оборудования, разнообразие упражнений и правильную технику выполнения. Используя вышеперечисленные советы и рекомендации, можно создать комфортные и безопасные условия для тренировок прямо у себя дома.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
2. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.;
3. Иванков Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 103 с.;
4. Крамской, С. И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. С. Замчевская, Г. Ф. Жован. - Белгород: Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021. - 104 с.
5. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. - Москва.: Физкультура и спорт, 1999. - 320 с., ил.;

*Корякина Э.Н.*

*Научный руководитель: Мальков А.П., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК СПОСОБ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Большое количество студентов в процессе своего обучения задумываются о своём духовном саморазвитии в других видах деятельности кроме учебной. Самыми часто рассматриваемыми вариантами являются спорт и творчество. Но определиться с чем-то одним бывает довольно затруднительно молодому человеку, особенно если есть склонность к разным видам деятельности, параллельно развиваться в нескольких направлениях сложно. Поэтому студентам приходится или выбирать, или искать способ объединения нескольких вариантов в один. Одним из таких приемлемых способов является танцевальный спорт.

Танцевальный спорт, можно сказать, особый многогранный «артистический» вид активной деятельности, ранее именуемый балльными танцами и спортивными балльными танцами, которые включают в себя исполнение ряда различных движений, утверждённых в соревновательной программе, сочетаемой в себе такие же направления, как пластическое, музыкальное, координационное, спортивное[3]. Соревнования по этому виду спорта регулируются спортивными организациями на национальном и даже международном уровнях. Одной из таких организаций является признанная Международным олимпийским комитетом Всемирная федерация танцевального спорта, основанная ещё в 1957 году, ещё в то время, когда танцы не относились напрямую ни к одному виду спорта[1].

Танцевальные соревнования проходят в соответствии с чётко сформулированными правилами. Выбор музыкального сопровождения, строгий темп музыки, временные рамки выполнения программы, темп танца и хореография фиксируются в определённых значениях, влияющих на оценку выступления спортсменов, на оценку их мастерства.

Если же говорить о необходимой физической подготовке, то тут стоит заметить, что танцевальный спорт тоже требует от танцоров определённых качеств, которые в свою очередь свойственны и большинству других видов спорта[2]. Среди необходимых качеств

можно выделить: способность, отвечающую за чувство ритма и понимание музыки; гибкость и координацию, необходимые для выполнения фигур и линий. А еще дисциплину и командный дух, требования к которым, нередко бывают выше, чем в некоторых других видах спорта. Грациозность создающее общее впечатление от соревновательного выступления у зрителя. Выносливость, так как танцевать программу в несколько туров всегда энергоемко, и, конечно, физическую подготовку, необходимую для выполнения определённых действий, например поддержек.

Необходимо быть устойчивым психически и готовым к коммуникабельности. Умение довериться другому человеку очень важно в танцевальном спорте, ведь работать в основном приходится в паре либо с группой людей. В танцах в отношениях между партнёрами существует специальное понятие, а именно диада. Оно имеет очень тонкую особенность. Люди в первую очередь могут довериться только себе, ведь полагаться на других может быть довольно рискованно, но для работы в команде это необходимо. Нередко процесс формирования доверия проходит намного тяжелее, чем обыкновенные тренировки. Но результатом налаженного контакта становится благоприятная атмосфера среди партнёров, а также значительное повышение качества выступлений.

У участников плотный график тренировок, расписание региональных и международных соревнований, гарантирующих при усердной работе успех в данном виде спорта, часто дополняются. Поэтому часто молодому человеку, желающему заниматься этим видом творчества, необходимо быть готовым к высоким физическим и эмоциональным нагрузкам. Во избежание негативных результатов можно воспользоваться различными методиками и упражнениями, помогающими развивать позитивные настроения спортсмена, на которые со временем может оказываться негативное влияние изнуряющих тренировок и необходимость в течение длительного времени поддерживать тесный контакт с другими людьми.

Учитывая все требования и специфику танцевального спорта, студенты с их загруженностью по образовательной программе всё равно могут попробовать прийти к нему, испытать свои силы и желание, развиваться физически и творчески. Занятие спортивными танцами развивает не только в физическом, оздоровительном плане, но и в эстетическом и воспитательном[4]. Те, кто увлекается танцами, в скором времени приобретают хорошую растяжку, правильную осанку, ловкость, координацию, высокую работоспособность. И пусть учебная программа с трудом позволяет вести интенсивную жизнь спортсмена-

танцора, регулярные занятия и спортивные выступления положат неплохой фундамент в творческую спортивную карьеру, где будут поощряться самим высшим учебным заведением, в котором учится студент. Можно надеяться и на дополнительную выплату студенческой спортивной стипендии, которую можно получить в зависимости от достигнутого результата в данной области, что несомненно может стать приятным бонусом от занятий танцевальным спортом.

В то же время не стоит забывать, что каждый выезд для участия в соревнованиях – небольшое, но увлекательное путешествие, которое оставит множество впечатлений.

Вывод: Танцевальным спорт сочетает в себе строгие соревновательные аспекты, свойственные большинству видам спорта. Практически свободное творческое содержание, так как танцы, даже при фиксированном наборе движений, несут в себе свободное выражение эмоций и внутреннего мира через внешние проявления в виде танцевальных па и стили одежды. Это еще и прекрасный способ самовыражения современной студенческой молодежи, учитывая многогранность, зрелищность и интерес к этому виду деятельности у широкого круга людей, как разбирающихся, так и не разбирающихся в этом виде спорта.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Волхонская Г.П. Окунева А.Г. Танцевальный спорт России: История становления и развития / Омский научный вестник, 2015. 28 с.
2. Иванов В.Д., Пирожкова Ю.Д. Танцевальный спорт как вид спорта. // Актуальные проблемы педагогики и психологии – Челябинск, 2023. С – 54.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А.. Формирование здоровья студентов. Белгород: Издательство Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, 2021. 128 с.
4. Кудряшов, М.В. Физическая культура личности как объект педагогического познания и деятельности / М.В. Кудряшов, Н.А. Кудряшова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 174 – 178.

УДК: 796

*Кривоногов А.Д., Медведев К.Р.*  
*Научный руководитель: Кривоногов А.Д., преп.*  
*Казанский государственный энергетический университет,*  
*г. Казань, Россия*

## **ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ПРЕДМЕТАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ЦИКЛА**

В последнее время наблюдается низкая заинтересованность студентов к занятиям физической культурой в связи с различными обстоятельствами: отсутствие мотивации, мало свободного времени, хронические заболевания или просто прогулы дисциплины. Эти обстоятельства чаще всего повышают риски травматизма у обучающихся.

Если говорить о травматизме, то он может быть вызван следующими причинами: плохая подготовка обучающихся, недостаточное оснащение помещений, а также массовость при соревнованиях или играх [1, 368].

Прежде всего, здоровый образ жизни делится на отдых и спорт, но мы можем оценивать только качество проводимой профилактики травматизма при занятиях спортом. Это объясняется тем, что при любых занятиях спортом присутствует вероятность повредить кожные покровы, вывихнуть сустав или сломать кость.

Авторами проводилось исследование по выявлению различных факторов, влияющих на травматизм. Количество респондентов составило 100 человек. Возрастная группа: 18-22 года. В таблице рассмотрена сущность исследования.

Таблица – Сущность исследования травматизма на занятиях физической культурой.

| № | Тематический блок   | Заданные вопросы   |
|---|---|--|
| 1 | техника выполнения упражнения и безопасности при занятиях спортом | Что по Вашему мнению влияет на безопасность занятий?                           |
| 2 | разминка  | Как много времени Вы уделяете разминке?  |
| 3 | травматизм  | Какие травмы наиболее часто встречаются во время занятия физической культурой? |

В ходе исследования авторами подготовлены статистические материалы, способствующие наиболее точно определить первопричины травматизма среди обучающихся высших учебных заведений.

Исследование строилось на основе вопросов и соответствующих блоках, связанных с травматизмом при занятиях физической активностью или спорта.

Если говорить о комплексной безопасности при занятиях спортом, то безопасное использование спортивного инвентаря и снарядов являются ключевыми во время подготовки или во время занятиях спортом после тренировки. (Рис.1) [2-3].

По результатам опроса выявлено, что самым важным критерием безопасности у студентов является исправность спортивных снарядов и инвентаря – 43 респондента выразило данное мнение.

Что по Вашему мнению влияет на безопасность занятий?



Рис.1. Факторы, влияющие на безопасность занятий

При рассмотрении второго вопроса определены следующие результаты: большинство опрошиваемых уделяет достаточно мало времени разминке, что говорит о высокой подверженности травматизму и может проявиться растяжениями, ушибами, надрывами связок или травмами суставов. Также неправильно проведенная разминка напрямую влияет на качество и удовлетворении индивида (Рис.2) от основного занятия. Анализируя практики действующих спортсменов и их тренеров выявлено, что наиболее оптимальным временем разминки для тренировки без отягощений составляет от 5 до 8 минут в тёплой одежде во избежание переохлаждения.

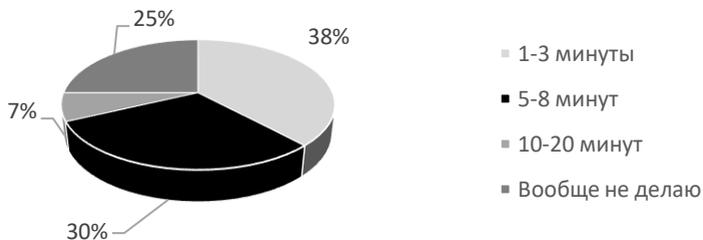


Рис.2. Время разминки среди респондентов

Говоря о травматизме необходимо проанализировать вопрос о характере травм: ссадины или ушибы, растяжения, надрывы или вывихи, кровотечения. По опыту опрашиваемых выделены перечисленные травмы. В ходе озвучивания третьего вопроса респондентам отмечено, что большинство респондентов выразило мнение о самых часто встречающихся травмах – это ссадины и ушибы (Рис.3).

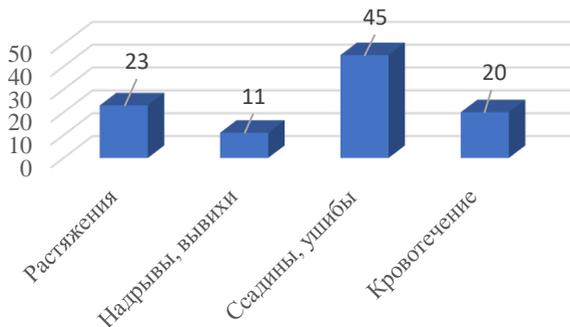


Рис.3. Распространённость травм во время занятий физической культурой

Опрашиваемые, играющие в футбол, волейбол или баскетбол встречались с растяжениями мышц и сухожилий – за это высказались 23 человека. Меньше всего респондентов высказались о том, что кровотечение и вывихи встречаются во время тренировок и занятий спортом.

В ходе анализа ответов на ключевые вопросы выявлено, что травмы при занятиях спортом чаще всего вызваны недостаточным временем разминки, т.к. об этом говорят результаты опроса респондентов. Также стоит отметить, что недостаточная подготовка

помещений и самих студентов повышает риск получения травмы или повреждения.

В качестве предложений по уменьшению вероятности травматизма можно предложить следующие решения:

- внимательное прохождение инструктажа, как первичного, так и повторного;

- соблюдение дисциплины при занятиях командными видами спорта;

- соблюдение правил экипировки – необходимо носить спортивную одежду, не сковывающую движения и одевать удобную обувь для отсутствия дискомфорта;

- проведение качественной разминки, время которой будет от 5 минут минимум;

- ознакомление с правильной техникой выполнения упражнения и расчёт собственных сил адекватно [4].

В заключении необходимо отметить, что в любом виде спорта невозможно ограничить вероятность травматизма, или приблизить к нулю. Но для того, чтобы уменьшить эту вероятность, необходимо проводить работу с обеих сторон: как со стороны занимающегося, так и со стороны проводящего занятия.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986

2. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / под общ. ред А.Г. Дембо. – М.: Физическая культура и спорт, 1999. – 368 с.: ил.

3. Леушин М.Ю. Спортивный травматизм // Физкультура и спорт. - 2008. - №1. - С. 2122.

4. Кривоногов, А. Д. Современные (цифровые) технологии в физической культуре и БЖД / А. Д. Кривоногов // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 12(153). – С. 129-131. – EDN LXXNHTL.

УДК: 378.17

*Кривошеин Д.В.*

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СТУДЕНТА**

Спорт играет огромную роль в жизни любого человека. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического и психологического состояния, снижению уровня стресса, тревожности и в целом поднимают уровень общего здоровья.

Кроме того, занятия спортом помогают студентам налаживать новые связи, развивать социальные навыки, укреплять дружеские отношения и формировать чувство принадлежности к коллективу. Они также способствуют повышению академической успеваемости в обучении. Поэтому, несомненно, спорт является неотъемлемой частью и в студенческой жизни, способствуя созданию здоровой и поддерживающей среды для развития навыков.

В случае если студент не может посещать спортивные залы и мероприятия по тем или иным причинам, то возникает необходимость в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, которые также имеют свои преимущества и положительное влияние. Вот несколько из них:

- физическая активность помогает улучшить общее физическое здоровье и снизить риск развития различных заболеваний;
- занятия спортом способствуют улучшению концентрации и памяти, что может помочь в повышении успеваемости и эффективности учебы.
- физическая нагрузка способствует снижению стресса, улучшению настроения и повышению уровня энергии, что положительно сказывается на общем самочувствии студентов;
- занятия спортом способствуют развитию дисциплины, выносливости, упорства и других качеств, которые могут быть полезны в повседневной жизни.

Также стоит отметить, что самостоятельные занятия могут носить периодический и циклический характер, который студент подбирает сам под себя совместно с предпочитаемой нагрузкой и общим временем тренировки.

Поиск подходящей программы для выполнения упражнений также не имеет трудностей, поскольку в сети Интернет достаточно множество различных спортивных каналов, приложений и подписок на любой вкус и вид.

Перечислим рекомендации в виде этапов по составлению программы для самостоятельной подготовки:

- определите свои цели и задачи, рассчитайте количество тренировок в неделю и их продолжительность.

- разработка программы тренировок: включите разнообразные упражнения для развития силы, выносливости, гибкости и координации.

- подбор необходимого оборудования и спортивной одежды: убедитесь, что у вас есть все необходимые средства для занятий.

- прогрев и растяжка: перед тренировкой обязательно проведите комплекс упражнений для подготовки мышц и связок к нагрузке, а после тренировки не забудьте выполнить растяжку.

- соблюдение режима и питания: правильное питание играет важную роль в процессе подготовки, поэтому следите за своим рационом и питательным режимом.

- постоянное отслеживание прогресса: ведите дневник тренировок, отмечая достигнутые результаты и корректируйте программу при необходимости.

- полноценный отдых и восстановление: уделяйте внимание регенерации после тренировок, поддерживайте здоровый сон и обязательно учитывайте потребности организма.

Также стоит учитывать и возможные негативные стороны самостоятельных занятий физической культурой. Среди них следует выделить следующие моменты:

- недостаток знаний. Не имея должного руководства, студенты могут не знать, как правильно выполнять упражнения или разрабатывать эффективную программу тренировок, поэтому перед началом выполнения программы необходимо учесть вышеперечисленные рекомендации и в соответствии с потребностями и уровнем здоровья выбрать оптимальный режим.

- отсутствие мотивации. Для самостоятельных занятий требуется высокая самодисциплина и мотивация, что иногда становится препятствием и студент может забросить занятия в начале или даже не начиная их.

- риск получения травмы. Неправильно выполненные упражнения или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.

- негативное влияние на самооценку. Если студенты не видят прогресса или не достигают своих целей, это может негативно сказаться на их самооценке. Отсутствие внешнего подтверждения и поддержки может усугубить эту проблему.

- перетренированность. Отсутствие контроля и внешнего руководства может привести к перетренированности, что может привести к физическому и психическому истощению.

Выделим рекомендации для минимизации негативных последствий:

- необходимо проконсультироваться с врачом или сертифицированным тренером перед началом самостоятельных занятий для получения рекомендаций;

- необходимо придерживаться регулярного графика тренировок и избегать чрезмерных нагрузок;

- отдыхать, когда это необходимо;

-изучить правильную технику выполнения упражнений из надежных источников;

- поставить реалистичные цели и отслеживать прогресс, чтобы оставаться мотивированным;

- искать поддержки у друзей, семьи или онлайн-сообществ, чтобы поддерживать подотчетность и мотивацию.

Подводя итог, самостоятельные занятия физической культурой помогают студентам расслабиться, снять стресс, улучшить настроение и снять усталость после учебы. Поэтому студентам следует уделять должное внимание занятиям физической культурой и спортом, чтобы сохранять свое здоровье и повышать качество своей жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В.А. Бароненко, И.П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.).URL: <https://kurl.ru/IDPtf>;

2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.И. Крамской и др.; ред.: С.И. Крамской, И.А. Амельченко. - Электрон. текстовые дан. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. - 406 с;

3. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. Проф.С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2021-128 с.

УДК 13058

*Кротов Д.О.*

*Научный руководитель: Бондарь Е. А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЕЖПОЗВОНОЧНУЮ ГРЫЖУ**

Грыжа поясничного отдела позвоночника возникает, когда межпозвоночный диск выходит за пределы позвонков или т.е. происходит его смещение, это смещение обуславливает сдавливание нервных корешков позвоночника, проходящих через спинномозговой канал или когда его желеобразное ядро давит на внешнее кольцо из-за износа или внезапной травмы. Это состояние характеризуется болью в пояснице, вызывает профиль боли, иррадиирующий вниз по ноге и известный как радикулит.

Возникновение межпозвоночной грыжи может быть вызвано как сниженной физической активностью, так и избыточными нагрузками на спину. Самые частые места локализации грыжи - диски между L4 и L5 позвонками или между L5 и S1 позвонками. В редких случаях поражаются диски между L3 и L4 позвонками, а также верхние диски поясничного отдела.

Проявление межпозвоночной грыжи поясничного отдела возникает потому, что эта часть позвоночника несет наибольший вес туловища и верхних конечностей. Это объясняется большой подвижностью поясничного отдела [3].

Основная часть межпозвоночных грыж образуется в нижней части позвоночника, но они также могут возникать в области шеи. Симптомы зависят от того, где расположена межпозвоночная грыжа и давит ли диск на нерв. Грыжа межпозвоночного диска чаще всего поражает только одну сторону тела. Если грыжа межпозвоночного диска находится в нижней части спины, то обычно чувствуется боль в пояснице, ягодицах, бедре и голени. Во время интенсивных физических нагрузок возможно онемение одной из ног, так как поврежденный диск давит на нерв, тем самым притупляя чувствительность и вызывая онемение в ноге.

В случае грыжи межпозвоночного диска в области шеи обычно ощущается наибольшая боль в плече и руке. Эта боль может отдавать в руку или ногу, когда человек кашляет, чихает или принимает

определенные позы. Грыжа межпозвоночного диска может протекать бессимптомно, и можно не знать, пока она не будет видна на МРТ позвоночника. Именно в случаях отсутствия сильных болей в пояснице необходимо начинать регулярно заниматься лечебной физической культурой (ЛФК).

Использование лечебной физкультуры является важнейшим и неотъемлемым компонентом комплексного лечения грыжи позвоночника. Физические упражнения не только используются в терапии, но и играют профилактическую роль в развитии этой патологии. Кроме того, гимнастика включена в программу реабилитации после хирургического вмешательства на позвоночнике. При выполнении упражнений крайне важно придерживаться рекомендаций врача и физиотерапевта [4]. Основной целью лечебной физкультуры для позвоночника в случае грыжи является облегчение боли и полное излечение позвоночника. Ежедневное выполнение упражнений, которые помогают в достижении следующих задач:

1. Усиление и повышение гибкости связок и мышц спины;
2. развитие мышечного корсета позвоночника для снижения нагрузки на повреждённые грыжей позвонки;
3. улучшение циркуляции крови;
4. создание правильной осанки и избавление от малых искривлений позвоночника;
5. стабилизация обменных процессов в тканях;
6. сокращение уровня боли или достижение ее полного прекращения;
7. Возобновление подвижности в спине;
8. Увеличение выносливости организма;
9. заряд бодрости и положительные эмоции [7].

При лечении межпозвоночной грыжи, комплекс упражнений должен быть индивидуально подобран врачом-реабилитологом. При выборе упражнений, учитываются факторы, такие как расположение межпозвоночной грыжи позвоночника, стадии развития грыжи, факт повреждений спинного мозга и его корешков, наличие обострения, сила боли, возраст пациента и его самочувствие. Выбор упражнений

должен быть озвучен лечащим врачом, но не самим пациентом, иначе это может негативно сказаться на его здоровье. [5].

При поясничной межпозвоночной грыже отлично себя зарекомендовала гимнастика Дикюля и йога. Упражнения необходимы включать в себя растяжку, упражнения для укрепления мышц и повышение выносливости. Тренировка включает в себя следующие упражнения:

1. Схватитесь руками за горизонтальную верхнюю часть открытой двери или перекладину и повисните на руках. Держите тело в этом положении в течение 60 секунд, а затем немного отдохните.

2. Ложитесь на спину на горизонтальную поверхность и поднимите таз с бедрами, напрягая ягодицы. Оставайтесь в данном положении на 5-8 секунд, после чего нужно расслабиться.

3. Встаньте на четвереньки, упершись в пол ладонями и коленями. Поднимите голову и выпрямите поясницу. Затем плавно выгните спину в по-кошачьему положении и опустите голову. Расслабьтесь на несколько секунд и повторите движение. Повторите это упражнение 4-6 раз.

4. Лежа на спине на горизонтальной поверхности, согните ноги в коленях и подтягивайте их к груди одну за другой. Если упражнение окажется сложным, помогайте себе руками, помогая подтягивать ноги руками.

5. Лежа на животе, соедините кисти за спиной. Оторвите ноги от пола на пару сантиметров и вогнитесь в пояснице на 60 секунд.

Несмотря на то, что нужно регулярно заниматься лечебной физкультурой для поддержания здоровья позвоночника и организма в целом, бывают случаи, когда комплекс ЛФК противопоказан:

1. инфекционных заболеваний в острой форме;
2. атриовентрикулярной блокаде;
3. наличии онкологического заболевания;
4. нарушениях психического характера;
5. маточных и других кровотечениях;
6. наличии высокой вероятности тромбоза;
7. серьезных нарушениях церебрального или коронарного кровотока;
8. тяжелых заболеваниях сердца и сосудов [8].

Я учусь в БГТУ им. В.Г. Шухова. Проблемы со спиной у меня появились после того, как я переболел COVID-19 в сентябре 2020 г. После болезни у меня начались проблемы как с желудком, так и с позвоночником, если конкретнее, у меня появились 3 грыжи в поясничном отделе. Из-за межпозвоночной грыжи происходит смещение внутренних органов и именно по этой причине у меня возникли проблемы с желудком. Одна из болезней позвоночника это межпозвоночная грыжа поясничного отдела. Боль проявляется при физических нагрузках на позвоночник. Больно что-либо поднимать с пола, особенно тяжелые предметы, так же больно работать, когда спина наклонена, так же спина начинает «ныть», когда работа монотонная. На кафедре физического воспитания и спорта занимаюсь в специальном

учебном отделении. В этом отделении даются специально подобранные упражнения при заболеваниях позвоночника. На кафедре разработаны учебные пособия, монографии, которые помогают нам эффективно заниматься ЛФК [1, 2]. Лично мне в снятии болевого синдрома в поясничном отделе помог следующий комплекс упражнений:

1. Ложимся на спину и тянем носки от себя и затем на себя в течении 3 минут.

2. Лежа на спине, сгибаем колени, обхватываем их руками и при выдохе прижимаем их к груди, меняя ногу после каждого прижатия к груди. Делаем это упражнение на протяжении 3 минут.

3. Выпрямляем ноги и стараемся их поднять на 90 градусов по отношению к полу на протяжении 3 минут.

4. Лежа на полу, сгибаем ноги так, чтобы стопы были на полу и были вместе. После чего пытаемся коснуться коленками пола. Меняем сторону каждый раз, когда дотрагиваемся. Выполняем данное упражнение 3 минуты.

5. коленкой пола. Продолжаем делать это упражнение 5 минут.

В заключении можно отметить, что занятия лечебной физической культурой способствуют оздоровлению как всего позвоночника в целом, так и его отделов.

Этот комплекс я рекомендую выполнять 2-3 раза в день (утром, днём и вечером). Это будет не сложно так как он не сложный и занимает 10-15 минут. Если данная тренировка для вас будет слишком простая, то вы можете увеличить время каждого подхода.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А.Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. - 175 с.

2. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др. под ред. проф. С.И. Крамского. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 128 с.

3. Крамской, С. И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С. И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, Белгород–Красноярск–Харьков–Москва, 26–27 апреля 2012 года. – Белгород – Красноярск –

Харьков – Москва: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2012. С. 162-166.

УДК 796

*Кругликов И.А.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Велоспорт - это не только увлекательное хобби, но и отличный способ укрепить организм, улучшить общее состояние здоровья. Это может быть активным отдыхом, а в системных занятиях - средством улучшения физической подготовленности и функционального развития.

Из обзора научной литературы можно выделить следующие преимущества велосипедных занятий:

во-первых, благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему занимающегося. Регулярные тренировки на велосипеде способствуют увеличению сердечного ритма, что улучшает кровообращение и укрепляет работу как сердечных мышц, так и всей сердечно-сосудистой системы. Это, в свою очередь является действенным профилактическим средством сердечно-сосудистых заболеваний, в частности таких как инфаркт и гипертония;

во-вторых, езда на велосипеде тренирует мышцы, сохраняя и укрепляя их насосную функцию. Велосипед является отличным средством для тренировки мышц ног, ягодиц, и косых мышц живота. Систематические занятия укрепляют мышцы, суставно-связочный аппарат и способствует развитию физического качества - силовая выносливость;

в-третьих, продолжительная езда на велосипеде позволяет эффективно сжигать калории и улучшать обмен веществ. Велосипедные прогулки средней интенсивности, но продолжительные по времени отлично подходят для сжигания калорий, потери лишнего и поддержание здорового веса тела [1].

Регулярные тренировки увеличивают емкость легких, улучшают кровообращение и способствуют эффективной циркуляции кислорода по организму. Улучшение кардиоваскулярной выносливости повышает общую выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам, участвует в улучшении иммунитета занимающегося.

С психологической точки зрения, физическая активность на велосипеде способствует выделению эндорфинов - гормонов радости, что помогает улучшить настроение и справиться со стрессом и депрессией, а успехи в тренировках и достижения новых результатов на велосипеде помогают укрепить уверенность в себе и повысить самооценку [2].

Езда на велосипеде требует от человека не только физической активности, но и координации движений, выносливости и силы.

Постоянное сохранение баланса на велосипеде требует развития координации движений и улучшения равновесия. Это способствует улучшению общей координации и помогает предотвратить травмы, связанные с падениями.

Необходимо отметить, что для достижения максимальных результатов в тренировках на велосипеде важно обеспечить сбалансированный режим питания, правильную технику езды и постоянный прогресс в тренировочных нагрузках. Только так можно достичь оптимальной физической формы и сохранить ее на длительный период.

Езда на велосипеде может быть не только формой отдыха, видом туризма, но профессиональным спортом. Когда занимающийся ставит цель достижения наивысшего результата в избранном виде [3].

Профессиональных велогонщиков называют элитой спортивного мира. Их навыки и выносливость впечатляют многих. Лучшими спортсменами России (с 1993 года) в рейтинговых списках Федерации велосипедного спорта России (<https://fvssr.ru/>) названы: Вячеслав Екимов (трек, шоссе); Ольга Слюсарева (трек, шоссе); Михаил Игнатъев (трек); Зульфия Забирова (шоссе); Алексей Марков (трек); Анастасия Войнова и Дарья Шмелева (трек); Ирина Калентьева (маунтинбайк); Денис Дмитриев (трек); Валентина Полханова (шоссе); Евгений Берзин (трек, шоссе).

Профессиональные велогонщики отличаются высоким уровнем физической подготовки. Тренировки включают в себя длительные поездки на велосипеде, интенсивные тренировки в зале и специальные упражнения для развития мышц. Успех в велоспорте, также, как и в любом другом зависит от психологической устойчивости спортсмена. Профессиональные велогонщики должны быть ментально готовы к высоким физическим и психологическим нагрузкам во время соревнований. Они обучены контролировать стресс, сосредотачиваться и преодолевать трудности на пути к успеху.

Вместе с тем, велоспорт требует от атлетов не только физической и психологической подготовки, но и высокого уровня технического

мастерства. Профессиональные велогонщики должны обладать отличной техникой педалирования, умением правильно использовать переключения скоростей, управлять велосипедом на высоких скоростях и принимать стратегические решения во время гонок [4].

Подготовка к соревнованиям включает в себя не только тренировки на велосипеде, но и анализ трассы, тактику гонки, питание и восстановление после тренировок. Профессиональные велогонщики часто планируют свою сезонную программу тренировок и участвуют в различных гонках по всему миру.

В велоспорте играет большую роль оборудование и технологии. Профессиональные атлеты используют специализированные велосипеды, оборудование для аэродинамического оформления, датчики для мониторинга данных тренировок, а также специальную одежду и обувь, которые помогают им достигать максимальных результатов.

В заключение, профессиональные атлеты в велоспорте являются выдающимися спортсменами, которых объединяют высокая физическая подготовка, психологическая устойчивость, техническое мастерство и стремление к постоянному совершенствованию. Их усилия, стойкость и преданность спорту делают их примерами для подражания и источником вдохновения для многих людей.

Итак, велосипедный спорт оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье человека. Регулярные тренировки на велосипеде помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепить мышцы, сжечь лишние калории, а также улучшить настроение и повысить самооценку. Благодаря такому комплексному воздействию, велоспорт становится отличным инструментом для достижения оптимальной физической формы и повышения общего уровня здоровья.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бен Хьюитт Велосипед: как не кататься, а тренироваться. М.: «Эксмо». – 2018. – 160 с.
2. Перегудова Н.В. Велоспорт и велотуризм // Инновационная наука. – 2016. – №42 (16). – С. 180-182.
3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ. – 2022. – 236 С.
4. Фил Бёрт, Мартин Эванс Сила, скорость и выносливость. Как достичь успеха в велоспорте и повысить качество жизни. М.: «КоЛибри». – 2021. – 168 с.

*Кудрявченко А.Т.*

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕМЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МОЛОДЕЖЬ**

С каждым годом наблюдается негативная динамика увеличения количества молодежи с ожирением. По данным РосСтата за 2020 год всего было зарегистрировано человек с ожирением 1 909 700, а за 2022 уже 2 178 600 [1]. Это говорит о том, что ожирение у детей превращается в проблему глобального масштаба.

Ожирение – это хроническое заболевание, сопровождающееся значительным увеличением массы тела за счет жировой ткани. Последствия данного заболевания: сахарный диабет, болезни печени и желудочно-кишечного тракта, ишемическая болезнь сердца, инсульт. Прежде чем разобрать методы борьбы с данной болезнью, следует разобраться с ее причинами.

К причинам появления ожирения относят:

1) Генетика является определяющим фактором для некоторых синдромальных форм ожирения. Роль наследственности в вопросе ожирения доказывается частотой появления его в разных этнических группах

2) Применение лекарственных препаратов (в основном антидепрессанты и нейролептики)

3) Заболевания гипоталамуса, травмы черепа, инсульт, опухоли головного мозга [2]

4) Одна из доминирующих причин: переедание и малоподвижный образ жизни

Если говорить о последней причине подробнее, то, например, современному студенту проще купить высококалорийный и относительно дешевый фастфуд, который не требует длительного приготовления или даже наличия кухонной плиты. Это не требует таких затрат времени, как мытье овощей, их приготовление, составление сбалансированного рациона. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, наибольшее количество людей с избыточной массой тела проживают за чертой бедности, что подтверждает доступность и дешевизну фастфуда.

Еще один определяющий фактор: компьютеризация жизни. Сейчас какое-то дело легче выполнить, используя цифровые технологии.

Если появление ожирения не связано с генетикой или последствиями применения лекарств, то самый простой путь его лечения – похудение. Для этого заболевания, вызванного другими причинами используют медикаментозное лечение.

Компьютеризация жизни влияет в данном вопросе не только на появление ожирения, но и на психологические факторы. В Интернете молодежь видит красивую картинку и других людей, похожих на идеалы. И испытывают сильное разочарование, когда встречаются с реальностью, особенно когда в ней присутствует ожирение.

Большинство студентов и подростков не осведомлены о правильном составлении рациона питания и роли спорта, физической культуры в жизни человека, поэтому прибегают к самому простому способу похудения, дефицит калорий. [3]

По данным большинства ученых, в процессе похудения большая часть успеха зависит от диеты и контроля потребления пищи, физическая активность занимает только второе место по важности. Например, пробежка на расстояние 5 километров сжигает около 300 калорий. Такой активности слишком мало для того, чтобы ощутить прогресс даже за две недели. К тому же, для бега существует достаточно большое количество ограничений по здоровью. К тому же, физические упражнения приносят достаточный результат только при совмещении их с полноценным восьмичасовым сном, что является большой сложностью для современного студента.

Поэтому оптимальным вариантом для молодежи является дефицит калорий. Средне суточная норма калорий для мужчин составляет 2000-4000 ккал, а для женщин 1800-2400 ккал. Баланс – БЖУ должен составлять в норме: белки – 30...40%, углеводы – 40...50%, жиры – 20...25%. В области допустимого снижение количества потребляемых калорий в сутки для мужчин составляет 2000 ккал, а для женщин – 1800 ккал.

Однако многие молодые люди, в погоне за быстрым результатом, ставят себе слишком низкую планку, что приводит к большим проблемам, отражающимся на их здоровье, внешнем виде и работоспособности.

Проблемы, которые могут возникнуть при экстремальном похудении:

1) Неожиданный набор веса связан с тем, что организм воспринимает сильный дефицит калорий как угрозу для его

жизнеспособности. Тело начинает накапливать жиры. Также на это влияет снижение скорости метаболизма.

2) Постоянная усталость и снижение эффективности. Потребляемая пища является основой для обеспечения всех процессов в нашем организме, в том числе и мыслительных. Их недостаток очень пагубно сказывается не только на самочувствии но и на работоспособности, что приводит к проблемам на работе или учебе, что дополнительно оказывает угнетающий эффект на самооценку [4]

3) Появление расстройств пищевого поведения, когда человек не способен объективно воспринимать свое тело и бесконечно стремится к еще большей потере веса.

4) Негативное влияние оказывается на внешний вид: ухудшение состояния волос, ногтей и кожи, вызванное недостатком витаминов, которые также потребляются с пищей.

5) Появление заболеваний желудочно-кишечного тракта, гастрита.

6) Частые обмороки и головокружения

Поэтому, при дефиците калорий при похудении необходимо рассчитывать свой рацион адекватно, не стремиться к быстрой потере веса и адекватно оценивать способности своего организма. Особенно не сочетать изнуряющие тренировки и спорт с похудением. [5]

При высоком индексе массы тела необходима консультация и наблюдение врача-эндокринолога, для того, чтобы случайно не нанести фатальный и непоправимый вред организму, привычному образу жизни и психике.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Улумбекова Г. Э. Здравоохранение России 2022–2023 гг.: неотложные меры в условиях особого положения в экономике и социальной сфере. Проблемы и предложения //ОРГЗДРАВ: Новости. Мнения. Обучение. Вестник ВШОУЗ. – 2022. – №. 2 (28). – С. 4-21.

2. Карманов М. В. Актуальные аспекты прикладного анализа ожирения детей //Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. – 2020. – №. 3-1. – С. 780-782.

3. Крамской С.И. Социально-биологический аспект формирования оздоровительной культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Социально-гуманитарные знания. – 2016 – №7. – С. 113-114.

4. Фисенко П. И. Современные способы подсчета калорий //Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2020. – С. 235-236.

5. Тулинова Н.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в специальном учебном отделении. Сб. статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. Шухова, 2019 – с. 192-195

*УДК 796.011.1*

*Кудряшев Д.А., Азарков К.В.*

*Научный руководитель: Белов В.К., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

Эмоциональное благосостояние - важный аспект комплексного роста личности, который влияет на физическую культуру, спорт. Исследованиями установлено, что регулярные физические занятия уменьшают симптомы депрессии, стресса и способствуют позитивным эмоциям, например, счастьем, удовлетворением и самой эффективностью.[1]. Занятие физического воспитания способствует выпуску эндорфина, естественного гормона тела, который помогает снять стресс, улучшить настрой. Кроме того, участники командного спорта помогают ощущать дух товарищества, принадлежности, стимулируют позитивные социальные взаимодействия и снижают чувства изолированности и одиночества.

Физическая подготовка и спорт прививают людям важные жизненные навыки, такие как дисциплинированность, постановка цели, упорство и самоотверженность, которые являются важнейшими для психологических развитий и успехов в различных областях жизни. Физическая подготовка и спорт играют важную роль в общих развитиях личности. Они помогают сформировать всесторонний человек, воспитывать физическое, психическое и социальное аспекты его существования. Занятия физического воспитания и спортивных мероприятий дают людям возможность самосовершенствования и саморазвития, а также важные жизненные навыки, например дисциплину, упорство, командную работу и лидерства, которые могут быть перенесены в разные точки жизни. Кроме того, физическая подготовка и спорт способствуют развитию позитивного образа тела,

самоуверенности и чувства выполнения долга, необходимых для того, чтобы создать сильную и стабильную личность.[2].

Спорт является неотъемлемым компонентом комплексной программы развития личности. Он помогает не только физической подготовке, но и оказывает глубокое влияние на психологическое положение человека. Преимущества физической подготовки включает в себя улучшение физической подготовки, повышение физического здоровья, уменьшение стрессов и развитие положительных социальных взаимоотношений. Вдобавок, физическая подготовка участвует в воспитании всестороннего человечества, развивая физическое, психическое и социальное аспекты его сущности.[3]. Таким образом, важно определять приоритеты по физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях и в обществе для обеспечения целостного развития населения.

Также спорт — это мощный инструмент социализации, социального адаптирования. Принятие участия в командной форме спорта дает возможность работать в команде, развивать навыки взаимодействия, взаимодействия и лидерство. Спортивное мероприятие дает возможность встретиться с различными личностями, узнать культурные различия и осознавать индивидуальные черты каждого человека. Физкультурная деятельность также играет важное значение в подготовке ценностей. Она учит дисциплине, терпению, честности и уважению к соперникам. Спорт придает ценность здоровому соревнованию и справедливому бою, что важна и на поле, и на жизни. Физические занятия помогают развивать когнитивные навыки, например концентрацию, координацию движений, быстрые решения. Это особенно важно в детском и подростковом возрасте, когда происходит активное формирование мозга и умственные способности. [4]. Спорт также весьма важен для развития человека с нарушениями ментальности. Известно о том, что этот тип людей не способен нормально контактировать с окружающим окружением — так устроены структуры нейрорегуляции. Физическое занятие для тех, кто имеет особенности в развитии, более чем просто общественное или спортивное занятие. Не думаю, что это собственно мощный процесс воспитания и реабилитации. Инклюзивный спорт позволяет таким людям не оставаться один на один с собственными проблемами.[5].

Как известно, почти каждую болезнь человека проще предотвратить, чем лечить, и физические культуры и массовые занятия как раз способствуют предотвращению ряда заболеваний, например ожирения, гипертонической болезни, депрессии, тревожных расстройств, остеохондроза и др. Спортсмен, как и любой другой

человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую. Дотрудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию делится на два более или менее самостоятельных периода: а) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т. е. тот период, который в возрастной психологии именуется периодом раннего детства; б) стадия обучения, включающая весь период юности в широком понимании этого термина. К этому этапу относится, безусловно, все время обучения в школе. Это касается периода обучения в вузе или техникуме, то существуют различные точки зрения. Если критерием для определения стадий является отношение к работе, то вузы, техникумы и другие формы обучения нельзя отнести к следующим стадиям. В то же время обучение в таких учебных заведениях довольно сильно отличается от средней школы, особенно в связи с тем, что все последовательнее осуществляется принцип соединения труда с учебой, и таким образом эти периоды жизни человека сложно рассматривать по той же схеме, как и время учебы в школах. Так или иначе, но в литературе вопрос получает двойное освещение, хотя при любом решении сама проблема весьма важна как в теоретическом, так и в практическом плане: студенчество - одна из главных социальных групп общества, проблемы социализации этой группы крайне актуальны. [6].

Таким образом, физическая культура является важнейшими фактором воспитания и общего развития личности. Она помогает сформировать здоровый образ жизни, развивать психологическое благополучие, социальную адаптацию, обучать ценностям, навыкам когнитивного мышления. Следовательно, поддержка спортивных мероприятий должна стать приоритетом общества для государства и общества, и доступ к спортивному мероприятию должен обеспечиваться всем, вне зависимости от того, какой возраст, пол, социальный статус или культурные особенности.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С.И. Спорт и насилие в молодежной среде: субкультурный ракурс / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов: Материалы докл. всерос. науч.-практ. конф. 17-18

ноября 2011 г. / Отв. ред.: М.Я. Виленский, С.И. Филимонова. — М.: МОН, 2011. — С. 278 — 279.

2. Кудряшов, М.В. Физическая культура личности как предмет педагогического познания и деятельности / М.В. Кудряшов, Н.А. Кудряшова // Научные аспекты физической культуры в высшей школе: сборник статей международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 18-19 июня 2015 г.): вып. 8 / ред. Колл.: Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской, Л.М. Крылова и др.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. Гос. Строит. Ун-т Москва, МГСУ, 2015. – С. 19 – 22.

3. Бондаренко, Майя Павловна. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области) [Текст] : монография / Бондаренко М. П. ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Волгоградская гос. акад. физ. культуры", Каф. спортивного менеджмента и экономики. - Волгоград: Изд-во ФГБОУ ВПО "Волгоградская гос. акад. физ. культуры", 2012. - 179 с.: ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-906081-08-7

4. Головкин Н.Г. Общие социально-биологические основы и особенности духовного и нравственного воспитания личности детей дошкольного и школьного возрастов, студентов, сотрудников и преподавателей вузов и регулирование их умственной и физической работоспособности средствами физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Н.Г. Головкин, В.Д. Богачев, М.В. Иванов. — Белгород: Изд-во БелГСХА, 2010. — 223 с.

5. Белов, В. К. Совершенствование адаптационных возможностей обучающихся в вузах средствами физической культуры и спорта / В. К. Белов, Е. А. Бондарь, В. В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XIX Международной научной конференции, Белгород, Москва, Чирчик, 25–26 апреля 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 67-70 с.

6. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 9 с.

*Лебедева О.А.*

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ**

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни. Они имеют огромное значение не только для нашего физического здоровья, но и для духовного развития личности. Занятия являются мощным физическим и психическим ресурсом человека, а также предпосылкой и необходимой составляющей развития духовности.

В процессе занятий спортом и физкультурой формируются следующие высшие духовные ценности:

1. Индивидуально-личностные: ценности жизни и здоровья человека, чести и достоинства спортсмена и человека.
2. Семейные: ценности дома, родителей, семейных традиций.
3. Общечеловеческие: ценности мира на Земле, культуры, в том числе и физической культуры.

Формируемые в процессе занятий спортом и физкультурой нравственные качества и духовные ценности в дальнейшем

Методы, которые используются для понимания значимости в жизни каждого человека:

1. Факторы, влияющие на развитие личности через физическую культуру и спорт.

Здоровье как фактор духовного развития личности.

Здоровье является одним из главных факторов, влияющих на духовное развитие личности. Физические упражнения и занятия спортом помогают не только укреплять тело, но и повышать уровень энергии, улучшать настроение и уменьшать стресс. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, уменьшению риска возникновения различных заболеваний, а также способствуют замедлению процесса старения. Благодаря здоровому телу, у человека появляется больше возможностей для самореализации, получения новых знаний и участия в социальной жизни [3].

Спортивный опыт как фактор развития личности.

Спортивный опыт играет важную роль в развитии личности. Участие в спортивных соревнованиях помогает повысить самооценку и

самодисциплину, а также формирует такие важные человеческие качества, как терпение, целеустремленность и трудолюбие. Кроме того, спортивный опыт позволяет не только приобрести новые знания и навыки, но и лучше понимать свои возможности и ограничения.

2. Психологические и физиологические особенности физической культуры и спорта.

Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье.

Занятия спортом и связанная с ними физическая активность очень важны для психического здоровья человека. Регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности и стресса. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку гормонов счастья, улучшает эмоциональное состояние и повышает уровень удовлетворенности жизнью.

Физиологические особенности.

С физиологической точки зрения, занятия спортом могут способствовать укреплению сердечнососудистой системы, улучшению функционирования легких и пищеварительной системы, а также увеличению мышечной массы и силы. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможные медицинские противопоказания для занятий спортом.

В целом, физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и укреплении психического благополучия человека. Регулярные занятия спортом могут быть эффективным средством для духовного и физического развития личности, а также помогают создать положительный образ жизни и привычки заботы о своем здоровье.

3. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в образовательном процессе.

Роль физической культуры и спорта в образовательном процессе.

Одним из важных аспектов в воспитании личности является формирование здорового образа жизни, который можно достичь через занятия физической культурой и спортом. Занятия включают не только физические, но и интеллектуальные и эмоциональные компоненты [4]. Важно понимать, что физкультура и спорт не только развивают физическую форму, но и помогают формировать личность, учат спортивной этике, развивают лидерские качества и укрепляют дисциплину.

Методы и формы организации занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях.

Методы и формы физического воспитания в образовательных учреждениях зависят от возраста и личностных особенностей

учащихся. Для дошкольников игровые методы используются для развития двигательных навыков и формирования интереса к занятиям спортом. В начальной школе уделяется внимание развитию координации движения, гибкости, выносливости и силы. В средних и старших классах школы основное внимание уделяется развитию спортивных достижений и формированию знаний о здоровом образе жизни. Колледжи и университеты используют более сложные и профессиональные формы спорта, такие как тренировки, соревнования, научные конференции и т.д.

4. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Проблемы развития физической культуры и спорта в современном обществе.

Одной из главных проблем развития физической культуры и спорта является отсутствие финансирования со стороны государства. В некоторых регионах не хватает спортивных объектов и тренеров, что ограничивает доступность спорта для населения.

Другая проблема заключается в том, что у людей не хватает времени. В современном обществе многие люди не могут уделять спорту достаточно времени, потому что они заняты работой или учебой. Это может привести к проблемам со здоровьем, а также к отсутствию возможностей для духовного развития человека посредством спорта.

Перспективы развития физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Одной из перспектив развития физической культуры и спорта является укрепление связей между спортом и образованием. Введение физической культуры и спорта в образовательный процесс позволит детям и молодежи развиваться не только физически, но и духовно. Это может способствовать укреплению здоровья и социальной адаптации личности.

Также важным является участие общественности в развитии физической культуры и спорта. Развитие спортивных клубов и сообществ может стать важным фактором в повышении доступности и качества спортивных услуг, а также в развитии духовных качеств личности через спорт.

В целом, развитие физической культуры и спорта имеет большое значение для духовного развития личности [1]. Для этого необходимо уделить достаточное внимание финансированию кадров, созданию инфраструктуры и развитию программ обучения в области физической культуры и спорта.

Таким образом, физическая культура и спорт являются важным составляющими духовного развития человека. Они способствуют укреплению здоровья, социальной адаптации, психологической стабильности и нравственному воспитанию. Развитие областей и регионов требует усилий государства и общества в целом. Следует продолжать работу по совершенствованию образовательных программ, созданию и совершенствованию инфраструктуры, поддержке спортивных клубов и команд, а также повышению престижа и значимости спортивной культуры и спорта в обществе.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гербова Н.В. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / Н.В. Гербова // Физическая культура и здоровье: научно-методический журнал. – 2019. - С. 12-17.

2. Дубровина О.А. Роль физической культуры в развитии личности / О.А. Дубровина // Молодежь и спорт: научно-практический журнал. – 2020. — С. 45-49.

3. Каширин В.В. Физическая культура и спорт в формировании личности / В.В. Каширин // Современные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. - 2019. - С. 25-31.

4. Кравцов В.В. Мотивация занятий физической культурой и спортом для поддержания духовного и физического здоровья / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XVII Междунар. науч. конф., Белгород, в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.1. – С. 225-227.

5. Лобзин В.С. Духовно-нравственное воспитание через физическую культуру и спорт / В.С. Лобзин, В.В. Перегудов // Физическая культура: наука, воспитание, тренировка: сборник научных трудов. – 2021. - С. 70-75.

УДК 796.07

Левшин Д.Э.

*Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ**

В современном обществе курение популяризовано как никогда раньше. Новые разновидности сигарет, электронные сигареты и многое другое. Это связано, прежде всего, с увеличением стрессов из-за более активного темпа жизни, которые люди пытаются «уменьшить» благодаря скуренной сигарете, курение помогает уйти от проблем: межличностных, профессиональных и т.д., появляется расслабление. Не стоит забывать и о рекламе, в которой делают курение как лекарство от всех болезней. По статистике в России курит 70% мужчин и 23% женщин.

Это не обошло стороной и сферу спорта. Привычка курить является обычной среди спортсменов. Разберемся, как влияет курение на спортивную подготовку и спортивные результаты атлетов.

Для начала необходимо разобраться, как именно влияет сигарета на организм человека. В процессе курения выделяется табачный дым, который состоит в основном из смолы, окиси углерода и никотина, каждый из которых по-своему влияет на организм [2]:

- Смола влияет на слизистую оболочку дыхательных путей. Она оседает и препятствует нормальной фильтрации пыли и грязи, позволяя им попадать в легкие. Также смола способствует возникновению рака и бронхита;
- Окись углерода, при его избытке, является причиной возникновения гипоксии, а также повреждает стенки кровеносных сосудов, что в дальнейшем приводит к инсультам, стенокардии и инфарктам;
- Никотин стимулирует нервную систему, что вызывает учащённый сердечный ритм и сокращение кровеносных сосудов, что в свою очередь вызывает повышение артериального давления. Также никотин вызывает зависимость.

Спортсмен для достижения высоких результатов должен поддерживать двигательные навыки и здоровое тело. Курение приводит к разрушению клеток организма, а, как следствие, и общей физической

формы. Из-за этого спортсмену-курильщику сложно достичь пика своей подготовки. Научно доказано, что курение ухудшает двигательные навыки на 15-20%.

После каждой тренировки спортсмену необходимо регенерировать свои мышцы. Курение увеличивает выработку миостатина, который препятствует мышечному росту, а также увеличивает выработку ферментов, увеличивающих распад мышечного белка. Данные эффекты будут сильно сказываться на восстановлении мышц, а, как следствие, будут сказываться на дальнейшие тренировки и показатели спортсмена.

Сигаретный дым влияет на модификацию гемоглобина. Гемоглобин, в свою очередь, отвечает за перенос кислорода в организме. Кислород является ключевым моментом при длительных тренировках или кардио-тренировках. Ученые выявили, что при выкуривании сигареты 15% гемоглобина превращается в карбоксигемоглобин, соединение, которое не может переносить кислород. В результате спортсмен не может получить максимальный эффект от тренировки, так как объем легких сужается, появляется одышка.

Еще одним недостатком курения для спортсменов является то, что оно увеличивает вероятность получения травмы. Когда мышцы, сердце и мозг не получают достаточно кислорода, может снизиться умственная и физическая острота зрения. Это может привести к тому, что спортсмены будут принимать неправильные решения, использовать плохую технику при выполнении упражнений или даже потерять сознание. Курение также может снизить прочность костей и подавить способность организма восстанавливать кожу, связки и сухожилия. Это означает, что любые травмы, которые получил спортсмен, могут занять больше времени для заживления, а значит, спортсмен меньше проводит время за тренировками, что скажется на его физической подготовке.

Влияние также оказывается и на поджелудочную железу, из-за чего хуже происходит усваивание пищи, что особенно необходимо спортсменам с их нагрузками [3].

Не стоит исключать из внимания и тот факт, что курение влияет на психическое здоровье спортсмена. У него могут появиться следующие проблемы:

- с вниманием;
- усталость;
- раздражительность;
- нарушение сна;
- апатия.

Может и вовсе прекратиться желание тренироваться за счет того, что организм будет постоянно угнетать и пытаться убрать стрессовые моменты [1].

Курение – это личный выбор каждого атлета. В спортивных дисциплинах нет запрета на курение. Все зависит от личных характеристик спортсмена и выбранной им дисциплины.

Курящий спортсмен в большинстве случаев вряд ли добьется колоссальных успехов в таких видах спорта как:

- Аэробика;
- Легкая и тяжелая атлетика;
- Бег;
- Футбол;
- Баскетбол;
- Хоккей;
- Волейбол.

Данные виды спорта требуют серьезные энергетические затраты и выносливость, которой может не хватить из-за курения.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что курение ухудшает процесс подготовки спортсменов и их физические показатели. Это связано с разрушающим эффектом сигаретного дыма, выделяющимся при выкуривании сигареты. Он воздействует на разные участки организма, замедляя метаболизм, что недопустимо для спортсмена. Спортсмен не может полноценно и быстро восстановиться после тренировок. И с каждой последующей тренировкой и выкуренной сигаретой атлет образует «снежный ком», который в конечном итоге может привести спортсмена к серьезному ухудшению показателей или даже к таким проблемам как проблемы с щитовидной железой и сердечно-сосудистой системой.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Головкин, Н.Г. Физическая и функциональная подготовка юношей: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / Н.Г. Головкин, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2016. 70 с.

2. Головкин, Н.Г. Физическая подготовка спортсмена / Н.Г. Головкин, Ш.Ш. Багиров, И.А. Куликов, Г.В. Мусиков, Е.А. Клокова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. Ч.1. С. 85-91.

3. Шумилов, А. Ю. Методика использования средств атлетической гимнастики для развития силовой выносливости юношей студенческого возраста / А. Ю. Шумилов, С. А. Восковский // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов : Межвузовский сборник статей / Под ред. В.С. Богданова. Том Выпуск XIII. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2014. С. 485-489.

4. Шумилов, А. Ю. Тест для развития скоростной выносливости футболистов 18-19 лет / А. Ю. Шумилов, В. В. Кравцов // Научные технологии и инновации : сборник докладов международной научно-практической конференции, Белгород, 06–07 октября 2016 года / Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.. Том Часть 12. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. С. 334-339.

*УДК 796.07*

*Левшин Д.Э.*

*Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **СОН КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА**

Важен ли сон в жизни спортсмена? В настоящее время существует множество способов побороть сонливость и чувствовать себя хорошо: энергетики, кофе и иные стимуляторы.

Прежде чем ответить на данный вопрос, необходимо разобраться, что такое сон и зачем он нам.

Сон – это бессознательное состояние, в котором тело и мозг восстанавливаются. Во время сна активность физиологических функций человека снижается, силы организма направлены на восстановление энергии, затраченной в период бодрствования. Но, несмотря на то, что организм человека отдыхает, клетки тела находятся в активном состоянии, происходит распад богатых энергией фосфорных соединений, расщепляются белки и аминокислоты, которые входят в состав мышц.

Во время сна в организме вырабатываются Т-лимфоциты, которые отвечают за иммунитет.

После длительной тренировки, спортсмен устает и ему необходимо восстановиться. Среднее время сна для спортсмена составляет 9-12

часов, в зависимости от интенсивности тренировки [3]. При пренебрежении сном спортсмен с большой вероятностью может столкнуться с такими проблемами, как:

- Замедление восстановления тканей; Наиболее эффективно мышцы восстанавливаются и растут лишь во сне.

- Истощение мышц;

При постоянном недосыпе тренировки становятся малоэффективными, тонус мышц падает, и нагрузка не приносит никаких результатов.

Даже если спортсмен решает проблемы восстановления и тонуса мышц при помощи стимуляторов, он все равно подвержен таким проблемам, как:

- Эмоциональная усталость;

Начинает пропадать мотивация, замедляются процессы нервной системы. Это значит, что в первую очередь страдает умственная деятельность и реакция, что непозволительно в некоторых видах спорта.

- Замедление метаболизма.

Без полноценного сна, организм находится в постоянном стрессе, в следствии чего, не усваивает все вещества из рациона, что серьезно вредит показателям и фигуре спортсмена [1].

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что сон необходимая, даже самая важная часть в жизни спортсмена.

Нередко бывают случаи, когда спортсмен спит полноценно, но все равно чувствует себя вяло и плохо. Это связано, прежде всего, с тем, что он спит неправильно.

Проведены исследования, на основании которых, можно сказать, что просто спать нужную норму часов недостаточно для полноценного восстановления.

Для того, чтобы сон считался действительно полноценным, прежде всего следует выполнять следующие рекомендации [4]:

Тренировочный день необходимо заканчивать без спешки и суеты, волнений и переживаний. Напряженная умственная деятельность и всплески эмоций вызывают излишнее возбуждение нервной системы, что препятствует наступлению сна. Поэтому не рекомендуется читать на ночь книги, вызывающие глубокие переживания, смотреть волнующие фильмы.

Ужин должен быть не позднее, чем за 4 часа до сна. Нормально питаться следует на протяжении всего дня, чтобы вечерняя трапеза не превращалась в обед и ужин одновременно. Наедаться на ночь недопустимо. Из ужина необходимо, в первую очередь, исключить

пищу, затрудняющую работу печени: жирную, жареную, копченую, острую.

Вечером не следует пить стимуляторы: крепкий чай, кофе и т.д. Не стоит пить на ночь алкогольные напитки. Постель должна быть удобной, теплой.

Важное значение для полноценного сна имеет качество воздуха в спальне. Перед сном необходимо проветрить комнату.

Наиболее полноценный сон возникает при полной тишине и спокойствии. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители поддерживают состояние возбуждения в некоторых областях коры головного мозга. Из-за этого часть нервных клеток не получает необходимого отдыха.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать: спать с 22-23 до 6-7 часов. В этом случае образуется привычка ложиться и вставать в определенное время, поэтому спортсмен быстро засыпает и легко просыпается.

В период до полуночи в организме усиленно вырабатываются гормоны, необходимые для восстановления, бодрости и психического равновесия в следующем дне.

Так же немаловажен для спортсмена дневной сон. Даже после короткого дневного сна значительно увеличивается работоспособность.

Лучшее время – с 13.00 до 15.00. Биологические ритмы человека устроены так, что именно в это время падает температура тела, снижается мозговая и физическая деятельность – мышцы находятся в слабом тонусе, головной мозг отдыхает, но полностью не отключается, а все системы жизнеобеспечения продолжают функционировать.

Спортсмены, находящиеся на подготовительных или восстановительных сборах должны спать после обеда 1 - 2 часа, т.к. им необходимо больше времени восстановления для формирования фазы медленного сна и мышечной релаксации. [2]

Сон является немаловажным аспектом в жизни спортсмена. Он необходим для того, чтобы нормально функционировать и быть «заряженным энергией». Никакие стимуляторы не заменят сон и не улучшат состояние спортсмена. Только во время сна вырабатываются гормоны, необходимые для полноценной жизни, а также укрепляется иммунитет.

Сон ускоряет процессы восстановления мышечной и нервной систем, что позволяет проводить больше тренировок и достигать больших результатов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Головкин, И.Г. Физическая и функциональная подготовка юношей: учебно-методическое пособие (для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения) / И.Г. Головкин, Амельченко И.А. - Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я.Горина. 2016. 70 с.
2. Головкин И.Г. Физическая подготовка спортсмена / И.Г. Головкин, Багиров Ш.Ш., Куликов И.А., Куликова И.В., Мусиков Г.В., Клокова Е.А. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород. 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч / Белгор. гос. технол. ун-т. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 4.1. С. 85-91.
3. Шумилов, А.Ю. Методика использования средств атлетической гимнастики для развития силовой выносливости юношей студенческого возраста / А.Ю. Шумилов, С.А. Восковский // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. - Белгород, 2014. Вып. XIII. С. 485 -488.
4. Шумилов, А.Ю. Тест для определения уровня развития скоростно-силовых качеств / А.Ю. Шумилов, С.А. Восковский, В.А. Белогуров // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород, 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч / Белгор. гос. технол. ун-т. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. Ч. 1. С. 326 - 329.

**УДК 616.001**

*Левшин Д.Э.*

*Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА**

Главными факторами травматизма считаются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, состязаний, неправильное формирование программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция. Малая степень освещения мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки,

холодный воздух в бассейне. Неблагоприятные метеорологические обстоятельства: значительная влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер.

Существуют внутренние условия, вызывающие спортивные травмы: состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, персональные особенности организма, возможные паузы в занятиях [2].

При выполнении физических упражнений и занятии спортом вероятны следующие разновидности травм:

- головы и лица — в первую очередь, это ушибы и ранения, а кроме того черепно-мозговые травмы, такие травмы особенно свойственны для бокса, хоккея и мотоспорта;
- плеч — для таких видов спорта как метание диска и бодибилдинг;
- локтя — повреждения локтевого сустава прослеживаются у множества спортсменов: теннисистов, гольфистов;
- кисти — кистевые вывихи и растяжения — проблема баскетболистов, волейболистов и гребцов;
- позвоночника — различной тяжести травмы позвоночника возможно получить при занятиях любой дисциплиной, наибольшая угроза получить повреждения у гимнастов, прыгунов в воду, а кроме того у мото- и автогонщиков;
- лодыжек — данный тип травм наиболее популярен среди футболистов и волейболистов;
- стоп — растяжения сухожилий голеностопного сустава. В одинаковой мере свойственны для лыжного спорта и бега. Только единицы из профессиональных спортсменов с большим стажем незнакомы с повреждениями мениска коленного сустава, переломы плюсневых костей стопы вследствие падения снаряда на ногу.

В спортивном травматизме отмечается в большей степени поражение суставов — 38%, большое количество ушибов — 31%, переломы — 9%, вывихи — 4%. В зимний период травм больше (вплоть до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) — 27,5%.

Для предотвращения травм на тренировках при выполнении упражнений используется страховка.

Для стремительного восстановления здоровья после травмы имеет значение правильное и своевременное оказание первой помощи.

Во время тренировок у спортсменов случаются ушибы, ссадины, растяжения связок и суставов, надрывы мышц. На месте ушиба возникает припухлость, меняется окраски кожи. В данном случае,

прежде всего, необходимо создать покой поврежденному органу. С целью снижения боли и кровоизлияния место ушиба охладить с помощью льда. При ушибах суставов наложить тугую, давящую повязку. При значительных ушибах, особенно головы, пострадавшего необходимо госпитализировать в больницу [1].

Растяжение связок у спортсменов нередко случается в области коленного и голеностопного суставов и сопровождается болью, припухлостью. К поврежденному месту прикладывают холодный компресс, затем накладывают давящую повязку.

При надрывах мышц появляется резкая боль. В данном случае область надрыва нужно охладить и выше места повреждения наложить повязку из эластичного бинта.

Ссадины обрабатывают перекисью водорода. Незначительные раны оставляют открытыми, а большие закрывают асептическими повязками.

Систематические занятия физической культурой и спортом увеличивают устойчивость организма к инфекциям. Занятия с закаливанием увеличивают защитные силы организма. Но спортсмены зачастую простывают из-за пренебрежения к профилактическим мероприятиям. С целью избежания заболевания спортсмену рекомендуется профилактически принимать много витамина С [3].

Закаливание — способ физиотерапии влиянием на организм человека различными природными факторами с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к данным факторам. Закаливание необходимо расценивать, как попытку приблизить образ жизни человека к естественному. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода и жары. Закаливание организма доступно каждому. Основное средство предотвращения спортивных травм — строгое выполнение установленных норм и правил.

Главными средствами, обеспечивающими восстановление и увеличение общей и спортивной работоспособности, считаются средства личной гигиены: соблюдение режима дня, оптимальных санитарно-гигиенических условий, занятия физической культурой [4].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Согомоян, Г. Т. Роль тренеров и спортивных педагогов в предотвращении травм, влияющих на долгосрочное здоровье спортсменов / Г. Т. Согомоян, А. И. Ковалева // Современное образовательное пространство: актуальные вопросы, достижения и

инновации: материалы всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 13 декабря 2023 года. – Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2024. – С. 128-131.

2. Крамской, С. И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С. И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, Белгород–Красноярск–Харьков–Москва, 26–27 апреля 2012 года. – Белгород – Красноярск – Харьков – Москва: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2012. С. 162-166.

3. Куколевский, Г. М. Основы спортивной медицины: Учебное пособие / Г. М. Куколевский, Н. Д. Граевская. – Москва: Издательство "Медицина", 1971. 368 с.

4. Зинкевич, Д. А. Профилактика травматизма в силовой подготовке на основе анализа техники базовых упражнений / Д. А. Зинкевич // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: XX региональная научно-практическая конференция, Челябинск, 21 мая 2010 года / ФГБОУ ВО "Уральский государственный университет физической культуры". – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2010. С. 123-125.

**УДК 796.966.616.001**

***Левшин Д.Э.***

***Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ТРАВМАТИЗМ В ХОККЕЕ**

Хоккей с шайбой – это спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые передвигаясь по ледовой площадке на коньках передают шайбу клюшками и стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои [2].

Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия [5].

Спортивный травматизм, по различным источникам, составляет 5% от общего травматизма [3].

Основной фактор, обуславливающий серьезные травмы у хоккеистов, считается высокая скорость движения. Скорость взрослых хоккеистов-любителей достигает 48 км/ч. Опыт игрока зависит от возможности быстро набирать высокую скорость и маневрировать, не снижая ее, поэтому часто бывают столкновения с воротами, бортами и другими игроками.

Падение игроков на большой скорости ещё больше осложняет маневрирование, остановку и создает особенно опасную ситуацию для игрока.

Если хоккеист упал, то он скользит по льду со скоростью 24 км/ч и практически не контролирует ситуацию. Игрок, упавший идвигающийся головой вперед рискует получить серьезную травму шейного отдела позвоночника по причине удара о борт или же ворота. Следующий источник повреждений – это шайба. Масса хоккейной шайбы составляет 170 грамм, диаметр 7,62 сантиметра, толщина 2,54 сантиметра. Скорость ее у профессиональных игроков достигает 192 км/ч.

Максимальная сила воздействия шайбы на максимальной скорости составляет 567 килограмм. Данной силы достаточно, чтобы щиты, которые устанавливаются на площадке для защиты зрителей от шайб. Установлено, что при скорости шайбы 80 км/ч визор, защищающий лицо игрока, деформируется, а при скорости 96 км/ч он входит в контакт с лицом. Визор защищает только половину лица и зубы и нижняя челюсть особенно подвержены травмам, которые наносит летящая шайба.

Хоккейная клюшка является причиной большого количества травм в данном виде спорта. Удар клюшкой – наиболее распространенная причина всех травм хоккеистов. Клюшка довольно часто применяется намеренно, как оружие на льду.

Хоккейные коньки по своей природе представляют огромную опасность не только для здоровья и жизни спортсменов. Острые металлические лезвия коньков легко разрезают кожу, мышцы, нервы, кровеносные сосуды.

Хоккейная площадка также является фактором повреждений. Поверхность льда твердая и прямой удар об нее приведёт к серьезным ушибам и переломам. При столкновении на большой скорости об ворота и борта высокий шанс получить травму.

По результатам американского исследования хоккей занимает второе место после регби по количеству травм на каждые 1000 спортсменов.

По данным шведских исследований:

- На долю нижних конечностей приходится 39.4% травм
- На голову, лицо и шею 30.6% травм
- На верхние конечности 22.3%

Согласно датскому исследованию:

- Голова, лицо, шея – 28%
- Нижние конечности – 27%
- Верхние конечности – 19%

Американское исследование показало:

- Голова, лицо, шея – 35%
- Нижние конечности – 24%
- Верхние конечности – 21%

Результаты японских исследователей отличны от предыдущих:

- Нижние конечности – 43%
- Верхние конечности – 27.6%
- Голова, лицо, шея – 22.5%

По этим результатам можно сказать о средних процентах травм:

- Нижние конечности – 33.3%
- Верхние конечности – 22.5%
- Голова, лицо, шея – 27.6%

Кроме того, большое значение имеет качество спортивного инвентаря и защитных приспособлений хоккеистов. Поэтому большое внимание в правилах хоккея с шайбой уделяется экипировке спортсменов, чтобы максимально обезопасить хоккеистов от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт. Экипировка каждого полевого игрока должна включать в себя [1]:

- коньки
- клюшку

защитную экипировку:

- шлем и визор
- щитки (наколенники и налокотники)
- перчатки (краги)
- капа
- трусы (шорты)
- раковина для защиты паха
- защита горла (ошейник)

верхнюю форму:

- свитер
- Гамаш

кататься на коньках и владеть клюшкой, а также недисциплинированность отдельных игроков. Для предупреждения травм любой хоккеист должен каждый день улучшать свой профессионализм [6].

Наиболее необходимым способом предупреждения травм в хоккее на льду считается наличие адекватной программы тренировок, укрепляющих надлежащие группы мышц. А также постоянное проведение физиологических обследований с целью определения уровня подготовки каждого игрока [4].

Спортсмен обязан строго соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов, помня, что данная грубость может привести к травме. К сожалению, случаи грубого поведения в хоккее встречаются нередко. Спортивная страховка покрывает большую часть травм и заболеваний:

- Ожоги, полученные в результате несчастного случая.
- Переломы, вывихи, растяжения и так далее.
- Тяжёлые телесные повреждения.
- Наступление критического заболевания.
- Различные виды хирургического вмешательства.
- Госпитализация и инвалидность вследствие несчастного случая (болезни).
- Временная утрата общей трудоспособности.
- Смерть застрахованного лица.

Сроки страхования хоккеиста разнятся. Спортсмен имеет возможность оформить полис на год, приобрести документ для участия в каком-либо турнире или же сделать страховку на время сборов. Кроме того оформляется отдельная страховка при выезде хоккеиста за границу.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Белоножкина Т. А. - Экипировка хоккеиста. Спорт в школе - Белоножкина Т. А. - Журнал «Спорт в школе», 2016.
2. Официальная книга правил Международной Федерации хоккея 2014-2018.
3. Ренстрёма П. А. - Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения - Ренстрёма П. А. - Киев, «Олимпийская литература», 2003. 470 с.
4. Крамской С. И. - Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спорта на современном этапе в условиях

технического вуза - Крамской С. И., Амельченко И. А. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. Ч.1. С. 12-19.

5. Куколевский Г.М. Основы спортивной медицины / Куколевский Г.М., Граевская Н.Д. – Москва, 1971. 368 с.

6. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом / В.К. Добровольский – Москва : Физкультура и спорт, 1967. 208 с.

*УДК 797.2*

*Левшин Д.Э.*

*Научный руководитель: Манин О.Ю., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Человек не может существовать без воды, и связан с нею по жизни. Плаванием люди занимались с древнейших времен, о чем говорят наскальные рисунки. Трудовая деятельность людей связана с плаванием. Трудно себе представить рыбака не умеющего плавать. С XVII века в русских войсках начали обучать плаванию, ведь от умения плавать порой зависит жизнь. В 1894 году соревнования по плаванию были включены в программу Олимпийских игр, что дало огромный толчок развитию различных видов плавания.

Стили плавания:

Брасс – движения рук от груди симметричные, ногами совершаются толчковые движения.

Кроль – руками попеременно выполняются гребки, ноги выполняют движение, похожее на движение «ножниц», самый быстрый способ плавания.

Кроль на спине – стиль плавания, похож на обычный кроль. Человек делает попеременные гребки руками с попеременными поднятием и опусканием ног, плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Баттерфляй – один из более сложных видов плавания. При передвижении баттерфляем человек делает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй считают вторым по скорости после стиля «кроль».

Стиль «Дельфин» – скоростной вариант баттерфляя. Этот стиль напоминает движение дельфина. Человек бьет по воде соединенными ногами, сгибая и разгибая их в коленях, руки делают движения как при стиле баттерфляй.

Вольный стиль – в данном виде соединены все стили плавания.

При плавании нагружаются почти все мышцы, но каждый стиль плавания нагружает в большей определенной группу мышц.

Наиболее сложным в плане нагрузки является стиль кроль. Брасс дает нагрузку на дыхательную систему. Человек, который регулярно занимается плаванием, приобретает хорошую спортивную форму.

Люди, имеющие серьезные заболевания, могут плавать и поддерживать организм в хорошем состоянии. Плавание помогает контролировать вес, и в целом оказывает благотворное влияние на организм человека. Теплопроводностью в 30 раз больше чем воздуха, что увеличивает энергозатраты организма при любом стиле плавания, при этом можно выполнять любые физические упражнения на воде кроме непосредственно плавания.[1]

Плавание, во-первых, достаточно хорошо воздействует на организм, во-вторых, сама значимость имеет сама водная среда, ее воздействие на организм человека начинается с кожного покрова. Вода очищает тело человека, тем самым улучшает ее питание и дыхание, так же в воде содержится большое количество микроэлементов, которые благоприятно воздействуют на кожу.[2]

При плавании вода оказывает сопротивление движению, положение тела является горизонтальным, движения поочередны, что приводит к строгой последовательности работы отдельных групп мышц, особенно нагружаются мышцы рук, плечевого пояса (до 70 %) и ног. Регулярные занятия плаванием хорошо развивают силу мышц. Горизонтальное положение тела во время плавания облегчает работу сердца, улучшает кровоснабжение суставов, при этом нет той нагрузки, которая приводит к их истиранию. Через 1,5-2 часа после плавания состав крови достигает нормы за счет активной физической нагрузки и усиления дыхания. Этим же обусловлено Положительное влияние на сердечнососудистую систему организма. При плавании у человека снижается кровяное давление, стабилизируется ритм сердца, повышается эластичность сосудов. У людей, которые регулярно занимаются плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Среди пловцов в 2 раза меньше людей, страдающих гипертензией, чем среди людей, занимающихся другими видами спорта. Плавание улучшает выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Физическая форма человека улучшается именно после

длительных занятий плаванием, формируется правильная осанка у детей и подростков, устраняются сутулость, кифоз, сколиоз. Устранение нарушений в осанке происходит благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела. Благодаря непрерывной работе ног в быстром темпе с учетом постоянного преодоления сопротивления воды, выполняемой в безопорном положении, тренируются мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.[3] Плавание, в отличие от других видов спорта, полностью исключает сотрясения, переломы, травмы опорно-двигательного аппарата и другие. Давление воды препятствует выполнению вдоха, при выдохе в воду приходится преодолевать сопротивление воды, это приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. Именно занятия плаванием, изучение техники спортивных способов тренирует правильный вид дыхания, при задержке дыхания на полном вдохе тело легко само всплывает на поверхность воды, на полном выдохе – тонет. При использовании таких стилей плавания как кроль и брасс, необходимо делать короткий глубокий вздох и длинный интенсивный выдох, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Благодаря плаванию на задержке дыхания, нырянию, погружению под воду тренируется устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода. Пребывание в воде хорошо тренирует механизмы, которые регулируют теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Регулярные занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, на фоне этого увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Очень важную роль играет так называемое закаливание организма, под закаливанием имеется в виду повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и к холоду, к резким колебаниям температуры. Вода в водоеме или бассейне имеет более низкую температуру, чем температура тела человека, и поэтому является холодным раздражителем. Если человек будет регулярно приучать себя к холоду, то у него может улучшиться теплорегуляция, повысится устойчивость к холоду, смене температурных условий, и именно поэтому может снизиться восприимчивость к простудным заболеваниям. Как известно, плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме человека, за 15 минут пребывания в воде при температуре 24° С человек теряет около 100 ккал тепла, за двухчасовую тренировку человек может потерять до 2 кг веса. Регулярные занятия плаванием улучшают работу вестибулярного аппарата, улучшают

чувство равновесия, это применяются в подготовке космонавтов. Когда человек находится в воде, он испытывает ощущения невесомости, так как плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Именно это позволяет человеку находиться в воде в расслабленном антигравитационном состоянии, в горизонтальном положении. Очень благотворное влияние оказывает плавание на детей. Частое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, снимает стресс, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивает крепкий, спокойный сон, даёт заряд энергии организму ребёнка. «Вялых» людей плавание взбадривает, а раздражительных наоборот успокаивает. Очень большое значение имеет плавание для людей умственного труда, как средство активного отдыха. Ученые доказали, что даже недолгое, даже пятиминутное плавание повышает в несколько раз восприимчивость органов чувств, а именно зрение и слух. Так же резко повышается и внимание после плавания.[4]

Регулярное занятия плаванием укрепляют все группы мышц, во время плавания у человека поочередно работает та или иная группа мускул, именно поэтому их укрепление происходит постоянно. Преимущество данного вида спорта в том, что им можно заниматься в любое время года: в холодное время – в бассейне, летом – в водоеме. Плавание пользуется большой популярностью у детей и эта практика увы снижается с возрастом, но это одна из лучших тренировок, какую можно дать организму. Польза плавания очень велика, это и улучшение функции мозга и настроения, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, так же увеличение длительности жизни. Очень помогают занятия плаванием в процессе похудения, этот вид тренировки очень полезен для поддержания формы мышц и укрепления их тонуса. Плавание – это не только кардио-тренировки, но и одновременно силовые тренировки. Удобство плавания в том, что оно легко переносится организмом и позволяет чувствовать себя комфортно, чтобы поддерживать свой тренировочный режим.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 368 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. 160 с.
3. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. - Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. - 168 с. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье. - 1980. № 7. С. 26-27.

4. Шевченко, О.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста / О.В. Шевченко, Б.Ю. Бухало, Н.А. Груздева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Междунар. науч. конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24 - 25 апреля 2014 года: в 2 ч. 4.1. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2014. С. 296-299.

*УДК 796.01*

*Лобачева А.Д.*

*Научный руководитель: Жихарев Д.А., ст. преп.  
Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Проблемой контроля за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является недостаточная эффективность существующих методов контроля и низкая осведомленность студентов о своем здоровье на занятиях. Недостаточный контроль за здоровьем может приводить к травмам, ухудшению здоровья и снижению мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом. Кроме того, отсутствие точных данных о здоровье студентов затрудняет разработку индивидуальных программ занятий и создание условий для их оптимальной физической подготовки.

Апанасенко Г.Л. считает, что тема контроля за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту также является актуальной по нескольким причинам:

Во-первых, физическая активность является важным элементом здорового образа жизни, и занятия по физической культуре и спорту являются неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях. Контроль за здоровьем студентов на таких занятиях может способствовать сохранению и улучшению их физического состояния, а также предотвращению возможных zdravotворных проблем.

Во-вторых, на занятиях по физической культуре и спорту может быть опасность для здоровья студентов в случае, если они имеют какие-либо медицинские противопоказания или ограничения по здоровью. Контроль за здоровьем студентов может помочь предотвратить возможные травмы и осложнения в процессе занятий.

В-третьих, контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту может помочь преподавателям более эффективно организовывать занятия и адаптировать их к индивидуальным потребностям и возможностям каждого студента. Наконец, в условиях пандемии COVID-19 контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является особенно важным, так как может помочь предотвратить распространение инфекции.

Таким образом, контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является актуальной темой, которая может помочь сохранить и улучшить здоровье студентов, предотвратить возможные проблемы и травмы, а также повысить эффективность образовательного процесса [1].

Физическая активность является одним из самых важных действий, которые люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снизить риск большого количества хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья наступает сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность от умеренной до довольно интенсивной дает много пользы для здоровья людей всех возрастов.

По мнению Бендас Т.В. некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты немедленно, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, некоторые аспекты когнитивной функции и чувствительность к инсулину. Другие преимущества, такие как повышение кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение симптомов депрессии и устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа [2].

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Показатели объема и силы мышц увеличиваются, кости скелета становятся более

устойчивыми к нагрузкам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время бега трусцой, плавания, езды на велосипеде улучшается снабжение мышц кислородом, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в состоянии покоя, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое физическое воспитание предотвращает развитие заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и др.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышенной ловкостью, скоростью и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и располагаются в последовательные ряды. Организм приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Скорость нервных процессов возрастает: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения.

Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И. считают, что влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время тренировки требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце перекачивает в аорту около 5 литров крови за одну минуту, а во время физической нагрузки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и быстро восстанавливаются после них.

1. Улучшение функционирования дыхательной системы. Во время физической нагрузки, из-за повышенной потребности в кислороде в тканях и органах, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в покое до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

2. Повышают уровень иммунитета и улучшают состав крови. При регулярных физических упражнениях количество

эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на кубический миллиметр до 8 миллионов. Также повышается уровень лимфоцитов, задачей которых является нейтрализация вредных факторов, поступающих в организм. Это прямое свидетельство того, что спорт укрепляет так называемую защитную способность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болеют реже, и если они подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ними гораздо быстрее, чем те, кто ведет неактивный образ жизни [3].

К вышесказанному можно также добавить тот факт, что физкультура и спорт благотворно влияют на обмен веществ. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие обмен веществ в организме. Все это может привести к тому, что отношение человека к жизни кардинально изменится - физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

Так, можно отметить, что физическая активность имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физическая культура является таким же ключевым предметом в школах и университетах, как математика или история. Примечательным является тот факт, что на государственном уровне данная проблема также поднимается: в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (утв. распоряжением Правительства РФ от 7.08. 2009 г. №1101-р) одним из приоритетных направлений является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях.

По мнению Сайкиной Е.Г., Бочаровой В.И. программы физического воспитания должны обучать навыкам, которые понадобятся учащимся для физической активности вне занятий физической культурой, и навыкам, которые им понадобятся на протяжении всей их жизни. Максимизируя время физической активности на занятиях по физическому воспитанию и прилагая усилия для мотивации учащихся к физической активности, учитель физической культуры может существенно влиять на ежедневные потребности учащихся в физической активности [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание

действительно может быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. Влияние спорта на организм человека обосновывает необходимость проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях. Создание условий, которые обеспечат повышение эффективности занятий физической культурой в образовательных учреждениях, возможность детям и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом, позволит с раннего возраста сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо скажется на его здоровье.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья - 2023 [Электронный ресурс] - URL: <https://osdusshor.ru> (дата обращения: 10.04.2024)
2. Бендас Т.В. Психология: учебное пособие - 2022 [Электронный ресурс] - URL: <https://www.labyrinth.ru> (дата обращения: 10.04.2024)
3. Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте - 2020 [Электронный ресурс] - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2024)
4. Сайкина Е.Г., Бочарова В.И. Проблема повышения умственной и физической работоспособности студентов и возможности ее решения средствами фитнеса - 2022 [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 10.04.2024)

**УДК 796.01**

*Лобачева А.Д.*

*Научный руководитель: Жихарев Д.А., ст. преп.  
Донской государственный технический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Проблемой контроля за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является недостаточная эффективность существующих методов контроля и низкая осведомленность студентов о своем здоровье на занятиях. Недостаточный контроль за здоровьем может приводить к травмам, ухудшению здоровья и снижению

мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом. Кроме того, отсутствие точных данных о здоровье студентов затрудняет разработку индивидуальных программ занятий и создание условий для их оптимальной физической подготовки.

Апанасенко Г.Л. считает, что тема контроля за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту также является актуальной по нескольким причинам:

Во-первых, физическая активность является важным элементом здорового образа жизни, и занятия по физической культуре и спорту являются неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях. Контроль за здоровьем студентов на таких занятиях может способствовать сохранению и улучшению их физического состояния, а также предотвращению возможных zdravotворных проблем.

Во-вторых, на занятиях по физической культуре и спорту может быть опасность для здоровья студентов в случае, если они имеют какие-либо медицинские противопоказания или ограничения по здоровью. Контроль за здоровьем студентов может помочь предотвратить возможные травмы и осложнения в процессе занятий.

В-третьих, контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту может помочь преподавателям более эффективно организовывать занятия и адаптировать их к индивидуальным потребностям и возможностям каждого студента. Наконец, в условиях пандемии COVID-19 контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является особенно важным, так как может помочь предотвратить распространение инфекции.

Таким образом, контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту является актуальной темой, которая может помочь сохранить и улучшить здоровье студентов, предотвратить возможные проблемы и травмы, а также повысить эффективность образовательного процесса [1].

Физическая активность является одним из самых важных действий, которые люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снизить риск большого количества хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья наступает сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность от умеренной до довольно интенсивной дает много пользы для здоровья

людей всех возрастов.

По мнению Бендас Т.В. некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты немедленно, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, некоторые аспекты когнитивной функции и чувствительность к инсулину. Другие преимущества, такие как повышение кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение симптомов депрессии и устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа [2].

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузка, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.

Укрепление опорно-двигательного аппарата. Показатели объема и силы мышц увеличиваются, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время бега трусцой, плавания, езды на велосипеде улучшается снабжение мышц кислородом, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в состоянии покоя, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое физическое воспитание предотвращает развитие заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и др.

Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышенной ловкостью, скоростью и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и располагаются в последовательные ряды. Организм приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Скорость нервных процессов возрастает: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения.

Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И.

считают, что влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время тренировки требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце перекачивает в аорту около 5 литров крови за одну минуту, а во время физической нагрузки это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и быстро восстанавливаются после них.

Улучшение функционирования дыхательной системы. Во время физической нагрузки, из-за повышенной потребности в кислороде в тканях и органах, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в покое до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

Повышают уровень иммунитета и улучшают состав крови. При регулярных физических упражнениях количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на кубический миллиметр до 8 миллионов. Также повышается уровень лимфоцитов, задачей которых является нейтрализация вредных факторов, поступающих в организм. Это прямое свидетельство того, что спорт укрепляет так называемую защитную способность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болеют реже, и если они подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ними гораздо быстрее, чем те, кто ведет неактивный образ жизни [3].

К вышесказанному можно также добавить тот факт, что физкультура и спорт благотворно влияют на обмен веществ. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие обмен веществ в организме. Все это может привести к тому, что отношение человека к жизни кардинально изменится - физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

Так, можно отметить, что физическая активность имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым

компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физическая культура является таким же ключевым предметом в школах и университетах, как математика или история. Примечательным является тот факт, что на государственном уровне данная проблема также поднимается: в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (утв. распоряжением Правительства РФ от 7.08. 2009 г. №1101-р) одним из приоритетных направлений является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях.

По мнению Сайкиной Е.Г., Бочаровой В.И. программы физического воспитания должны обучать навыкам, которые понадобятся учащимся для физической активности вне занятий физической культурой, и навыкам, которые им понадобятся на протяжении всей их жизни. Максимизируя время физической активности на занятиях по физическому воспитанию и прилагая усилия для мотивации учащихся к физической активности, учитель физической культуры может существенно влиять на ежедневные потребности учащихся в физической активности [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание действительно может быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. Влияние спорта на организм человека обосновывает необходимость проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях. Создание условий, которые обеспечат повышение эффективности занятий физической культурой в образовательных учреждениях, возможность детям и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом, позволит с раннего возраста сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо скажется на его здоровье.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья - 2023 [Электронный ресурс] - URL: <https://osdusshor.ru> (дата обращения: 10.04.2024)
2. Бендас Т.В. Психология: учебное пособие - 2022 [Электронный ресурс] - URL: <https://www.labyrinth.ru> (дата обращения: 10.04.2024)
3. Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб в спорте - 2020 [Электронный ресурс] - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2024)

4. Сайкина Е.Г., Бочарова В.И. Проблема повышения умственной и физической работоспособности студентов и возможности ее решения средствами фитнеса - 2022 [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 10.04.2024)

УДК: 726

*Мальцева Е.К.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Несколько лет назад говорить о проведении дистанционных занятий было нехарактерно для образовательных организаций. Однако, в условие политической ситуации в Белгородской области, вузы вынуждены временно трансформировать формат академических занятий и, в зависимости от ограничительных мер, организации вынуждены установить дистанционный и смешанный формат обучения для того, чтобы избежать больших скоплений людей в одном месте. Проблема организации дистанционных занятий по физической культуре является актуальной, так как студенческий возраст важный период жизни человека: изменяется режим дня, питание, увеличиваются нагрузки, уменьшается количество свободного времени, а в условиях дистанционного образования уменьшается физическая активность, что способствует развитию многих заболеваний. Недостаток физической активности пагубно сказывается на состоянии внутренних органов, приводит к развитию тяжелой патологии, вызывает расстройства эмоциональной сферы, депрессии, неврозы [1].

Еще со времен эпидемиологической ситуации во всем мире вызванным риском распространения инфекции COVID-19, обучение с использованием современных информационных технологий повлекло за собой создание новой образовательной среды, которая в процессе обучения предоставляла возможность обучающимся самостоятельно овладевать знаниями в условиях постоянно-обновляющейся информации. Однако, нельзя не учитывать специфику данного предмета, по причине которой обучение не может быть реализовано полностью [2].

Во-первых — это практические занятия, где присутствует непосредственный контакт студента с преподавателем. Во-вторых — это изучение и выполнение различных видов физической активности с осуществлением контроля физического состояния занимающихся. В-третьих — это исправление ошибок при выполнении тех или иных, в зависимости от задач занятий, технических элементов. В-четвертых - контроль состояния здоровья занимающихся, объективная оценка индивидуально-физиологических особенностей студентов. В-пятых - соблюдение мер техники безопасности и предупреждение травм на занятии [3].

Вследствие отсутствия должной мотивации и регулярных занятий спортом здоровье обучающихся находится под угрозой. Учащимся не хватает организованности для выполнения физических нагрузок в должной мере вне стен учебных заведений. Решением этой проблемы могло бы стать проведение дистанционных уроков в формате тренировок, но качество онлайн-образования в России на данном этапе оставляет желать лучшего. В стране недостаточно ресурсов для оснащения учебных заведений техникой с необходимой мощностью и скоростью интернета, чтобы занятия проходили без технических неполадок.

Для успешного обучения, в данном формате, необходимо руководствоваться различными методами, одними из которых могут быть:

1. Укрепление мотивационной основы учащихся. Безусловно, в рамках дистанционного обучения у учащихся появляется на порядок больше времени, однако большинство не только не может грамотно распоряжаться им, но и тратит его в пустую, в результате переноса образовательного процесса на столь обширное информационное пространство, в связи с чем многие учащиеся, в силу различных соблазнов, теряют мотивацию к учебе. Преподаватели все же способны на повышение мотивации у учащихся, путем проведения онлайн-занятий, на которых преподаватель представляет обобщенную информацию с требованиями образовательной дисциплины, формирует и систематизирует знания учащихся [4].

2. Использование большего объема теоретических материалов в новых форматах. Под этим методом подразумевается более новая подача материала, такая как: увеличение количества учебных пособий, демонстративных презентаций и цифровых онлайн-видео. В связи с тем, что дистанционное обучение обладает неоспоримым преимуществом в области информации, преподносить теоретический материал

дисциплины в различных интерактивных форматах позволит выстраивать интерес у учащихся.

3. Использование электронных тестирований. Любая диагностика знаний способствует их лучшему закреплению. Использование электронных тестирований не только является наиболее эффективным методом проверки знаний, но и позволяет провести анализ ошибок и сформировать определенный общий уровень знаний дисциплины у обучающихся. Использование электронных тестирований может найти широкое применение в разных образовательных учреждениях и дисциплинах, что делает ее наиболее универсальной функцией в области проверки знаний [5].

Обобщив все то, что было приведено выше, можно сформулировать вывод, что физическая культура действительно необходима, даже если формат дистанционного обучения значительно снизил возможности ее проведения в должной форме. Грамотный преподаватель ищет новые пути для проведения занятий в новом формате, и со временем данный вид обучения будет осуществляться на более высоком уровне. С помощью интерактивных видео, презентаций, большого количества новой и полезной информации можно будет заинтересовать и развить у обучающихся осознанное и организованное отношение к себе и своему здоровью.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рыбачук Н. А. Эффективность онлайн-обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Вып. 3. 2020. С. 7-12.

2. Пушкарева А.Ю., Коробейникова Е.И. Влияние дистанционного обучения на дисциплину "Физическая культура" в вузах // Наука-2020. №3 (57). 2022, С. 136-140.

3. Ишматова А. С., Лукьянова Л.М. Восстановление физической формы студентов в период дистанционного обучения (на примере студентов волгоградского государственного социально-педагогического университета) // Наука-2020. №7 (52). 2021, С. 51-57.

4. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с.

5. Фиронова, Р.П. Здоровьесберегающие технологии в Белгородской области// Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных

материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2013. С. 455 - 456.

**УДК: 796.011.1**

**Мальцева Е.К.**

**Научный руководитель: Борисова Е.В.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ**

Становится все более популярным выбирать занятия спортом, чтобы укрепить свое здоровье и предотвратить развитие различных заболеваний. В наши дни, когда экологические и социальные условия ставят перед нами новые вызовы, спорт становится неотъемлемой частью нашей жизни. Он помогает нам тренировать организм и повышать его адаптационные способности к неблагоприятным условиям.

В наше время мы сталкиваемся с неблагоприятными условиями, которые негативно сказываются на нашем здоровье. Это не только связано с улучшением условий жизни, но и с влиянием, которое оказывается на наши организмы и называется кумулятивным эффектом [1].

Ученые утверждают, что физическое состояние человека зависит на 20% от образа жизни, на 10% от климатических условий, на 10% от генетических факторов и на 10% от развития медицины. В будущем экологическое воздействие может увеличиться до 50% [2].

Исследование воздействия экологических факторов на спортсменов является неотъемлемой частью, поскольку они блокируют биохимические процессы, отрицательно влияют на их физическую и умственную работоспособность, что негативно сказывается на результативности спортсменов. Изменения климата и часового пояса также имеют влияние на спортивную эффективность, поскольку они нарушают вегетативную активность организма. Поэтому необходимо проводить более глубокое изучение воздействия экологических факторов на спортсменов [3].

Факторы, оказывающим неблагоприятное воздействие на состояние спортсменов при занятиях физическими упражнениями и спортом, можно классифицировать:

- 1) по происхождению: климат, свойства почвы, химические

вещества воды, пища;

2) по природе: физические, химические, биологические и социальные;

3) по химическому составу: органические и неорганические;

4) по агрегатному состоянию: твердые, жидкие и газообразные;

5) по влиянию на организм человека: однозначно и неоднозначно неблагоприятно влияющие на здоровье человека.

Факторами внешней среды, оказывающими однозначно неблагоприятное влияние на состояние занимающихся физической культурой и спортом, являются:

1) патогенные микроорганизмы, вирусы, грибки и животные паразиты;

2) вредные химические вещества в окружающей среде, пыль.

К негативным факторам внешней среды, оказывающим однозначно вредное влияние на здоровье спортсменов, относятся:

1) патогенные микроорганизмы, вирусы, грибки и животные паразиты;

2) вредные химические вещества в окружающей среде, пыль.

Факторы со смешанным влиянием включают температуру, влажность, скорость воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние среды, радиационный фон, погоду, химический состав воздуха и т. д. В оптимальных значениях эти факторы положительно влияют на организм, но превышение этих значений может нанести вред здоровью спортсменов, ухудшить их физическую форму и результаты.

Современная окружающая среда содержит множество опасных веществ, и длительное воздействие выхлопных газов может негативно сказаться на работе нашей иммунной системы. В результате возможны различные заболевания, такие как проблемы с дыханием, гайморит, бронхит, ларинготрахеит и рак легких. Каждая из этих болезней ухудшает функциональность наших легких, особенно когда дело касается спортсменов и их выносливости. Например, бегуны, привыкшие пробегать большие дистанции, замечают, что после нескольких тренировок они начинают испытывать затруднения с дыханием и теряют способность эффективно усваивать кислород и выводить углекислый газ так быстро, как раньше [4].

Ухудшение экологической ситуации также влияет на кровеносную систему. Загрязнение воздуха и попадание вредных веществ в кровь может привести к сужению кровеносных сосудов, развитию ишемической болезни сердца, инфарктам, инсультам и другим заболеваниям. Это негативно сказывается на работе всех органов, включая мышцы. Вредные вещества, циркулируя в крови, могут оседать

в мышцах и вызывать снижение физических качеств, таких как сила, быстрота и гибкость, что критично для многих спортсменов [5].

Центральная нервная система так же подвергается негативному воздействию от загрязнения окружающей среды. Вредные вещества и пыль мешают нормальному функционированию головного мозга, что приводит к ухудшению когнитивных способностей и потере ловкости. Это особенно важно для спортсменов, играющих в волейбол, баскетбол и футбол. Нарушение работы ЦНС также снижает способность справляться со стрессом, что может помешать спортсменам сосредоточиться на соревнованиях.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что занятия спортом не определяют физическое здоровье человека, в глобальном смысле в первую очередь на него влияет состояние экологии, поскольку именно экологические факторы определяют метаболические процессы, которые формируют здоровье человека. Некоторые факторы могут быть полезными, например, умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей и свежий воздух, которые помогают укрепить организм. Важно знать, какие факторы могут нанести вред здоровью и как этого избежать

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Плотникова Е.П. Влияние экологии на физическое здоровье человека и занятия спортом // Вестник науки и образования. №17-1 (53). 2018, С. 46-48.
2. Евстропов В. М. Факторы, влияющие на здоровье человека // Молодой исследователь Дона. № 3 (18). 2019. С. 23–27.
3. Петрушкина Н. П., Коломиец О.И., Макунина О.А. Магистерская программа «Экология физической культуры и спорта» // Ученые записки университета Лесгафта. №6 (112). 2014. С. 148-155.
4. Азарова, А. М. Влияние экологии на физические качества спортсмена // Молодой ученый. № 24 (471). 2023. С. 344-346.
5. Крамской, С.И. Проблемы формирования здоровья студентов специального учебного отделения в современных экологических условиях // Вестник Черниговского национального педагогического университета им. Т.Г. Шевченко. Серия: Педагогические науки. – Вып. 107. – Т. 2. – Чернигов, 2013. С. 240 – 243.

*Миллер М.М.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К КИБЕРСПОРТУ**

Киберспорт – это феномен, который за последние годы приобрел огромную популярность и завоевал множество поклонников по всему миру. В то время как некоторые по-прежнему смотрят на видеоигры как на развлечение, для других киберспорт является глобальной индустрией с многомиллиардным доходом.

В этой статье мы рассмотрим причины, по которым киберспорт стал таким популярным, а также его пользу и потенциальный вред. Киберспорт не только предлагает захватывающие соревнования и эмоциональные моменты, но и содержит в себе значительные возможности для развития различных навыков, повышения интеллектуального потенциала и создания сильных команд.

Однако подобно любому активному виду деятельности, киберспорт имеет свои риски. От чрезмерного увлечения играми есть вред, доходящий до физических и психологических последствий, поэтому мы также рассмотрим потенциальные вредные аспекты киберспорта и способы минимизации негативных последствий.

В современном обществе киберспорт недавно стал широко признанным. Однако на самом деле это такое же соревнование, как любой другой вид спорта. Отличие заключается в том, что соревнования проводятся онлайн, а не на ринге, футбольном поле или беговых трассах. В киберспорте есть много различных дисциплин, но самые популярные из них – Dota 2, Counter-Strike Global Offensive, Player Unknown's Battleground. В этих и многих других играх геймеры, объединенные в команды, соревнуются между собой. Их соревнования транслируются, ставки на них принимаются в букмекерских конторах, а победителям вручаются призы, такие как кубки и значительные денежные суммы. Так как же киберспорт добился широкого признания и популярности? Давайте разберемся в этом.

Основные причины популярности киберспорта:

1. Киберспорт не требует от человека каких-либо физических данных. Многие люди хотят попробовать себя в качестве спортсмена, однако не каждый готов тратить силы на физические тренировки.

Киберспорт позволяет тренироваться и улучшать свои навыки, занимаясь любимым делом, и именно это привлекает людей в данное направление.

2. Равенство. В онлайн-играх все игроки находятся в абсолютно равных условиях. Киберспортивные соревнования проводятся под строгим контролем, а потому использование читов в процессе не представляется возможным. Поэтому все игроки на соревновании равны между собой, и никто не сможет сжульничать.

3. Перспективность. Киберспорт стремительно развивается. Сегодня проводятся сотни турниров по всему миру, и их призовые фонды постоянно увеличиваются. Изначально эти соревнования проходили в маленьких и темных компьютерных клубах, но сейчас они перешли на огромные спортивные арены. Киберспортивные выигрыши можно сравнить с заработками профессиональных спортсменов, а трансляции соревнований и турниров в интернете привлекают миллионы зрителей, количество которых только растет с каждым новым турниром. Все это указывает на то, что киберспорт имеет огромные перспективы в будущем [1].

Специалист по когнитивной психологии Института психологии РАН Ольга Морозова привела данные исследований влияния компьютерных игр на человека. Имеем следующее:

Компьютерные игры, а особенно киберспорт, влияют на развитие человеческих способностей. Во-первых, они улучшают пространственное мышление более эффективно, чем университетские курсы по шахматам и геологическому моделированию. Во-вторых, игры способствуют развитию зрительной памяти. В-третьих, они замедляют процесс старения умственных способностей. В-четвертых, игры способствуют формированию дисциплины и самоконтроля, что является необходимым для участия в крупных соревнованиях. В-пятых, играя в компьютерные игры, человек ощущает свою эффективность и повышает свою самооценку, что приводит к положительным изменениям и в других областях жизни.

Интересно отметить, что исследователи обнаружили, что видеоигры помогают лучше усваивать знания в естественных науках и справляться со сложными математическими задачами. Более того, игроки, занимающиеся компьютерными играми, демонстрируют лучшие результаты в профессиональной сфере по сравнению с не играющими людьми. Именно поэтому некоторые страны используют компьютерные игры для тренировки будущих пилотов, солдат и других специалистов [2].

Теперь же рассмотрим некоторые негативные факторы, связанные с киберспортом:

1. Сидячий образ жизни: Киберспорт требует длительных периодов времени, проведенных за компьютером. Это может привести к сидячему образу жизни, что может быть вредным для физического здоровья. Недостаток физической активности может вызвать такие проблемы, как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

2. Потенциальная зависимость: Заигрывание в киберспорт может привести к формированию патологической зависимости, особенно если игрок не может контролировать количество времени, проведенное за компьютером. Это может влиять на психическое и социальное благополучие.

3. Недостаток социального взаимодействия: Еще одним негативным аспектом киберспорта является возможный недостаток социального взаимодействия. Проведение большого количества времени в виртуальном мире может сократить время, проводимое в реальном окружении, и влиять на развитие личных навыков коммуникации и отношений.

4. Эмоциональное напряжение: киберспорт может быть очень конкурентным и стрессовым. Постоянная необходимость быть на высоте может вызывать эмоциональное напряжение, тревогу и депрессию. У игроков могут возникать проблемы со сном и ухудшением настроения.

Но не следует забывать, что эти негативные факторы относятся главным образом к чрезмерному и неконтролируемому вовлечению в киберспорт. При здравом подходе к питанию, физической активности и социальной жизни, многие из этих проблем могут быть минимизированы [3]. Киберспорт также может предоставлять возможности для развития командного духа, стратегического мышления и улучшения реакции игроков.

В данной статье мы рассмотрели полезные и негативные факторы киберспорта. Киберспорт является быстро развивающейся отраслью, которая приносит как позитивные, так и отрицательные последствия.

Положительные аспекты киберспорта включают в себя развитие стратегического мышления, улучшение реакции и координации, а также создание командного духа. Киберспорт также предоставляет возможность молодым талантам проявить себя и достичь успеха.

Однако, негативные факторы также сопутствуют киберспорту. Зависимость от игр и усиленная нагрузка на глаза и позвоночник могут негативно сказываться на физическом и психологическом здоровье.

Также киберспорт может занимать много времени, что может отвлекать от других аспектов жизни и образования.

Для достижения положительных результатов в киберспорте важно найти баланс между игрой и другими аспектами жизни. Киберспорт может быть полезным и увлекательным занятием, но необходимо соблюдать меры предосторожности и уходить от негативных последствий.

В целом, киберспорт имеет свои плюсы и минусы, и каждый человек должен самостоятельно решить, какой подход отвечает его ценностям и целям в жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Плюсы и минусы киберспорта. – URL: <https://www.cybersport.ru> (дата обращения 10.05.2024).

2. Киберспорт: вред или польза? – URL: <https://clck.ru/37Cjh7> (дата обращения 10.05.2024).

3. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796

*Митюков А.Е.*

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — физическое качество человека. Она позволяет выполнять действия под нагрузкой долгое время, не теряя работоспособности [1]. Ее также определяют как возможность организма противостоять утомлению (Рис. 1). Выносливость тесно связана с остальными качествами — чем лучше она развита, тем легче тренировать силу, быстроту, гибкость и ловкость.



Рис. 1 Бег – один из способов развития выносливости

Существует две разновидности выносливости [2]:

1. Общая выносливость. Способность длительное время выполнять различные действия умеренной интенсивности без снижения эффективности. Например, долго бежать или кататься на лыжах со средней скоростью. Именно такой тип проявляется в обычной жизни и необходим для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы;

2. Специальная выносливость. Способность к продолжительным нагрузкам, характерным для конкретного вида спорта. В повседневной жизни специальная выносливость необязательна, но необходима профессиональным атлетам.

Выносливость полезна для человека. Она способствует повышению работоспособности. Способность к длительной работе необходима не только профессиональным спортсменам. Развитая выносливость помогает противостоять утомлению в течение дня, что способствует снижению уровня стресса и улучшению качества жизни. Выносливость укрепляет здоровье. Тренировки выносливости благоприятно влияют на общее самочувствие, а также снижают риск вирусных, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. Выносливость помогает человеку в развитии других физических качеств. Хороший уровень выносливости позволяет выдерживать длительные тренировки разной направленности. Чем дольше человек способен выполнять упражнения с отягощениями, тем эффективнее он сможет развивать силу и увеличивать мышечную массу.

Для развития выносливости профессиональные инструкторы и тренеры совместно со спортивными врачами разработали комплексные

занятия, направленные на повышение уровня физической выносливости. Среди них можно выделить следующие категории [3]:

1. Скоростные тренировки — заключаются во многократном повторении упражнений на предельной скорости. Подразделяются на короткие и длинные интервальные скоростные тренировки, фартлек, прогрессию и др.;

2. Аэробные нагрузки — направлены на укрепление сердечной мышцы, дыхательной функции, тонуса сосудов. Они нормализуют работу легких и позволяют убрать излишний вес. К ним относятся, например, бег и плавание;

3. Круговые тренировки для развития выносливости — состоят из нескольких циклов повторений разных упражнений с высокой интенсивностью. Могут выполняться как дома, так и в зале, однако для достижения эффекта в кратчайшие сроки лучше, если комплекс будет разработан тренером индивидуально;

4. Специальные — нацелены на развитие выносливости определенной мышцы или группы мышц. Они рекомендованы профессиональным спортсменам для совершенствования навыков.

Эффективно развивать выносливость можно даже в домашних условиях. Для этого необходимо корректно подобрать комплекс упражнений. Лучший вариант для начала занятий — это плавание, бег, езда на велосипеде, аэробика, танцы.

Упражнения на общую выносливость. Первое упражнение – бег на месте и прыжки. Оно позволяет натренировать ягодичцы, бедра и икроножные мышцы. Это комплексное упражнение, состоящее из двух блоков. На первом этапе выполняется 30 секунднй бег на месте с максимальным поднятием колен, после чего следует 30 секундная серия прыжков, во время которых важно стараться коснуться пятками ягодиц. Второе упражнение – прыжки вбок. В процессе выполнения данного упражнения задействуются мышцы пресса, бедер и ягодиц. Это простое и эффективное упражнение, которые заключается в прыжках вбок обеими ногами одновременно. Усложнить задачу можно с помощью предмета, который нужно перепрыгивать, это может быть мяч или специальная платформа. Для начинающих достаточно выполнять прыжки с ноги на ногу с последующим подтягиванием их обратно. Крайне желательно во время выполнения упражнения поддерживать высокий темп. Третье упражнение – полуприсед с шагом в сторону. При его выполнении задействованы мышцы, рук, ног, спины и живота. Исходное положение: присесть, руки вытянуть вперед или согнуть в локтях. Медленно поднимайтесь, одновременно делая широкий шаг в левую сторону и разводя руки вверх через стороны. Далее поставьте

ногу обратно, присядьте и поднимитесь с шагом в правую сторону. Все движения выполняются ритмично и в высоком темпе.

Упражнения на силовую выносливость. Первое упражнение – планка. Самое простое и эффективное упражнение для тренировки мышц плеч, предплечья и поясницы. Исходное положение: упор лежа на локтях, ноги прямые, слегка разведены и напряжены. В таком положении нужно постараться выстоять как можно дольше. Второе упражнение – приседания с вытянутыми руками. Помогает существенно укрепить мышцы ног, пресса и спины. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, спина прямая. Далее делается присед с отводом таза назад и вниз. При этом важно, чтобы в процессе выполнения упражнения поясница оставалась прямой, а колени не выступали за носки. Третье упражнение – отжимания. Классическое упражнение, которое позволит существенно повысить выносливость мышц бицепса и трицепса, а с помощью смены опорных точек и техники исполнения можно смещать акценты на определенные группы мышц. Важно — туловище опускается на вдохе, а поднимается на выдохе. Начинать стоит с максимально терпимого уровня наклона, в идеале доводя его до такого положения, при котором получится грудью коснуться пола.

Четкого ответа на вопрос о времени развития выносливости не существует. Все зависит от индивидуальных особенностей человека, его возможностей, грамотного подбора упражнений, правильного питания и организации режима дня. Новичкам стоит делать ставку на кардионагрузки, такие как бег, езда на велосипеде или плавание, комбинируя их с силовыми упражнениями. При этом не нужно с первого дня стараться делать все и сразу. Физическое развитие должно быть постепенным и продуманным. Нужно выделять 3-4 дня в неделю на тренировки, а в остальное время давать организму возможность восстановиться и адаптироваться к новому режиму. Несмотря на то, что все параметры выносливости закладываются генетически, их можно и нужно тренировать. Первые заметные результаты появятся уже спустя месяц регулярных занятий. В этот период можно заметить, как легко стали переноситься привычные тренировки и насколько проще стало брать новые веса или дистанции. В последующем, при соблюдении тренировочного режима, показатель продолжит планомерно расти.

Нередко для достижения более высоких результатов используются специальные пищевые добавки. Например, протеин. Он известен как эффективное средство для набора мышечной массы, однако мало кто знает, что в комбинации с углеводами данная добавка позволяет достичь более высоких показателей выносливости. Эти два компонента

в рационе ускоряют синтез белков и повышают уровень гликогена в тканях, что является основой для увеличения работоспособности мышц. Помимо специальных добавок для развития выносливости можно также принимать готовые витаминные и минеральные комплексы, которые помогают восполнить запасы недостающих веществ и устранить дефициты, негативно сказывающиеся на общем состоянии организма. Во время тренировок не стоит забывать и о водном балансе, поскольку чрезмерное обезвоживание приведет к быстрой усталости и плохому самочувствию. Следует помнить, прежде чем употреблять спортивное питание, необходимо получить консультацию тренера или специалиста по питанию, особенно людям с заболеваниями почек, печени и желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, выносливость – важный параметр физического развития человека, который показывает уровень его работоспособности. И данный показатель можно значительно улучшить даже в домашних условиях. Главное — грамотно подобрать комплекс упражнений, соблюдать принципы правильного питания и давать организму необходимое время на восстановление.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С. Физическое воспитание и спорт : инновационные направления и конструктивный подход / С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №. 2. – С. 163-165.
2. Выносливость : для чего нужна и как развить [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://journal.tinkoff.ru> (дата обращения: 03.02.24)
3. Тренировки для развития выносливости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.flex-sport.ru> (дата обращения: 03.02.24)

УДК: 796.011.1

*Михайлова Е.Д.*

*Научный руководитель: Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.  
Московский государственный лингвистический университет,  
г. Москва, Россия*

## **ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ И РАСТЯЖКИ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ: СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА В УЧЕБНОЙ И РАБОЧЕЙ СРЕДЕ**

Актуальность исследования определяется нарастающей проблемой сидячего образа жизни и увеличением количества людей, ведущих работу за компьютером. Стресс и напряжение в учебной и рабочей среде становятся все более распространенными, что негативно влияет на общее здоровье и благополучие. В этой связи, разработка эффективных методов смягчения этих негативных последствий, таких как техники расслабления и растяжки для мышц шеи, становится актуальной задачей.

Статья опирается на исследования нескольких авторов, включая работы М.А. Бобырь [1], А.Ю. Шишонин [4] и т.д. Эти исследования предоставляют важные научные выводы и практический опыт по теме исследования. Цель исследования – изучение эффективности техник расслабления и растяжки для мышц шеи с целью снижения напряжения и стресса в учебной и рабочей среде.

В современной учебной и рабочей среде значительная часть времени проводится за компьютером, что влечет за собой ряд негативных последствий для мышц шеи и общего благополучия. Сидячий образ жизни ведет к физической неактивности, приводящей к проблемам со здоровьем, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и боли в спине и шеи. Мышцы шеи подвергаются значительным нагрузкам и стрессу из-за нескольких факторов. Прежде всего, сидячий образ жизни и долгое время, проведенное в монотонной позе за компьютером, вызывают статическое напряжение в мышцах шеи, что может привести к усталости и дискомфорту. Кроме того, частое использование компьютеров и мобильных устройств приводит к наклону головы вперед, увеличивая нагрузку на шею и спину, особенно при просмотре экранов устройств. Наконец, эмоциональный стресс, связанный с работой или учебой, может вызывать напряжение в шее и плечах из-за частого напряжения мышц. Все эти факторы в совокупности могут приводить к различным неприятным ощущениям в области шеи, включая боли, напряжение и дискомфорт.

В таких условиях техники расслабления и растяжки для мышц шеи становятся жизненно важными инструментами для снятия напряжения, уменьшения стресса и поддержания общего здоровья в учебной и рабочей среде. Гимнастика для мышц шеи приносит огромную пользу для организма. Даже небольшие усилия, посвященные выполнению упражнений, могут привести к заметным результатам: уменьшению боли в шее, укреплению слабых мышц шеи и их приведению в тонус, возвращению подвижности мышц, устранению спазмов, расслаблению напряженных мышц и регулированию лимфатического оттока [3].

Принцип лечебно-физической культуры для мышц шеи, включающий три этапа: подготовительный, основной и заключительный, представляет собой эффективную технику расслабления и растяжки, направленную на снижение напряжения и стресса в учебной и рабочей среде [2].

Сегодня существует множество различных упражнений, разработанных специально для укрепления мышц шеи, расслабления и растяжки мышц, а также снижения напряжения и стресса в учебной и рабочей среде. Кандидат медицинских наук, академик РАМТН М.А. Бобырь предлагает следующие упражнения.

Упражнение для шейного отдела включает в себя следующие шаги: принять удобное положение на стуле или лежа на ровной поверхности, затем завести руки назад за голову и сцепить их. Держа голову прямо, нужно наклонить ее вперед, чтобы подбородок достал до груди, затем остаться в таком положении на 30-40 секунд и вернуться в исходное положение. Это упражнение следует повторять 5-10 раз. Данное упражнение способствует расслаблению мышц шеи и хорошо укрепляет мышцы позвоночника.

Упражнение «Наклоны головы в бок» способствует растяжению и укреплению верхней правой и левой области шеи. Для его выполнения также необходимо принять удобное положение сидя или лежа на ровной поверхности, затем расположить левую руку на верхней части головы и сделать плавный наклон головы влево. Спина должна оставаться прямой, а оба плеча расслаблены. После задержки в таком положении на 30-40 секунд нужно вернуться в исходное положение и повторить упражнение вправо, используя правую руку. Это упражнение также рекомендуется выполнять 5-10 повторений для каждой стороны [2].

Доктор А.Ю. Шишонин предлагает гимнастику для мышц шеи, включающую классический комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника, а также растяжку или заминку. Упражнение №1. «Метроном» [4]

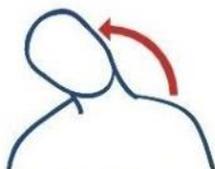


Рис. 1. Упражнение «Метрономом»

Упражнение «Метрономом» включает следующие шаги: наклонить голову к правому плечу и удерживать эту позу в течение 30 секунд, после чего вернуться в исходное положение. Затем следует повторить наклон в противоположную сторону

Упражнение №2. «Пружина» [4]

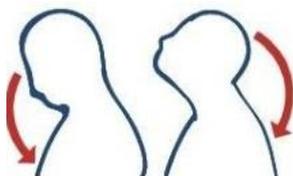


Рис. 2. Упражнение «Пружина»

Упражнение «Пружина» выполняется следующим образом: начать с опускания подбородка вниз и зафиксировать это положение на несколько секунд, затем вытянуть его вперед и слегка вверх, повторно зафиксировав положение.

Упражнение №3. «Гусь» [4]

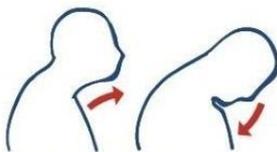


Рис. 3. Упражнение «Гусь»

Упражнение «Гусь» выполняется следующим образом: начать с исходного положения – шея выпрямлена, а подбородок параллелен полу. Затем вытянуть голову вперед, сохраняя подбородок на одном уровне, и из этого положения повернуть голову вправо, потянув подбородком к правому плечу. Зафиксировать положение на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.

#### Упражнение №4. «Рамка» [4]

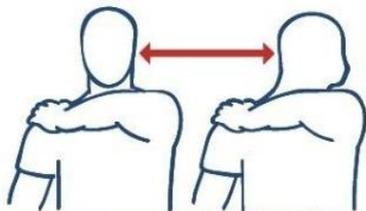


Рис. 4. Упражнение «Рамка»

Упражнение «Рамка» выполняется следующим образом: аналогично предыдущему упражнению, но включая работу плечевого пояса. Для этого положить ладонь правой руки на левое плечо (локоть параллельно полу), а ладонь второй руки на колено. Затем повернуть голову вправо и удерживать напряжение в течение 30 секунд. После этого изменить положение рук и повторить упражнение, повернув голову в другую сторону.

#### Упражнение №5. «Факир» [4]

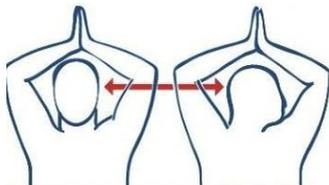


Рис. 5. Упражнение «Факир»

Упражнение «Факир» выполняется следующим образом: снова изменить положение рук. Теперь поднять их вверх через стороны, слегка согнуть в локтях и соединить ладони над головой. Выполнять повороты головы, как в предыдущих упражнениях, при этом не забывать фиксировать положение головы.

#### Упражнение №6. «Взгляд в небо» [4]

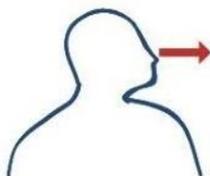


Рис. 6. Упражнение «Взгляд в небо»

Упражнение «Взгляд в небо» выполняется следующим образом: повернуть голову вправо до максимально возможного положения и удерживать эту позу на протяжении 30 секунд. Затем выполнить упражнение в другую сторону, повернув голову влево и также удерживая позу на 30 секунд.

Упражнение №7. «Цапля» [4]

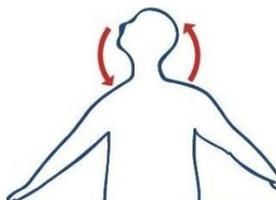


Рис. 7. Упражнение «Цапля»

Упражнение «Цапля» выполняется следующим образом: сидя в исходном положении с руками на коленях и подбородком параллельно полу, отвести выпрямленные руки вниз и слегка назад, одновременно тянуть голову вверх. Удерживать это напряжение в течение 30 секунд, а затем вернуться в исходное положение.

Таким образом, систематическое выполнение этих упражнений поможет укрепить мышцы шеи, снять спазмы и болевые ощущения, а также улучшить кровообращение. Это в свою очередь способствует более эффективной работе мозга и общему хорошему самочувствию.

Исследование авторов в области техник расслабления и растяжки для мышц шеи с целью снижения напряжения и стресса в учебной среде было проведено на базе ФГБОУ ВО Московского государственного лингвистического университета среди студентов 3 курса Института информационных наук в количестве 50 человек. Участники были разделены на две группы пополам: экспериментальную, которая выполняла регулярные упражнения расслабления и растяжки для мышц шеи, и контрольную, которая продолжала свой обычный образ жизни без применения этих методов. В течение двух месяцев участники экспериментальной группы проводили ежедневные сеансы расслабления и растяжки для мышц шеи в течение 15-20 минут.

После завершения исследования были собраны и проанализированы данные о психоэмоциональном состоянии, уровне стресса, частоте возникновения болевых ощущений в области шеи и общем ощущении благополучия. Результаты показали, что участники экспериментальной группы испытывали значительное снижение уровня

стресса, улучшение физического самочувствия и повышение общего настроения по сравнению с участниками контрольной группы. Таким образом, исследование подтвердило эффективность техник расслабления и растяжки для мышц шеи в снижении напряжения и стресса в учебной среде. На основе всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что техники расслабления и растяжки для мышц шеи действительно эффективны в снижении напряжения и стресса в учебной и рабочей среде. Их регулярное применение способствует укреплению мышц, снятию болевых ощущений и улучшению общего самочувствия. Эти методы просты в выполнении и доступны практически для всех, что делает их привлекательными для использования в повседневной жизни с целью поддержания физического и эмоционального здоровья.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Бобырь М.А. Зарядка – растяжка для расслабления шейного отдела [Электронный источник]//Режим доступа: <https://www.spina.ru> (Дата обращения: 24.04.2024)
2. Серик А. Упражнения, гимнастика, зарядка для шеи [Электронный источник]//Режим доступа: <https://pervaya-medklinika.ru> (Дата обращения: 24.04.2024)
3. Упражнения для шеи: как снизить боль за несколько минут//РИА Новости спорт [Электронный источник]//Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20220620/sheya-1796874730.html> (Дата обращения: 24.04.2024)
4. Шишонин А.Ю. Гимнастика для шеи доктора Шишонина [Электронный источник]//Режим доступа: <https://shishonin.ru> (Дата обращения: 24.04.2024)

*УДК: 796.011.1*

*Михайлова Е.Д.*

*Научный руководитель: Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.  
Московский государственный лингвистический университет,  
г. Москва, Россия*

## **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАСТЯЖКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СПИНЫ**

В современном мире люди проводят большое количество времени в сидячем положении, например, во время учебы, работы, а также в дороге. Это не может не оказать влияние на состояние спины, ведь именно она берет всю нагрузку на себя. По этой причине вырос процент людей с заболеваниями спины. Острые боли в спине в той или иной степени интенсивности затрагивают более 75% населения, в то время как выраженная боль присутствует как минимум в 7% случаев [1].

Боль в нижней части спины является распространенной причиной снижения физической активности и создает порочный круг, который трудно изменить. Восстановление мышечного баланса и улучшение подвижности позвоночника являются важнейшими задачами кинезиотерапии при болях в пояснично-крестцовом отделе. Наиболее эффективные виды упражнений при хронической или острой боли в спине до сих пор вызывают споры, однако, лечебная физкультура является наиболее широко используемым консервативным методом лечения и профилактики во всем мире [2]. Систематическое выполнение специальных упражнений для мышц спины способствует формированию правильной осанки тела и созданию хорошей базы для поддержания таза в правильном положении. Цель данной статьи - изучить применение упражнений на растяжку как способ восстановления мышечного баланса и профилактики повторных болей в спине [3].

Растяжка — это терапевтический метод, включенный в медицинскую реабилитацию. Он используется для увеличения длины мышц и объема суставов, а также для укрепления коллагеновых волокон. Включение растяжки в регулярную физическую активность помогает улучшить гибкость, снизить напряжение и жесткость мышц, улучшить кровообращение, снять стресс и уменьшить риск травм. Была прослежена эффективность растяжки для мышц спины, выполняемой в течение 15-20 минут в день, три раза в неделю, на протяжении 6 месяцев. Основываясь на результатах, полученных после применения программы растяжки, выяснилось, что у пациентов с проблемной

спиной уменьшилась боль, улучшилось эмоциональное состояние, прибавились жизненные силы [4]. Правильная техника выполнения растяжки помогает избежать травм и перенапряжения мышц. Важно не перегибаться и не заостряться на больших диапазонах движения, особенно если нет достаточной подготовки или опыта. Растяжка должна быть мягкой, плавной и контролируемой.

Далее представлен комплекс растяжки для мышц спины, состоящий из пяти упражнений.

I. Первое упражнение в составе комплекса называется «Кошка добрая и Кошка Злая». Ключевая функция упражнения заключается в удлинении и улучшении гибкости позвоночника. Оно также способствует улучшению осанки и помогает проработать основные мышцы, в том числе мышцы корпуса. Выполняется упражнение следующим образом: 1. Встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были направлены к плечам, а колени - к бедрам, колени находятся на ширине бедер. Пальцы ног раздвинуты. 2. Для начала сохраняйте нейтральное положение позвоночника и смотрите вперед. 3. На вдохе перейдите в позу доброй кошки, опустив живот к земле, подняв подбородок вверх и устремив взгляд к потолку. Расслабьте плечи и опустите их назад. 4. На выдохе перейдите в позу злой кошки, подтянув живот к позвоночнику, выгнув позвоночник и подтянув подбородок к груди. Упритесь руками в коврик, чтобы почувствовать полную растяжку. Необходимо чередовать позы в течение минуты.

II. Второе упражнение в комплексе, называется «Поза ребенка», известная как Баласана ("бала" - ребенок, "сана" - поза на санскрите). Это упражнение отлично удлиняет мышцы нижней части спины и раскрывает бедра. Это может уменьшить стресс и боль в спине, а также вздутие живота [5]. Выполнение упражнения: 1. Встаньте на колени, расставив колени на ширину бедер и положив ладони на бедра. 2. Наклонитесь вперед, опираясь ягодицами на пятки, пальцы ног соприкасаются, а колени раздвинуты. 3. На выдохе отведите ягодицы назад, чтобы они опирались на пятки, и опустите верхнюю часть тела на коврик. 4. Вытяните руки назад, ладони направлены вверх. 5. Упритесь головой в коврик, прижимаясь грудью к земле, чтобы углубить растяжку. Задержитесь на 30-60 секунд, делая глубокие вдохи.

III. Третье упражнение в комплексе называется «Скручивание туловища в положении сидя». Как следует из названия, это упражнение включает в себя мягкие скручивающие движения для снятия напряжения в позвоночнике и нижней части спины. Чтобы выполнить упражнение: 1. Сядьте на коврик, вытяните ноги и вытяните руки за спиной, ладони направлены вниз. 2. Слегка согните левое колено и на

выдохе потяните его за правую ногу, поворачивая позвоночник в левую сторону. 3. Положите правую руку на согнутое левое колено и слегка оттолкните колено вправо, поворачивая туловище в сторону. Смотрите влево, чтобы углубить скручивание и растяжку. 4. Задержитесь на пять долгих вдохов и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите с другой стороны.

IV. Четвертое упражнение называется «Подтягивание колена к груди». Данное упражнение поможет расслабить напряженные мышцами в нижней части спины. Выполняется упражнение следующим образом: 1. Лягте на спину и согните колени, стопы должны стоять на полу. 2. Согните правую ногу к груди и переплетите обе руки под коленом. Потяните ногу к туловищу, расслабляя нижнюю часть тела на коврик. Другую ногу можно держать согнутой или прямой, если спина не болит. Если болит, попробуйте согнуть ногу, чтобы позвоночник оставался нейтральным на полу. 3. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, делая глубокий вдох, и вернитесь в исходное положение, после чего перейдите на другую ногу. Повторите три раза для каждой ноги.

V. Пятое упражнение «Перекат стоя» открывает пространство между позвонками по всему позвоночнику, чтобы снять напряжение, а также восстановить осанку и запустить основные мышцы для лучшей устойчивости всего тела. Вы можете выполнять это упражнение рядом со стеной, чтобы получить дополнительную опору во время выполнения движения. Выполнение упражнения: 1. Встаньте пятками к стене и сделайте шаг вперед на 15-20 см. 2. Втяните живот и держите корпус в напряжении. Опустите плечи вниз, позволив рукам свисать по бокам. 3. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе подтяните подбородок к груди и начните опускать тело вниз, начиная с шеи, по одному позвонку за раз. 4. Голова, шея и плечи будут продолжать округляться вперед по мере того, как вы будете выгибать позвоночник. 5. Опускайтесь настолько низко, как сможете, не напрягая подколенные сухожилия. Вы также можете согнуть колени, пока ваши руки касаются пола. 6. На выдохе вернитесь в исходное положение, выпрямляя позвоночник, позвонок за позвонком, используя мышцы живота, чтобы вернуть вас в положение стоя, опираясь на плечи. Продолжайте выполнять 6-10 перекатов.

Проведенные эффективные методы растяжки для улучшения состояния спины выявили, что данные упражнения не только способствуют укреплению мышц спины, но и значительно улучшают гибкость этого важного участка тела. Регулярная практика растяжки спины может помочь снизить боли и дискомфорт в области спины, уменьшить риск развития межпозвоночных грыж, улучшить осанку и

поддерживать здоровье позвоночника. Важно включать разнообразные упражнения на растяжку в свою тренировочную программу, чтобы обеспечить равномерное растяжение всех мышц спины и суставов. Последующее их регулярное применение может существенно снизить риск травм, связанных с недостатком гибкости и слабостью мышц спины [6].

Осознание важности заботы о здоровье своей спины является ключом к общему физическому и эмоциональному благополучию. Регулярные тренировки для укрепления и растяжки мышц спины не только помогут предотвратить болевые ощущения и дискомфорт, но и способствуют общему улучшению самочувствия.

Итак, будьте внимательны к своему телу, уделите время заботе о спине, чтобы сохранить ее здоровье и поддержать свое общее благополучие на высоком уровне. Ведь здоровая спина — это не только свобода от боли, но и ключ к активной жизни и полноценному самочувствию.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Schmidt C., Raspe H., Pfingsten M. et al. Back pain in the German adult population. *Spine* 2007;37(18):2005—11.
2. Lizier, D., Perez, M., Sakata, R., Exercises for Treatment of Nonspecific Low Back Pain *Rev Bras Anesthesiol* 2012; 62: 6: 838- 846
3. Михайлова М., Филкова С., Михалева В., Некоторые аспекты консервативного лечения и профилактики заболеваний поясничных дисков *Scripta Scientica Salutis Publicae*, vol. 2, 2016, suppl. 1, стр. 95-100 Медицинский университет Варны.
4. Мацуридис А., Крайджикова Л., Андонова Т., Мацуридис Ан.Г. Упражнения на саморастяжение для профилактики болей в спине у пациентов с остеопорозом *Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Лечебная физическая культура: Достижения и перспективы развития" (27-28 мая 2013 г.) // Под общей редакцией Ивановой Н.Л., Козыревой О.В. - М : ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", 2013. - 270 с.: илл. УДК 796.01: 061.3 С 23.*
5. Вагела Н., Мишра Д., Шетх М., Дани В. Б. Сравнение влияния аэробных упражнений и йоги на предменструальный синдром. *Journal of Education and Health Promotion*. 2019;8.
6. Боль в спине. Клинические рекомендации / Исайкин А.И., Акарачкова Е.С., Исайкина О.Ю., Кондрашов А.А., Кирьянов М.А. —

**УДК: 796.6**

***Навина А.И., Авилова К.Ю.***

***Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ВЕЛОСПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ**

В начале 19 века человечество впервые познакомилось с таким удивительным транспортным средством, как велосипед. Если быть точнее в 1817 году немецкий профессор барон Карл фон Дрез из Карлсруэ создал, а в 1818 году запатентовал первый двухколёсный самокат, который он назвал «машиной для бега». Это изобретение стало прототипом современного велосипеда, однако, в наши дни он сохранил и свой первозданный облик, претерпев небольшие изменения в конструкции, но сохранив первоначальное предназначение. В России это изобретение получило название «беговел». Стоит отметить, что сейчас беговелы предназначены по большей части для детей.

С момента изобретения «машина для бега» проделала длинный путь конструкторских преобразований. Изначально, конструкция была лишена педалей, затем проводились эксперименты с разноразмерными колесами и лишь в 1885 году Джон Кемп Старли подарил миру велосипед в классическом его понимании.

С этого момента конструкция велосипеда менялась незначительно, однако этого было достаточно, чтобы современный человек мог выбрать идеально подходящий для него велосипед, будь то дорожный, шоссейный, горный, туристический, складной, гибридный, трековый, детский или тандемный велосипед, а также велосипед для триала и фристайла.

Велосипед-уникальное, экологически чистое транспортное средство, которое идеально подходит любителям активного отдыха. Поскольку он позволяет путешествовать, заниматься спортом, добираться на работу, минуя пробки, а также просто весело проводить время на свежем воздухе и наслаждаться поездкой.

В современном городе велосипедисты выделяются в отдельную категорию, для которой создается специальная инфраструктура:

велодорожки, велосипедные маршруты и спортивные треки для велосипедов. Также, строго соблюдая правила, велосипедисты могут использовать автострады.

В настоящей статье речь пойдет обзорно о велоспорте, но более подробно остановимся на велопрогулках.

Всем известно, что спорт и лечит, и калечит одновременно.

Прежде всего, это вызвано необходимостью интенсивных тренировок, однако есть специфические особенности, которые могут быть одновременно и вредны, и полезны человеку, даже если его цель не спорт. Велосипед - яркое тому доказательство. Поэтому ниже рассмотрим позитивное и негативное влияние езды на велосипеде на организм и общее состояние человека.

Итак, рассмотрим позитивное влияние велоспорта. В процессе катания человек задействует почти все жизненно важные системы организма, повышая выносливость и улучшая психическое состояние. Современный велосипед - сложное устройство, которое направлено на повышения комфорта в процессе езды. Такая техника имеет малый вес и достаточно мощные, надежные тормоза, также доступно несколько скоростных режимов для различных дорожных условий. Стоит отметить большой ассортимент дополнительных велоаксессуаров, позволяющих контролировать множество параметров в процессе езды. Езда на велосипеде — это, прежде всего, кардио-нагрузка, более того, как правило, она предназначена для занятий на открытом воздухе. С этой точки зрения можно выделить ряд преимуществ:

- Сжигание калорий и повышение тонуса (Темп езды, выбранная скорость и время езды оказывают существенное влияние на избыточный вес, при этом не нужно экстремально нагружать организм; кроме того, повышается мышечный тонус ног, спины и бедер, т. к. во время езды участвуют даже мышцы живота).

- Снятие стресса; снижение риска апатии, бессонницы и депрессии. Этому способствует, во-первых, нахождение на свежем воздухе, во-вторых, вращение педалей создает эффект медитации, для этого достаточно сконцентрироваться на езде и выбрать подходящий маршрут.

- Контроль аппетита. При часовой езде, согласно исследованиям Университета Суррея, активируется гормон, снижающий голод, снижая уровень потребления еды.

- Повышение энергии и ощущение счастья. Получасовая езда на велосипеде увеличивает энергетический уровень организма. Также при этом вырабатываются гормоны счастья: дофамин и серотонин.

- Защита сердца. Поскольку велоспорт способствует стабилизации кровяного давления и тренирует сердечно-сосудистую систему, то велоезда позволяет снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также иных серьёзных заболеваний, включая рак.

- Сохранение суставов. Поскольку при езде на велосипеде снижается трение и нагрузка на суставы, а также минимальна вероятность травмирования суставов, то велоспорт подходит даже людям с проблемами в суставах.

- Улучшение сна. Велопрогулка высвобождает энергию, повышая качество сна, однако для достижения лучшего эффекта, заканчивать прогулку нужно минимум за 4 часа до сна.

- Повышение концентрации и стимуляция мозга. Вращение педалей позволяет улучшить циркуляцию крови в мозге, что повышает концентрацию.

- Улучшение функционирования органов нервной, кровеносной и иммунной систем.

- Снижение риска варикозного расширения вен и проблем со зрением.

- Омолаживание организма. Регулярные велопрогулки вместе с иной физической активностью позволяют сохранить кожу упругой и прорисовывают более четкие и красивые контуры тела.

- Возможность заниматься спортом в приятной компании, будь то друзья или семья. При этом можно совершать путешествия.

- Экологичность.

Теперь стоит перейти к рассмотрению негативного влияния велосипедной езды на организм и общее состояние. В первую очередь езда на велосипеде может привести к появлению репродуктивной дисфункции, как у женщин, так и у мужчин. Однако, этот риск минимален при правильно подобранном сидении велосипеда и позы во время движения. Кроме этого, следует отметить и иные факторы негативного влияния:

- Резкие нагрузки (необходимо проводить небольшие разминки, а также заниматься постепенно, плавно увеличивая темп езды и сложность маршрута).

- Негативное влияние на сердце не доказано.

- Угроза пищеварительной системе нельзя заниматься велоспортом после полного приема пищи, что справедливо для любой сильной физической активности).

Кроме того, существует целый ряд противопоказаний к велоспорту. Это, прежде всего, люди, страдающие болезнями кровеносной системы и опорно-двигательного аппарата, различными

заболеваниями в области сосудов и суставов, за исключением варикоза с учетом рекомендации врачей. Поскольку имеющиеся заболевания и проблемы со здоровьем могут усугубиться и впоследствии дать серьёзные осложнения, нанеся значительный ущерб здоровью, то следует выделить заболевания, при которых любители велоспорта входят в группу риска:

- Серьезные заболевания или дефект сердечно-сосудистой системы;

- Хрупкость костей;

- Заболевания, вызывающие нарушения суставной и хрящевой ткани;

- Некоторые формы анемии, ведущие к потере сознания;

- Нарушения в сосудах головного мозга.

Прежде чем перейти к подведению итогов, хотелось бы поделиться личным опытом. Мы с удовольствием катаемся на велосипеде при подходящих погодных условиях, хотя в наше время можно ездить на велосипеде даже зимой, однако мы предпочитаем теплое время года. Город Белгород, в котором мы живем, предоставляет широкий спектр маршрутов и площадок, где можно ездить с комфортом, будь то ровная местность или холмистые велотропы. Некоторые студенты даже добираются до университета на велосипеде. Поэтому важен тот факт, что университет позаботился о велопарковках. Также немаловажно, что на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В. Г.Шухова в специальном учебном отделении на практических занятиях физической культуры осуществляется индивидуальный подход к студентам с учетом их состояния здоровья. Это позволяет получить полезный совет от преподавателя и более грамотно распределять физические нагрузки, в том числе в отношении велоспорта.

В заключение можно сказать, что езда на велосипеде, оказывает положительное воздействие на целый спектр жизненно важных функций человеческого организма. Однако нужно подходить к этому вопросу грамотно и постепенно. Кроме того, существует и ряд негативных факторов и даже противопоказаний, вызванных особенностями состояния здоровья. Однако в общем случае, езда на велосипеде способствует укреплению организма, развитию полезных навыков. В современном мире велосипед - доступное, простое, надежное, комфортное экологически чистое транспортное средство, отлично подходящее любителям активного образа жизни заботящимся о своем здоровье людям.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Велосипед [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>(дата обращения 25.05.24)
2. Беспедальный велосипед [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 25.05.24)
3. Типы современных велосипедов [Электронный ресурс]. URL: <https://sportextrem.ru>
4. Катание на велосипеде: польза или вред [Электронный ресурс]. URL: <https://murav.ru> (дата обращения 25.05.24)
5. Велоспорт: польза, вред и противопоказания [Электронный ресурс]. URL: <https://velolive.com> (дата обращения 25.05.24)
6. Крамской С.И. Физическая культура в специальном учебном отделении. Учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013.-172 с.
7. Крамской С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы студентов специального учебного отделения. Учебное пособие /С.И: Крамской, Е.С. Замчевская, Г.Ф. Жован. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2021. - 105 с.

УДК 796

*Назарчук И.И.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В современном мире информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) стали неотъемлемой частью нашей жизни, оказывая значительное влияние на мышление, интеллект, разные сферы деятельности. По объективным причинам учебный процесс в общеобразовательных школах, средних профессиональных и высших образовательных организациях подвергся изменениям. Белгородская область уже накопила значительный практический опыт и исследовательский материал.

Сфера физической культуры и спорта многогранна. При тесной связи со средствами информации в виде реклам, трансляций, обзоров,

телевизионных и художественных фильмов, ставок, средств физической и функциональной диагностики, контроля и наконец спортивных соревнований с применением компьютерных технологий все же занятия физическими упражнениями остаются практической деятельностью [4].

Дистанционное обучение по физической культуре представляет собой в первую очередь вызов для организаторов педагогического процесса, для преподавателей. Во вторую очередь – это вызов ученику, студенту, непосредственному участнику. Преодолевая трудности в виде ограничений пространства для занятий, возможности использования спортивного оборудования и инвентаря, эмоционального и другого дискомфорта обучающихся, все же позволяет обеспечить проведение занятий физической культурой в дистанционном формате [1,2,3].

Изучив информацию научных исследований, опубликованных в открытом доступе можно выделить следующие преимущества и недостатки дистанционного обучения в области физической культуры:

Преимущества:

1. гибкость и доступность - студенты могут участвовать в занятиях из любой точки мира, что обеспечивает большую гибкость расписания и доступность обучения;

2. экономия времени и денег - отсутствие необходимости в поездках на занятия позволяет экономить время на дорогу и расходы на транспорт;

3. индивидуализация обучения - применение онлайн-платформ позволяет персонализировать обучение, учитывая индивидуальные потребности и уровень подготовки студентов.

Недостатки:

1. ограничения в физической активности - дистанционное обучение может снижать активность студентов из-за ограниченной возможности физических упражнений и контроля за физическим развитием;

2. отсутствие прямого взаимодействия - отсутствие физического присутствия преподавателя может затруднять коррекцию техники выполнения упражнений и обратную связь [2,3].

Студенты, участники различных опросов высказывали мнение о дистанционных занятиях физической культурой как ограничивающих возможности использования средств, инвентарь и общение с однокурсниками и преподавателем. Такие занятия все больше подходят для самостоятельных занятий, после построения индивидуального плана совместно с педагогом, специалистом по физической культуре. Так как студенту трудно ориентироваться в потоке информации

представленной ИКТ, то сопровождение процесса физической культуры студента нуждается в обязательном присутствии преподавателя, опытного и профессионального человека. Даже студенты, имеющие опыт спортивной тренировки, высказываются за использование дистанционных занятий физической культурой только в крайних, чрезвычайных ситуациях.

В свою очередь профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания и спорта вузов, прошедшие опыт дистанционного обучения студентов в период ограничений на перемещения, отмечают возможность дальнейшего использования дистанционных форм организации педагогического процесса по физической культуре только для осуществления индивидуальной теоретической работы со студентом. Возможно использование большого числа информационно-коммуникационных достижений для осуществления педагогического процесса студентов, их интеллектуального образования, расширения знаний в области духовных достижений физической культуры общества.

Обобщенно можно выделить следующие моменты успешного использования ИКТ в образовательном процессе: - массовое использование видео уроков и онлайн-тренировок; - использование мобильных приложений и специализированных сайтов для отслеживания физической активности и разработки индивидуальных тренировочных программ; - онлайн-курсы и вебинары с применением интерактивных элементов и тестирования для повышения эффективности обучения.

В современный период стали наиболее популярными платформами для занятий физическими упражнениями: Virtuagym - предлагает интерактивные тренировки и упражнения, учитывающие индивидуальные особенности пользователей; Fitify - приложения со структурированными тренировками для различных видов физической активности; Strava - для отслеживания спортивных достижений, обмена опытом и мотивации к активному образу жизни.

Коротко обобщая следует отметить наличие противоречия между большим числом представленной информации для занятий физическими упражнениями, но ограниченностью ее использования в педагогическом процессе физической культуры студента. В развитии ИКТ для физической культуры важно учитывать специфику дисциплины и особенности организации самостоятельной работы студентов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анжаурова Е. Н., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Чернышева И. В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 7–2. — С. 92–93.

2. Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А. Информационно-коммуникативные технологии, как средство организация самостоятельных занятий физической культурой студентов с различным типом мотивации достижения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. – № 1 (179). – С. 70 –77.

3. Крамской С. И., Жован Г. Ф., Ковалева М. В. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2020. – № 3 (75). – С. 50 – 53.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК. 796.1

*Обрезанов А.С.*

*Научный руководитель: Жован Г.Ф., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

Интервальные тренировки высокой интенсивности (ИТВИ) приобрели широкую популярность в последние годы благодаря их эффективности в повышении физической подготовки и улучшении здоровья в короткие сроки. Этот метод тренировок включает в себя чередование коротких периодов интенсивной активности с менее интенсивными периодами отдыха или восстановления [1].

С момента своего появления ИТВИ привлекает внимание множества научных деятелей, которые стремятся дать оценку его воздействия на организм занимающегося.

Так исследования, описанные в работах М. Гибала и его коллег (2006), подчеркивают, что ИТВИ может улучшить чувствительность к

инсулину и влиять на аэробную выносливость. Авторы утверждают, что такая ситуация способна помочь предотвратить тяжелые эндокринные заболевания. В их числе ожирение и диабет 2 типа, которые увеличивают риск сердечно-сосудистых проблем. Так же им удалось доказать, что всего лишь после двух недель тренировок по системе ИТВИ значительно увеличивается аэробная выносливость, сравнимая с результатами традиционных тренировок низкой интенсивности продолжительностью до 90 минут. Улучшение аэробной выносливости напрямую связано с улучшением работы сердечно-сосудистой системы, так как увеличивается способность организма доставлять кислород к мышцам.

Более того, работы О. Кеми и У. Вислоу (2010), показала, что ИТВИ улучшает работу эндотелия - внутреннего слоя сосудов, что помогает поддерживать здоровье сосудов и предотвращать атеросклероз. Соответственно и ИТВИ улучшает работу сердца, увеличивая массу левого желудочка и улучшая его функцию во время расслабления. Эти изменения делают сердце более эффективным, улучшают его сократимость и кровоснабжение. Этот факт признано считать, как возможность снижения риска развития сердечных заболеваний.

Другие исследования, включая работу Р. Батакан и его коллег в 2015 году, выявили, что регулярные ИТВИ могут способствовать снижению артериального давления. В мета-анализе было выявлено, что регулярные тренировки по системе ИТВИ значительно снижают как верхнее, так и нижнее артериальное давление у взрослых с избыточным весом и ожирением, а это в свою очередь уменьшает риск гипертонии. Также обнаружено, что ИТВИ положительно влияет на жировой профиль крови, снижая уровень триглицеридов и увеличивая уровень "хорошего" холестерина и этот факт трактуется как помощь в профилактике атеросклероза.

Однако, как и любой подход, ИТВИ имеет не только преимущества, но и потенциальные, негативные последствия для здоровья и общего состояния занимающихся. Важно упомянуть эти аспекты, чтобы определить, кому не подходит данный вид тренировок.

Прежде всего, высокий уровень интенсивности, которым характеризуются ИТВИ-сессии, может увеличить вероятность получения травм [2].

Как отмечает физиотерапевт Ли Бойс: "интенсивное и резкое увеличение физической активности может привести к перенапряжению мышц и связок, что особенно опасно для новичков или людей с существующими заболеваниями опорно-двигательного аппарата."

Сердечные осложнения — еще один риск, связанный с ИТВИ, особенно для людей с предшествующими заболеваниями сердца. Регулярные ИТВИ-сессии могут улучшить сердечную функцию у здоровых людей. У тех, кто уже испытывает проблемы и имеет изменения в работе сердца, такая физкультурная активность может спровоцировать нежелательные ситуации в нарушении функции органа, включая аритмии и другие осложнения [3].

Таким образом, изучение влияния ИТВИ на сердечно-сосудистую систему обещает важные практические последствия для публичного здравоохранения. Это позволит разработать более эффективные и доступные стратегии по поддержанию и улучшению сердечно-сосудистого здоровья в широких слоях населения, что особенно актуально в условиях современного образа жизни [4].

Доступные результаты научных исследований подтверждают, что ИТВИ может служить важным инструментом для улучшения качества жизни и здоровья у различных возрастных групп, но подчеркивают необходимость индивидуального подхода в разработке тренировочных программ [5].

Тщательный подбор упражнений, определение их интенсивности и продолжительности, а также учет начального уровня физической подготовленности и наличия или же отсутствие заболеваний являются ключевыми аспектами при составлении ИТВИ и планировании программы.

Вместе с тем, отдельно следует подчеркнуть, что как исследования и анализ состояния организма следует проводить не самостоятельно, а с привлечением специалистов, так и подбор упражнений, объем, интенсивность нагрузки следует доверить профессионально подготовленному тренеру, преподавателю, с опытом такой работы.

Так как человеческий организм очень сложная и многосоставная система, и при подготовке к использованию ИТВИ требует объема специальных знаний не только теории и методики физической культуры, но и знания смежных отраслей наук, то полагаться на информационный поток медийной среды легкомысленно и может быть с тяжелыми последствиями для здоровья.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Гиль В.В., Сергеева М.В. Исследование влияния интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 1 – С. 98-101.

2. Груздева Н.А., Замчевская Е.С., Тараканова А.Е. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVII Междунар. науч. конф., Белгород, 14–15 апр. 2021 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.1. – С. 97–101.

3. Мирошников А.Б., Волков В.В., Смоленский А.В. Влияние интервальной тренировки на гипертрофию мышц: поперечное исследование // Вестник спортивной науки. – 2020. – №2. – С. 44-47.

4. Свечкарёв В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. – 2019. – №15. – С. 100-104.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ. – 2022. – 236 С.

**УДК 666.94:621.926**

**Павленко Е.С.**

**Научный руководитель: Тимофеева Л.В., преп.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов, представляя собой важный аспект общественного здоровья. В связи с изменяющимся образом жизни, студенты сталкиваются с рядом вызовов, включая учебную нагрузку, стресс, недостаток времени для занятий спортом и соблюдения здорового образа жизни. Поэтому вопрос оценки эффективности различных видов физической активности для улучшения общего здоровья студентов становится крайне актуальным и значимым.

Влияние аэробных видов активности на общее здоровье студентов является предметом повышенного внимания в контексте современных исследований по физической культуре и здоровому образу жизни. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание, велосипед, танцы и другие, имеют положительное воздействие на органы и системы организма, способствуя улучшению общего здоровья студентов.

Кардиореспираторная выносливость: Регулярное занятие аэробными упражнениями способствует улучшению работы сердечно-

сосудистой системы и легких, что влияет на повышение кардиореспираторной выносливости. Это позволяет студентам лучше адаптироваться к физическим нагрузкам, повышает выносливость и общий уровень физической формы.

**Общее физическое состояние:** Занятия аэробными видами активности способствуют снижению риска развития ожирения, улучшению состава тела, уменьшению уровня холестерина в крови. Это в свою очередь оказывает положительное воздействие на общую физическую подготовку и здоровье студентов.

**Психологическое благополучие:** Аэробные упражнения помогают снижать уровень стресса, улучшают настроение и способствуют снятию тревожности. Регулярные занятия спортом улучшают общий психоэмоциональный статус студентов, что важно в условиях академической и повседневной нагрузки. Таким образом, аэробные виды активности имеют документированное положительное влияние на общее здоровье студентов, способствуя как улучшению физической формы, так и психологическому благополучию.

**Эффективность силовых тренировок для улучшения физической формы и здоровья студентов** представляет собой важный аспект, который требует тщательного анализа в контексте физической культуры и здорового образа жизни. Силовые тренировки, такие как подъемы тяжестей, упражнения с собственным весом, а также тренировки с использованием специализированных тренажеров, оказывают положительное воздействие на различные аспекты общего здоровья студентов.

**Укрепление мышц:** Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы и укреплению мышечного корсета. Это не только способствует формированию спортивной фигуры, но и обеспечивает стабилизацию суставов и улучшает общую физическую подготовку.

**Улучшение показателей состава тела:** Регулярные силовые тренировки способствуют снижению процента жира в организме и увеличению мышечной массы, что влияет на улучшение показателей состава тела студентов и способствует профилактике различных заболеваний, связанных с избыточным весом.

**Увеличение общей силовой выносливости:** Силовые тренировки способствуют развитию общей силовой выносливости и улучшению функциональной подготовки организма, что важно для обеспечения активной и здоровой жизни.

Таким образом, силовые тренировки эффективно влияют на физическую форму и здоровье студентов, способствуя укреплению

мышц, улучшению показателей состава тела и общей силовой выносливости.

Роль йоги и растяжки на общее здоровье студентов представляет собой важный аспект, который требует тщательного изучения в рамках научных исследований по физической активности и здоровому образу жизни. Практика йоги и растяжки оказывает положительное воздействие на физическое и психологическое благополучие студентов.

**Гибкость и подвижность:** Регулярные занятия йогой и растяжкой способствуют улучшению гибкости и подвижности суставов, мышц и связок, что важно для профилактики травм и улучшения общей физической подготовки.

**Снижение уровня стресса:** Практика йоги включает элементы дыхательных упражнений и медитации, что способствует снижению уровня стресса, улучшению психоэмоционального благополучия и общего уровня комфорта студентов.

**Улучшение психологического здоровья:** Занятия йогой оказывают положительное воздействие на психологическое здоровье студентов, способствуя улучшению концентрации, устойчивости к стрессовым ситуациям и общего уровня психологического комфорта.

Таким образом, практика йоги и растяжки важна для общего здоровья студентов, способствуя улучшению гибкости и подвижности, снижению уровня стресса и улучшению психологического благополучия.

В заключение, результаты нашего сравнительного анализа эффективности различных видов физической активности для улучшения общего здоровья студентов подчеркивают важность разнообразия и индивидуального подхода в составлении программ физической подготовки. Аэробные упражнения способствуют улучшению кардиореспираторной выносливости, силовые тренировки – развитию мышечной силы и укреплению тела, а практика йоги и растяжки оказывают благоприятное воздействие на гибкость и уровень стресса у студентов.

Эти результаты подчеркивают, что включение различных видов физической активности в образ жизни студентов может положительно сказаться на их физическом и психологическом благополучии. Исходя из этого, разработка комплексных программ тренировок, учитывающих разнообразие видов нагрузок, становится важным моментом планирования физической подготовки. Дальнейшие исследования в этой области могут углубить наше понимание влияния различных видов физической активности на общее здоровье студентов и способы оптимизации программ физической подготовки в учебных заведениях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьева, Н. Ф. (2018). Влияние занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни подростков. Физическая культура, спорт, здоровье нации / Олимпийский вестник Юга России. 2021 — с. 88-96.

2. Джаниев, О. Д. (2019). Функциональное состояние организма и физическая активность подростков при занятиях физической культурой. Здоровье нации / Современное здоровье, 2018. - с. 90-102.

3. С.И. Крамской, И.А. Амельченко, О.А. Седашов. Занятий физической культурой. Содействие проф. становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов XIV Междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 18 ноября 2022 г. в 2 ч.: Ч. 1 / Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 341 – 346.

4. Кузнецова, Л. Н. (2017). Значение занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни подростков. Современные проблемы науки и образования / Спортивная медицина: наука и практика, 2020. - с.66-73.

5. Лебедева, Г. В. (2018). Роль занятий физической культурой в формировании здорового образа жизни подростков. Медико-социальная экспертиза и реабилитация / Инструктор по физкультуре, 2018. - с.301-305.

**УДК 796.922**

*Пардаев М.Р., Тищенко А.Е., Кизилова Д.И.*

*Научный руководитель: Борисова Е.В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: КАК ДОСТИЧЬ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Современный мир ставит перед студентами особые вызовы — совмещение активной учебной деятельности с требовательной спортивной подготовкой. В этом контексте оптимальное питание играет решающую роль, становясь ключевым фактором для достижения выдающихся результатов как в учебе, так и в спорте. Великая античная мудрость "здоровое тело — здоровый дух" до сих пор актуальна,

особенно в контексте интенсивного образа жизни современного студента-спортсмена.

Оптимальное питание способствует улучшению спортивных результатов, так как правильно питающийся человек быстрее восстанавливает силы и скорее возвращается к тренировочной деятельности после многодневных ответственных соревнований. [1]

Основные критерии рационального питания спортсменов:

- Сбалансированное соотношение в рационе пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных компонентов и воды);

- Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам спортсмена;

- Соответствие химического состава, калорийности и объёма суточного рациона конкретному виду спорта, возрасту, полу, объёму и интенсивности нагрузок, климатическим условиям, национальным и индивидуальным особенностям организма.

- Рацион должен включать:

- Основные источники белка — молочные продукты, яйца, рыбу, мясо;

- Жиры, одна треть которых приходится на растительные жиры;

- углеводы, которые выступают в роли «топлива» клеток мозга;

- фрукты, овощи и зелень — главные источники витаминов.

Важно соблюдать режим приёма пищи: Приёмы каждые 3-4 часа помогут поддерживать метаболизм в хорошем состоянии, а также предотвратят чрезмерное поедание вечером из-за голода. Важно употреблять богатую пищу перед тренировками и после них, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами для успешной тренировки и восстановления. [2]

Не рекомендуется употреблять:

- Фастфуд и готовые блюда из магазина, содержащие большое количество жиров, сахара и соли.

- Консервированные продукты, так как они могут содержать консерванты и добавки, которые могут негативно сказаться на организме.

- Газированные напитки и соки с высоким содержанием сахара, так как они могут привести к увеличению веса и снижению энергии.

- Продукты быстрого приготовления, такие как попкорн, чипсы, так как они содержат большое количество транс-жиров, сахара и соли.

- Алкоголь, так как он может негативно влиять на мышечную работоспособность и восстановление после тренировок.

- Кофеиновые напитки с высоким содержанием кофеина, так как они могут вызвать дегидратацию и негативно сказаться на сердечно-сосудистой системе. [3]

Важно поддерживать водный баланс в организме. Спортсмены, занимающиеся физическими упражнениями, теряют воду через пот, дыхание и мочу. Поэтому для поддержания гидратации им необходимо употреблять достаточное количество воды. Потеря всего на 2% воды может снизить производительность, а при уровне потери воды более 5% возможны серьезные проблемы здоровья. Рекомендуется употреблять 8-10 стаканов воды в день, и дополнительное количество воды до, во время и после тренировок. Важно помнить, что разные виды тренировок требуют разного количества воды. Например, интенсивные тренировки и тренировки в жаркую погоду требуют большего объема воды, чем легкие тренировки. Спортсмены могут употреблять спортивные напитки, которые помогают восстановить электролитный баланс, сбалансировать уровень сахара, а также предотвратить обезвоживание. Нарушение водного баланса может привести к снижению производительности, повышению риска получения травм, снижению выносливости и общему негативному влиянию на здоровье. [4]

Для улучшения показателей силы, скорости и выносливости спортсмены могут использовать различные добавки. Однако стоит помнить, что стероиды — препараты, влияющие на выработку гормонов и дающие быстрые результаты, могут иметь серьезные последствия для здоровья. [5]

Следует помнить, что каждый спортсмен уникален, и его питание должно быть индивидуализировано с учетом множества факторов, включая вид спорта, интенсивность тренировок, метаболизм и даже генетические особенности. Поэтому важно обращаться за помощью к специалистам по спортивному питанию, которые помогут разработать оптимальный рацион, соответствующий индивидуальным потребностям и целям.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Физическое воспитание и основы правильного питания для студентов / [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru> (Дата обращения 14.05.2024)

2. Пауесов С.А., Супрун Т.И. Значение правильного питания в достижении результатов в тренировках. Текст: электронный URL: <https://apni.ru> (дата обращения: 10.05.2024).

3. Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Скудаев А.Г. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой. Текст: электронный URL: <https://bibl.nngasu.ru> (дата обращения: 10.05.2024).

4. Рагимова Д.И., Коногрский Е.А. Рациональное питание в жизни студента-спортсмена. Текст: электронный URL: <https://elar.rsvpu.ru> (дата обращения: 5.05.2024).

5. Замчевская Е.С., Хаметова Р.И, Груздева Н.А. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов БГТУ им. В.Г. Шухова / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVIII Международной научной конференции // Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова: Издательство Белгородской государственной технологической университет им. В.Г. Шухова (Белгород). 2022.С.57-60.

**УДК 69.034**

***Погребняк К.Э Сибирцев Д.А***

***Научный руководитель: Кутергина А.Н., преп.***

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФУТБОЛ КАК СПОРТИВНОЕ ИСКУССТВО**

Футбол - спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.

В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая, специально размеченная прямоугольная площадка - поле (110-100 м; 75-69 м - для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Время длительности игры 90 мин (2 периода - тайма по 45 мин с 10-15-минутным перерывом).

На самом деле история футбола насчитывает немало столетий и затронула немало стран.

Социальной значимостью и пользой футбола выступает его коллективный характер, который позволяет воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивать такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый

футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на спортсменов, развивая у них стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Чтобы насладиться игровой составляющей, необходимо строго и четко организовывать тренировочную деятельность, оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формировать различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха [1].

Систематическое занятие футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующий его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая

амплитуда грудной клетки, станова́я сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы.

У тренированных футболистов – высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом, высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки.

Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом [2].

Наибольшей популярностью футбол пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и школ

юношеского резерва. Задачи физического развития, необходимого для полноценной подготовки к различным видам трудовой деятельности, решаются в секциях футбола общеобразовательных профессионально-технических училищ и техникумов.

Массовая подготовка спортивных резервов ведется в спортивных школах.

Более 600 отделений по футболу ДЮСШ, СДЮСШОР, отделений по футболу УОР готовят квалифицированных юных футболистов. В программу физического воспитания высших учебных заведений включены факультативные занятия по футболу [3].

Секции по футболу имеют и многие трудовые коллективы. Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организацию культурного досуга и активного отдыха широких масс трудящихся, что способствует повышению производительности труда. Важное значение придается занятиям футболом в Вооруженных Силах.

В местах коллективного отдыха – в парках, на пляжах, в походах, в пионерских лагерях, домах отдыха - футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В Англии игра в мяч начиналась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масляную неделю. Обычно соревнование начиналось на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причем «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговоренное место неподалеку от центра города[4].

Игра проходила жестко, грубо и нередко опасно для жизни играющих. Когда толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота.

Причем, это был даже необязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. А в Честере ногами пинали и вовсе «жуткую вещицу». Здесь эта забава произошла от игрищ в честь победы над данами, так что вместо мяча приспособлялась голова кого-то из побежденных.

Правда, впоследствии на празднествах во вторник масляной недели кровожадные честерцы вполне довольствовались и обычным кожаным мячом.

Однако правила существовали далеко не везде. Вот как Стратт описывает футбол в книге «Спорт и иное времяпрепровождение»: «Когда затевается футбол, играющих разбивают на две группы, так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков. Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота – это две палки, врытые в землю на расстоянии два или три фута друг от друга. Мяч -надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля. Цель игры – забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и в защите своих ворот. Частенько случается, что, чрезмерно увлекшись игрой, соперники без церемоний пинают и нередко попросту сбивают друг друга с ног, так что получается куча мала» [5].

Похоже, что в те времена силовая борьба на футбольном поле была неотъемлемой частью игры, как, впрочем, и в середине 19 века, когда произошел своеобразный футбольный ренессанс и зародился современный футбол.

Но тем при это футбол является самым популярным видом спорта, и за это мы его и выбираем.

Стоит отметить то, что многолетние попытки даже королей и царей пресечь эту «опасную» игру, потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее всех запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и даже стал олимпийским видом спорта.

А в наши дни футбол пользуется всенародным признанием. И сейчас трудно представить себе жизнь любой страны без футбольных матчей.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья /Н.М. Амосов – М.: «Диалектика-Вильямс», 2002. – 86с.

2. Бондарь Е.А. Некоторые показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения (2018, 2022 гг) / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сб.междунар.научно-практич. конф (г. Белгород, 25 ноября 2022 г.)/ под.ред И.Н. Никулина – Белгород: «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – С. 494-497.

3. Крамской С.И. Физическая культура и спорт. Организация работы специального учебного отделения: учебное пособие /С.И. Крамской , Е.С. Замчевская , Г.Ф. Жован – Белгород: БГТУ , 2021. – 105с.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие /под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. -236 с.

5. Формирование здоровья студентов: монография /под ред. С.И. Крамского. – Белгород: БГТУ, 2021. – 128 с.

**УДК 796.035**

*Подорожко А.Е.*

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ВЛЯИНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА**

Здоровый образ жизни является одним из важнейших факторов, который позволяет сохранить оптимальную физическую форму и общее здоровье человека. Такой образ включает в себя ряд мероприятий, направленных на укрепление иммунитета, поддержание общего состояния здоровья и физической формы. В статье мы рассмотрим какие меры можно принять для достижения данной формы и как здоровый образ жизни влияет на нее.

Правильное питание является одним из ключевых условий для достижения оптимальной физической формы. Согласно исследованию, правильное питание способствует уменьшению процента жира в организме и повышению мышечной массы [1]. Необходимо употреблять достаточное количество белков (которые помогают укрепить мышцы), жиров (поддерживающих работу внутренних органов и систем), и углеводов (обеспечивающих организм энергией). Важно уделять внимание не только количеству калорий, но и качеству пищи, так как разнообразное и сбалансированное питание способствует общему здоровью и благополучию организма.

– Белки не только помогают укрепить мышцы, но и являются основными строительными блоками для клеток и тканей организма. Они необходимы для роста, ремонта и поддержания здоровых тканей, а также для синтеза ферментов, гормонов и антител. Продукты, богатые белками, включают в себя: мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи и бобовые.

– Углеводы также являются основным источником энергии для организма. Они обеспечивают головному и мышечному мозгу необходимое топливо. Сложные углеводы, такие как фрукты, овощи или же цельно-зерновые продукты, предоставляют долгосрочную



– Улучшение качества кожи и волос (кровоснабжение кожи во время физической активности способствует поддержанию ее здоровья и улучшает общее состояние).

– Продление активного образа жизни (регулярные тренировки способствуют сохранению мобильности и активности даже в пожилом возрасте, обеспечивая более полноценную и качественную жизнь).

Существует множество научных исследований, которые подтверждают связь между физической активностью и здоровьем. Например, исследование, проведенное в 2015 году, показало, что участники, занимающиеся физической активностью в течение 12 недель, снизили свой уровень холестерина на 10% в сравнении с контрольной группой, которая не занималась спортом [2].

Здоровый образ жизни, непосредственным образом, влияет и на улучшение психического здоровья. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и повысить самооценку.

В целом, смертность среди физически активных людей на 40% ниже, по сравнению с лицами с низкой физической активностью.

Подводя итоги, мы можем прийти к выводу, что здоровый образ жизни – это ключевой фактор для достижения оптимальной физической формы и общего здоровья человека. Правильное питание, регулярные тренировки, отказ от вредных привычек, уход за здоровьем – именно этот режим позволит достичь здоровой физической формы и подарит вам дополнительную энергию, а также жизненную силу. Сбалансированное питание, с учетом качества пищи и потребление достаточного количества белков, здоровых жиров и углеводов играют важную роль в этом процессе, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами. Регулярная физическая активность помогает укрепить мышцы, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, а также способствует общему психическому и физическому благополучию. Отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, снижает риск развития различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Сформированная культура здоровья помогает человеку выполнять намеченные планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перезагрузки [3]. Все эти компоненты совместно способствуют достижению оптимальной физической формы и улучшению качества жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Скворцова М.А. Влияние питания на состояние организма / М.А. Скворцова, Н.В Яковлева // Журнал практического врача. - № 2(1). - 2018. - С. 26-30.
2. Карпова А.В. Влияние физической активности на уровень холестерина в крови у лиц с избыточной массой тела / А.В Карпова, Е.В. Шляхто, А.В. Короткова// Медицинский вестник Башкортостана. -2015. - №10(1). – С.52-55.
3. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт: инновационные направления и конструктивный подход / С.И. Крамской, И.А. Амельченко//Культура физическая и здоровье. - №2(70). - 2019. – С. 163 - 165.

*УДК 159.99*

*Половнева Ю.Е.*

*Научный руководитель: Шумилов А.Ю., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И МОТИВАЦИЯ**

В мире современного спорта, где соперничество ожесточено и давление на успех огромно, психологическая подготовка играет ключевую роль в достижении выдающихся результатов. В волейболе, где каждая секунда на корте имеет значение, управление стрессом и поддержание мотивации игроков становится не менее важным фактором, чем их физическая подготовка и технические навыки.

*Стресс на корте.* Волейбол является спортивной игрой, где каждая секунда имеет значение, и результаты часто решаются в последние моменты матча. Это создает высокое напряжение и стресс для игроков. В ситуациях, когда каждый рывок или удар могут повлиять на результат, стресс может отрицательно сказаться на решениях игроков, их реакциях и производительности.

Для управления стрессом важно, чтобы игроки осознавали свои реакции на стрессовые ситуации и имели навыки по снижению уровня тревожности. Техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или просто позитивное самогипноз, могут быть эффективными инструментами для снижения уровня стресса и

возвращения игрока к более спокойному и контролируемому состоянию.

### *Стресс, как психологический аспект игры*

Первым ученым, изучавшим стресс, был Ганс Селье. Он установил, что на любой вид стрессора организм отвечает одинаковой адаптационной реакцией (ее точнее было бы назвать реакцией оперативной самоорганизации), т. е. стандартно – различна только степень сдвигов. Эта реакция развивается в несколько фаз (по Г. Селье)

**1 фаза** – фаза тревоги. Эта фаза характеризуется общей реакцией тревоги, вызываемой воздействием стрессора. Сопrotивляемость организма снижается, человек находится в угнетенном состоянии. Уровень напряжения опускается ниже нормы. См. рис. 1, временная зона №1 по горизонтальной оси.

**2 фаза** – фаза сопротивления. Состояние тревоги постепенно заменяется реакцией адаптации систем организма на физиологическом уровне. Сопrotивление организма стрессору возрастает и становится выше нормы. Эта фаза соответствует зоне времени, отмеченной цифрой 2 по горизонтальной оси.

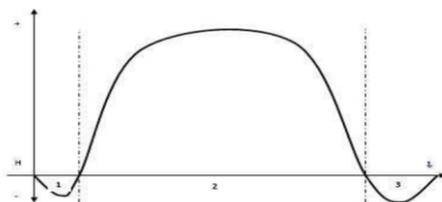


Рис. 1. Фазы развития стрессовой реакции

**3 фаза** – фаза истощения. Наступает при длительном или относительно коротком, но очень сильном воздействии стресса. Энергия, используемая для активизации и поддержания реактивных сил организма, иссякает. Эта фаза укладывается в зону времени 3 по горизонтальной оси. Организм человека требует отдыха, который может наступить только в результате прекращения действия стрессора или изменения отношения к нему (когда ситуация больше не воспринимается как стрессор). Если этого не происходит, в организме могут начаться патологические изменения, имеющие порой катастрофические последствия для здоровья человека.

Применительно к спорту концепцию стресса ученые разрабатывали, прежде всего, для объяснения предстартовых состояний спортсменов. Было выяснено, что различный уровень реактивных сдвигов и фазовый характер развития реакции организма спортсмена на

стрессор, каковым является предстоящее соревнование, определяют характер их состояний перед стартом.

*Управление стрессом.* Тренеры и психологи могут внедрить в программу тренировок специальные сессии, направленные на управление стрессом. Эти сессии могут включать в себя обучение игроков методикам релаксации, работу над концентрацией внимания и развитие позитивного мышления. Также важно помочь игрокам развить уверенность в своих способностях, что позволит им чувствовать себя более комфортно в стрессовых ситуациях.

*Мотивация как движущая сила.* Мотивация игроков играет решающую роль в достижении успеха на корте. Она может быть внутренней, когда игроки мотивированы достигать личных целей и стремятся к собственному совершенствованию, или внешней, когда они вдохновляются внешними факторами, такими как поддержка тренера, победа команды или признание окружающих.

Для поддержания высокого уровня мотивации важно установить ясные и достижимые цели, которые будут стимулировать игроков к дальнейшему развитию. Также важно создать поддерживающую атмосферу в команде, где игроки могут чувствовать себя уважаемыми и поддержанными своими товарищами по команде.

*Тренировки психологической подготовки.* Регулярные тренировки психологической подготовки могут помочь игрокам развить необходимые навыки для управления стрессом и поддержания мотивации. Это могут быть как групповые сессии, проводимые тренером или психологом команды, так и индивидуальные консультации, где игроки могут обсудить свои персональные проблемы или цели.

В итоге психологическая подготовка волейболистов — это неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая может определить их успех на корте. Управление стрессом и поддержание мотивации — это ключевые аспекты этой подготовки, и требует постоянного внимания и развития как со стороны игроков, так и со стороны тренеров и психологов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Годунова Н.И., Колодяжная Е.В. Психологическая подготовка в Волейболе // URL: <https://www.vgifk.ru> (дата обращения: 26.02.2024).
2. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу // URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 26.02.2024).

3. Тишкова К.А., Левкова Т.В. Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям // URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 26.02.2024).

4. Голиков И. Специфика волейбола // URL: <https://studfile.net> (дата обращения: 26.02.2024).

5. Коруковец А.П. специфика подготовки в волейболе связующего игрока / Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях, Белгород, 16-17 апреля 2019 года. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 190-194. -. EDN: VLQCSR

*УДК 796*

*Рогозильникова А.М.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол., доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Важность данной темы обусловлена тем, что заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время являются основной причиной смерти и инвалидности в экономически развитых странах. С каждым годом частота и тяжесть этих заболеваний постоянно растет, в молодом, активном возрасте выявляются все более и более частые заболевания сердца и сосудов. Поэтому так важно знать и уметь верно применять физическую активность.

Основные виды сердечно-сосудистых заболеваний:

- артериальная гипертензия вызвана повышением артериального давления до 140/90 мм рт. и выше. При симптоматической или вторичной гипертонии повышение артериального давления является следствием заболеваний сердца или сосудов, патологии эндокринной системы или других состояний.

- ишемическая болезнь сердца, включая стабильную стенокардию, нестабильную стенокардию, инфаркт миокарда - повреждение миокарда, вызванное нарушением кровотока через коронарные артерии. Наиболее распространенной причиной ишемической болезни сердца является коронарный атеросклероз при дислипидемии. В нашей стране ишемическая болезнь сердца является наиболее распространенной причиной обращения взрослых в медицинские учреждения среди всех сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Правильные физические упражнения улучшают качество жизни и тормозят развитие заболеваний, предотвращают развитие приступов сердечно-сосудистой системы. Обязательно следите за частотой своего пульса до, во время и после тренировки. При правильной нагрузке в конце занятия она не должна превышать 120 ударов в минуту, а после 5 минут отдыха она должна вернуться к своему первоначальному значению [3]. Не забывайте, что профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна проводиться комплексно, поэтому упражнения должны дополняться здоровым образом жизни, включая: правильное питание, ходьбу, медитацию, отказ от вредных привычек [4].

Общая физическая нагрузка в неделю должна составлять около трех часов. Каждое занятие должно продолжаться не менее десяти минут.

Лучший вариант для процедур:

- каждодневная гимнастика - от 15 до 30 минут;

- физкультура во второй половине дня - от 5 до 10 минут;

- спортивные игры на свежем воздухе 3-4 раза в неделю по 45-90 минут [2].

Дозированная ходьба должна проводиться систематически и регулярно в индивидуальном темпе с постепенным ростом длины маршрута. Внимание следует уделить самоконтролю, измерению частоты сердечных сокращений, при ходьбе по ровной местности пульс может повышаться на 10-15 ударов в минуту, но после 10 минут отдыха он должен вернуться к своим начальным значениям. Если во время дозированной прогулки пульс повышается значительно, и после того, как он не возвращается к своему первоначальному значению в течение длительного времени, это указывает на неправильную физическую активность людей, вовлеченных в него. В этом случае вам необходимо скорректировать темп или длину маршрута.

Есть несколько вариантов для гимнастики, полезных для проблем с сердцем. Один из них:

1. Исходное положение - сидя. Ноги вместе, руки вниз. В соответствии со смещением поднимите руки вверх на вдохе, опустите их на выдохе. Поднимите каждую руку 5 раз.

2. Лягте на спину и выполните упражнение с носками: сначала поверните их кнаружи, затем поверните внутрь. Устойчивое дыхание.

3. Согните руки в локтях как можно больше и поднимите их параллельно полу на ширине плеч, ноги - вместе. Делайте круговые движения локтями 5 раз по часовой стрелке и столько же в противоположном направлении.

4. Лягте на спину, разведите ноги и руки в стороны. Сначала медленно вдохните, затем выдохните, повторите 3 раза.

5. Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе отведите правую ногу и руку в сторону, удерживайте ее в течение 2 секунд и выдохните в исходное положение. Сделать в каждом направлении по очереди от 3 до 5 раз.

6. Лягте на спину, согните ноги, по очереди опуская их в стороны. Движения выполняются в среднем темпе, дыхание ровное.

7. Руки опущены, ноги вместе. В то же время делайте широкие круговые движения руками по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. 3-5 раз в каждом направлении.

8. Раздвиньте колени в стороны - вдохните, опустите колени - выдох. Повторите 3 раза в медленном темпе. Занятия проводятся 3 раза в день по 20 минут. Если реабилитация пациента идет хорошо, то в будущем такая тренировка проводится до 10 раз в день.

9. Руки опущены, ноги вместе. Ходьба на месте 15-30 минут.

При ишемии сердца физические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями.

1. Лягте на пол, ноги и руки в стороны, затем сожмите пальцы. Во время этих движений дыхание ровное. Движения медленные. Количество повторений 6 раз.

2. Ноги вместе, руки вытянуты в стороны. Вдыхая, согните левую ногу в колене и прижмите ее к животу и груди, помогая руками. На выдохе опустите ногу и разведите руки в стороны. Повторите от 3 до 5 раз. Повторите с правой ногой.

3. Лягте на спину, вдохните и поднимите плечи, затем выдохните и опустите плечи. Повторите движение 3 раза, дыхание должно быть ровным.

4. Руки на талии, ноги на полу на ширине плеч. На вдохе - наклон в сторону. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите от 3 до 5 раз в каждом направлении.

5. Лежа на спине, сгибаете руки в локтях и ноги в коленях. Вращаете ноги и руки. В первые несколько дней упражнения для рук и ног выполняются попеременно, в дальнейшем движения выполняются сразу всеми конечностями. Каждое упражнение повторяется от 2 до 6 раз в среднем темпе.

6. Ноги на полу на ширине плеч, руки в стороны. Вдохните - поднимите руки вверх и согните колени. Голова должна оставаться на одной линии с телом. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните от 3 до 5 раз.

7. Руки на талии, ноги на ширине плеч. Делайте телом круговыми движениями в разные стороны 5-10 раз.

8. Лежа на спине, согните ноги в коленях, поднимите таз с поверхности и сделайте вдох, затем опустите таз и выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Необходимо следить за дыханием.

Из этого следует, что физическая активность и выбранный комплекс физических упражнений играют неотъемлемую роль в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. На этапах лечения физкультура помогает снизить риск осложнений, устранить отклонения, восстановить и поддержать адаптацию организма человека к физической нагрузке[5,6].

. Важно, что выполнение физических упражнений благоприятно влияет на его психоэмоциональное состояние.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Деминская Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – №61. – С. 64-78.

2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 2-е изд. перераб. и доп. – Киев: Здоров'я, 1984. – 230 с.

3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В Менхин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2002. – 384 с.

4. Нечаенко Е.М. Зарядка для сердца. Какие физические упражнения нужно делать после инфаркта / Е.М. Нечаенко. – 2014. – 201 с.

5. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 423 с.

6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин и др.; под ред. С. И. Крамского, И. А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

*Романов В.В.*

*Научный руководитель: Шепляков А.С., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

В нашу эпоху, когда стресс, тревога и депрессия проникают в нашу жизнь с каждым днем, особенно важно понять глубинные механизмы, по которым физическая активность влияет на наше психическое благополучие. Давайте рассмотрим этот вопрос с разных ракурсов, раскрывая сложную сеть взаимосвязей между движением и нашим внутренним миром.

Физическая активность и химия мозга: Спорт глубоко и долгосрочно воздействует на наше психическое состояние, запуская сложные химические процессы в мозгу. Во время тренировок наш организм вырабатывает эндорфины — естественные анальгетики, придающие ощущение радости и благополучия. Но это лишь часть истории: уровень серотонина и допамина, ответственных за наше настроение и удовлетворение, также повышается [1]. Этот уникальный "коктейль" химических веществ, высвобождаемый благодаря физической активности, не только поднимает наше настроение, но и придает энергии на целый день. Кроме того, научные исследования связывают физическую активность с улучшением пластичности мозга, что способствует формированию новых нейронных связей и повышает когнитивные способности.

Спорт как стресс-менеджер: Физическая активность обладает уникальной способностью справляться со стрессом. Регулярные занятия спортом снижают уровень кортизола — гормона стресса, и повышают нашу устойчивость к стрессовым ситуациям [2]. Исследования показывают, что физическая активность улучшает нашу способность адаптироваться к стрессу и эффективно справляться с негативными эмоциями. Регулярные тренировки могут стать не только средством расслабления, но и мощным инструментом поддержания психического равновесия в современном мире, где стресс становится обыденностью. Кроме того, спортивные команды и сообщества предоставляют социальную поддержку, которая помогает бороться с изоляцией и напряжением, укрепляя связи с окружающим миром.

Подъем самооценки и уверенности: Участие в спортивных мероприятиях открывает двери для личностного роста и саморазвития. Преодоление физических и психологических барьеров укрепляет нашу веру в себя и свои способности, что становится источником увеличения самооценки и уверенности. Каждый пройденный этап в спорте — это своего рода испытание, которое помогает нам лучше понять собственные границы и преодолеть их. Кроме того, участие в соревнованиях и достижение спортивных целей способствует формированию чувства собственного достоинства и уважения как к себе, так и к окружающим. Спортивные тренировки также развивают навыки сотрудничества, лидерства и управления временем, которые находят применение в различных сферах жизни.

Социальные аспекты спорта: Спорт не только индивидуальная активность, но и уникальная возможность для социального взаимодействия и установления новых связей. Участие в коллективных видах спорта или тренировки в группе с друзьями укоренены в формировании сообщества и поддержании социальных связей. Общие интересы и цели, связанные со спортом, способствуют созданию дружеских отношений и формированию поддерживающей среды, что имеет огромное значение для нашего эмоционального благополучия. Более того, в спорте возникают уникальные сети поддержки, где спортсмены и команды поддерживают друг друга не только в игре, но и в жизни, оказывая поддержку в сложных ситуациях и празднуя достижения за пределами спорта [3].

Превентивные меры и дополнительные выгоды: Регулярная физическая активность не только оказывает терапевтическое воздействие, но и играет важную роль в профилактике психических расстройств. Многочисленные исследования показывают, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют меньший риск развития депрессии, тревожных расстройств и других психических заболеваний. Этот положительный эффект обусловлен не только физиологическими изменениями, происходящими в организме во время тренировок, но и психологическими аспектами занятий спортом. Спорт способствует формированию стратегий преодоления стресса и развитию психологической упругости, что делает нас более устойчивыми к негативным воздействиям окружающей среды. Кроме того, регулярные тренировки значительно улучшают качество сна, что имеет значение для поддержания оптимальной психической функции. Важно отметить также, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, такие как способность к обучению, память, внимание и мышление. Регулярные занятия спортом способны

повысить концентрацию внимания, что особенно важно для людей, сталкивающихся с утомляемостью и затруднениями в сосредоточении.

Рекомендации для начинающих: для тех, кто только начинает заниматься спортом, важно начать с малого и постепенно увеличивать интенсивность тренировок. Рекомендуется выбирать виды активности, которые приносят удовольствие и легко вписываются в повседневный график. Это может быть прогулка на свежем воздухе, бег, плавание, йога или даже танцы. Главное — найти то, что вас вдохновляет и мотивирует двигаться вперед. Важно помнить, что регулярность является ключом к успеху: даже небольшие ежедневные упражнения могут принести значительную пользу для психического и физического здоровья. Поэтому ставьте перед собой реалистичные цели и постепенно двигайтесь к ним, не забывая о необходимости отдыха и восстановления после тренировок.

Физическая активность играет невероятно важную роль в нашей жизни, не только помогая поддерживать здоровье тела, но и укрепляя наше психическое благополучие. Отсутствие движения может привести к негативным последствиям для нашего эмоционального состояния, в то время как регулярные тренировки способны преобразить наше настроение, повысить самооценку и улучшить качество жизни.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Коруковец А.П. Влияние физических нагрузок на организм студента / А.П. Коруковец, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XVI Междунар. науч. конф., в 2 ч. Белгор. гос. технолог. ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ. 2020. Ч.1. С. 133-139.

2. Ишмухаметова Н. Ф. Влияние спорта на психологическое состояние человека / Н.Ф. Ишмухаметова, С.Н. Ильин // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021 г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ). 2021. С. 124-127.

3. 4 научных доказательства того, что спорт полезен для ментального здоровья. Текст: электронный // Arial: [сайт]. 2022. 8 февр. URL: <https://www.championat.com> (дата обращения: 23.03.24).

УДК: 615.851.8

*Сайфулина Ю.А.*

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц  
Московский государственный лингвистический университет,  
г. Москва, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

В представленном материале рассматривается благотворное влияние йоги на психическое здоровье. Практика йоги, включающая в себя физические позы и медитацию, оказывает положительные эффекты на психическое благополучие. Регулярные занятия йогой снижают уровень стресса, тревоги и депрессии, повышают общую психологическую устойчивость. Кроме того, йога способствует улучшению настроения, эмоциональной регуляции и устранению симптомов, связанных с различными психическими заболеваниями.

Депрессия — одна из наиболее серьезных проблем современного общества. По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от нее уже страдают порядка 350 млн. людей по всей земле [2]. По данным Организации Объединенных Наций (ООН), депрессия является четвертой по масштабам болезнью в мире. По прогнозам на 2025 год, предполагается, что депрессия может выйти на третье место после таких заболеваний, как ожирение и диабет; а к 2030 году и вовсе занять первое место [2].

Несмотря на рост числа диагнозов, схемы лечения обычно включают фармацевтическую терапию, которой недостаточно для предотвращения дальнейших заболеваний или обеспечения психического благополучия. Эффективное решение проблем психического здоровья предполагает комплексный подход, направленный на устранение корня проблемы.

В данной статье я привожу доказательства того, что йога является одной из форм укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения депрессии и других психических расстройств. Как и другие методы лечения, йога не является полным решением проблем психического здоровья. В сочетании с другими подходами йога обладает большим потенциалом для того, чтобы привести людей к большему психическому благополучию.

Существует восемь ступеней йоги – это яма (воздержание), нияма (соблюдение правил), асана (позы йоги), пранаяма (контроль дыхания), пратьяхара (устранение чувств), дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация) и самадхи (поглощение).

Восьмеричный путь йоги Патанджали состоит из набора предписаний для нравственно дисциплинированной и целеустремленной жизни, из которых асаны (позы йоги) составляют только одну конечность.

Корень слова "йога" на санскрите означает "соединять". Соединение ума и тела, индивидуального и коллективного "я" - суть этой древней южноазиатской практики. Философия в йоге утверждает, что все формы жизни взаимосвязаны и едины. "Йога существует в мире, потому что все взаимосвязано" [1].

Величайшая цель йоги - создать сострадание внутри и глубокое чувство единства и единения со всеми формами жизни. Йога – это индивидуальная деятельность, которая имеет социальные последствия. Те, кто регулярно занимается йогой, обычно взаимодействуют с миром более спокойно и разумно [4]. Более позитивные социальные взаимодействия и отношения - один из побочных эффектов индивидуальной практики йоги. Доступные или дополнительные занятия йогой дают возможность всем социальным слоям ощутить преимущества внутреннего спокойствия и оздоровления организма. Когда такие практики, как йога, становятся доступными для всех, возможны более значительные последствия. Если не преувеличивать масштабы воздействия, то потенциальными последствиями масштабных инициатив в области психического благополучия населения, подобных этой, являются снижение уровня насилия в обществе, уменьшение числа зависимостей, повышение способности быть аутентичным по отношению к себе и другим.

Были проведены исследования [3] влияния йоги на качество жизни человека, выяснилось, что йога повышает качество жизни у здоровых и больных людей. В результате исследования выяснилось, что йога улучшает различные показатели психического и физического здоровья, такие как стресс, качество жизни, настроение, вариабельность сердечного ритма, легочную функцию и так далее. Мета-анализ показал, что, поскольку увеличение веса и токсичность являются побочными эффектами различных фармакотерапий, йога может быть эффективным и менее токсичным вспомогательным методом лечения тяжелых психических заболеваний.

Стало известно, что: а) йога лучше, чем отсутствие лечения, улучшает симптомы депрессии легкой и средней степени тяжести; б) йога так же эффективна, как и ТЦА (трициклические антидепрессанты) при тяжелом БДР; в) йога в сочетании с антидепрессантами лучше, чем только антидепрессанты, справляется с депрессивными симптомами.

Механизмы, которые делают йогу эффективным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний, лечения и реабилитации до конца не изучены. Различные исследователи предполагают [4], что йога действует благодаря положительному влиянию на нервную систему, сердечно-сосудистую систему и экспрессию генов. Стимуляция блуждающего нерва приводит к усилению парасимпатической активности вегетативной нервной системы, а также повышает активность ГАМК (нейромедиатора в мозге). Как и другие виды физических упражнений, дыхание и движение тела оказывают положительное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы.

С точки зрения йоги, дыхание – это связующее звено между разумом и телом. Медленное диафрагмальное дыхание характерно почти для всех видов йоги. Ключ к успокоению ума - замедление и углубление дыхания. Практика йоги помогает восстановить психическую стабильность, спокойствие и умиротворение, в первую очередь благодаря такому дыханию. Практикующие могут установить внутреннюю связь через эту неподвижность и тишину.

Практически все практики в йоге, включая асаны (позы), праньям (практики работы с жизненной силой), дхьяну (медитацию), поощряют тишину и слушание внутри. Быть добрее и мягче к себе и другим - часть практики на коврике и вне его.

Поговорка в йоге гласит, что благодаря гибкости тела мы обретаем гибкость ума. Это помогает людям стать более терпеливыми, прощающими, менее склонными к гневу и печали. Кроме того, йога возвращает практикующих домой, к их естественной сущности, отчасти через подражание природе. Многие асаны имитируют животных и растения, например поза дерева, поза собаки, поза кошки, поза змеи и другие [5].

Заклочительная часть занятий йогой - шавасана, поза трупа, в которой люди лежат с растопыренными руками и ногами в глубоком покое. Часто это самая популярная часть занятия, отчасти потому, что она наступает после того, как тело двигалось и работало. Врачи рекомендуют шавасану почти всем своим пациентам как средство против суматошного ритма жизни современного общества. Шавасана сочетает в себе глубокое дыхание и систематическое расслабление каждой части тела. Хотя некоторые люди могут заснуть во время шавасаны, цель состоит в том, чтобы сохранить сознание, пока большая часть тела отдыхает. Ощущение расширения и мягкости помогает избавиться от привязанности к материальным проблемам. Хотя мы не склонны обсуждать это за пределами Индии, символизм шавасаны в

виде трупа отчасти основан на представлении о том, что труп находится в полном покое. В индийской философии смерть является частью цикла жизни и перерождения. Позволяя уму и телу имитировать смерть, можно отпустить все заботы и привязанности.

Более того, йога поощряет практикующих к открытому сердцу. Многие философы, изучающие йогу, считают, что вся практика – это метафорическое соединение с нашим сердцем. В системе чакр сердце находится в середине семи чакр. Такие асаны, как арда чакрасана (прогиб назад), капотасана (поза голубя) и уштрасана (поза верблюда), способствуют расширению центра груди, где находится анахата чакра, йогический сердечный центр [5]. Результатом этого часто становится уменьшение количества суждений, большее принятие себя и других и более спокойный подход к жизни.

В процессе занятий йогой улучшается психическое здоровье человека. Она приемлема, доступна, экономически эффективна. Совместные занятия йогой на рабочих местах, в школах и других групповых учреждениях, как показывает практика, способствуют укреплению психического здоровья населения [4]. Хотя йога не решает проблемы социальных психических заболеваний, она способствует большему внутреннему спокойствию тех, кто ею занимается.

Оказывается, глубокое медленное дыхание в сочетании с движением и другими аспектами йоги лежит в основе способности йоги приносить людям чувство спокойствия. Это отвечает тройной цели - улучшению здоровья, повышению качества медицинской помощи и снижению затрат. Хотя она может подойти не всем, при дисциплинированном подходе большинство людей с психическими расстройствами или без них могут почувствовать большую душевную легкость и расслабление благодаря практике йоги.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дешикачар, Т.К.В. Сердце йоги. Принципы построения индивидуальной практики: учебное пособие / Т.К.В; Изд-во София, 2021 - 87 с - ISBN 978-5-906749-44-4. – Текст: непосредственный.
2. Master Kit: Статистика депрессии в мире. - 2021. - URL: <https://risr.institute/news/46> (дата обращения 08.03.2024) - Текст: электронный.
3. Сухарева И. А., Василенко С. А., Турчина В. В. Занятия йогой - путь к психологическому равновесию / И.А. Сухарева, С.А. Василенко, В.В. Турчина – Текст: электронный // Крымский журнал

экспериментальной и клинической медицины. – 2015. - URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 08.03.2024)

4. Петрова Л.Ю., Внукова Е.Ю., Шепель С.П., Маврина С.Б. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л.Ю. Петрова, Е.Ю. Внукова, С.П. Шепель, С.Б. Маврина. – Текст: электронный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 11. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 08.03.2024)

5. Комплекс асан на все группы мышц. – Текст: электронный // Йога журнал. – 2017. – URL: <https://yogajournal.ru/> (дата обращения 08.03.2024)

**УДК 794.1:398.23**

***Сбоев А.А.***

***Научный руководитель: Коровянский А.Г., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия***

## **ЮМОР В ШАХМАТАХ**

Говорят, от великого до смешного один шаг. Так и в шахматах. В этой стратегической игре часто возникают ситуации, которые вызывают улыбку или даже смех. Здесь после поражения игроки могут чувствовать себя неудачниками, в то время как победители, наоборот, полагают, что одержали блестящую победу! Поэтому неслучайно о шахматах и шахматистах снимают комедии, пишут юморески, передают из уст в уста курьезы и анекдоты, рисуют дружеские шаржи...

Юмор здесь, подобно клетчатой шахматной доске, тоже бывает «черным» и «белым». Например, незаметно украсть ладью у соперника, а затем на его вопрос: «Здесь стояла моя ладья, где моя ладья?» – с невозмутимым видом заявить: «Нет, значит и не было!». А на возражение: «У меня все ходы записаны!» появляется саркастический ответ: «Контора пишет!». Вам, разумеется, хорошо известны эти реплики Остапа Бендера, героя сатирического романа И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев», любимой книги многих шахматистов и предмета дипломной работы Михаила Таля. Рижскому гроссмейстеру и самому было очень присуще чувство юмора. Оно помогало ему в нелегкой жизни профессионала. Например, с достоинством перенести поражение в матч-реванш с Ботвинником: «Теперь я самый молодой в истории шахмат экс-чемпион мира!» [3].

А вот Роберт Фишер многое воспринимал всерьез. Когда друзья соперники сказали ему как-то, что у него певческий талант, и предложили бросить шахматы и всерьез заняться пением, Бобби с грустной улыбкой сказал: «Да, наверное, я мог бы стать великим певцом, но я слишком люблю шахматы». Впрочем, как справедливо заметил соотечественник Фишера писатель С. Льюис: «Все что угодно может показаться забавным, если оно случается с другими».

Вот еще несколько смешных историй из жизни чемпионов мира.

– Кто, по-вашему, имеет лучшие шансы на первый приз? – спросили однажды перед началом турнира у В. Стейница.

– Я, ведь у меня более легкие соперники, чем у конкурентов.

– Почему?

– Им надо играть с чемпионом мира, а мне нет! [5].

Во время Московского турнира разнеслась увлекательная сплетня: утверждали, что Капабланка женат на дочери Форда - старшего, автомобильного магната. На одном из мероприятий Капабланку прямо спросили об этом. В ответ чемпион мира лишь улыбнулся и сделал сенсационное признание: «Действительно, я собирался стать зятем Форда, но американский миллионер подкачал: увы, Форд произвел на свет только сыновей» [3].

В одном из международных турниров Александр Алехин решил отложить партию, оказавшись в трудном положении. Его партнер, обратившись к гроссмейстеру С. Тартакову, не удержался от вопроса: «Кто, по-вашему, выиграет партию?» – «Алехин!» – «Почему? – удивился мастер. – Моя позиция лучше!» Тартаков объяснил: «Вы же не спросили меня, чья позиция лучше? Вас интересовало – кто выиграет». И действительно, партию выиграл Алехин.

Однажды в поезде к М. Эйве обратился сидевший напротив пассажир с предложением сыграть на карманных шахматах, на которых минуту перед тем анализировал позицию. Разгромленный незнакомцем, он сокрушенно воскликнул: «Это невероятно, проиграть три партии случайному партнеру в поезде! И это случилось со мной, кого называют Эйве нашего клуба!».

На Всемирной олимпиаде в Лейпциге Михаил Таль в последнем туре проиграл международному мастеру Дж. Пенроузу. «Теперь я обеспечен работой на год, – сказал англичанин, – буду ездить из города в город и показывать за деньги свою партию с чемпионом мира!».

Как-то раз Михаил Таль прогуливался вдоль Каспийского моря на знаменитой бакинской набережной. К нему подошел незнакомец и сказал:

– Молодой человек, знаете ли вы, что удивительно похожи на гроссмейстера Талья? Правда, тот выглядит несколько солиднее.

– Да, знаю, – кивнул в ответ Таль, – мне об этом уже говорили [4].

В Канаде шахматы не занимают особого места в культуре, но в 1998 году в Торонто Гарри Каспаров изменил это непростое положение. Его страстная речь о пользе шахмат для ума поразила местных жителей настолько, что они прозвали его "русским гением". Ораторское мастерство Каспарова оказалось настолько впечатляющим, что сразу после лекции с него сняли дорогие туфли и поместили в музей, где хранится обувь великих личностей. Такова цена славы: чемпион мира возвращался домой босиком [6].

Юмор и шахматы стали богатой темой для художников. Они находят смешные ситуации в крупных турнирах и даже матчах на мировое первенство, в увлечениях любителей, в реалиях современной жизни и в будущих сражениях с компьютерами в межпланетных путешествиях. С юмористическими рисунками на шахматные темы выступали и выступают известные отечественные художники, карикатуристы – Б. Ефимов, Кукрыниксы, И. Соколов, Н. Лисогорский, Г. Кованов и другие [4].

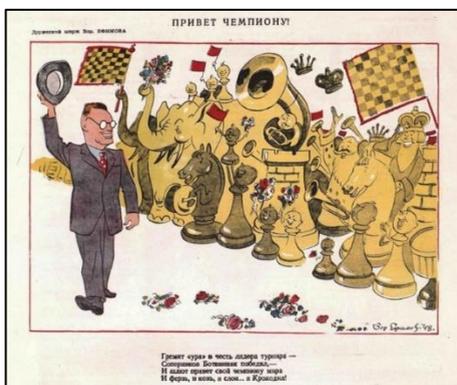


Рис. 1. Дружеский шарж Б. Ефимова «Привет чемпиону!», 1948 год

Евгения Ильина, поэта и шахматного литератора, прозвали "маэстро эпиграммы". В его сборнике "Гамбит Пегаса" раскрывается целый мир удивительно точных, ярких и емких характеристик величайших шахматистов. Взглянем на его портрет Тиграна Петросяна, одну из многих жемчужин:

Свой челн по шахматной лазури  
Ведя железною рукой,

Он верит: в каждой буре  
Найдется выгодный покой

Существует немало «шахматных» анекдотов. Вот два из них.

– Я призналась отцу, что ты шахматист.

– И какова его реакция?

– Он очень рад.

– Приятное сообщение.

– Но не подумай, что папа любит шахматы.

– Тогда что же его обрадовало?

– Просто мой предыдущий жених, которого отец пытался выбросить за дверь, оказался боксером.

– Представляешь, как мне повезло: я вчера играл с самим чемпионом мира.

– Поздравляю. А как ты узнал, что он чемпион?

– Очень просто: у него что ни шах, то мат!

Да, можно немало привести веселых, а иногда и грустных историй из жизни шахматистов. Среди их герои не только великие шахматисты, но и простые поклонники великой игры [1].

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Авербах Ю.Л. Шахматы на сцене и за кулисами. - М., 2003, - С. 15-34.
2. Авербах Ю.Л. Шахматная школа. - М., 2005, - С. 274-280.
3. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста. - М., 1988, - С. 125-140.
4. Давлетов Д.А., Костров В.В. Уроки шахмат. - М., 2006, - С. 160-166.
5. Дворецкий М.И. Школа высшего мастерства. - Харьков, 1997, - С. 134-158.
6. Дорфман И.Д. Метод в шахматах. - М., 2007, - С. 34-49.
7. Калининченко Н.М. Искусство нападения. - М., 2009, - С. 123-273.
8. Коровянский А. Г., Белогуров В. А., Манин О. Ю. Методика конкретного подхода шахматиста к оценке позиции // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч. конф. (23-24 апр. 2013 г.). - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - С. 190-193.
9. Крогиус Н.В. Законы эндшпиля. - М., 1971, - С. 5-90.

10. Мульдьяров В.И. Уроки мудрой игры. - Ростов-н/Д., 2005, - С. 90-110.
11. Панченко А.И. Теория и практика миттельшпиля. - М., 2004, - С. 65-90.
12. Славин И.Л. Реализация перевеса. - Архангельск, - М., - С. 6-88.
13. Суэтин А.С. Лаборатория шахматиста. - М., 1988, - С. 10-22.
14. Гарраш З. Учебник шахматной стратегии. - М., 2001, - С. 3-102.
15. Эйве М. Стратегия и тактика. - Ростов-н/Д., 2002, - С. 242-250.
16. Юдович М.М. Занимательные шахматы. – М., 1976., - С. 10-107

*УДК 517*

*Сырых А.А.*

*Научный руководитель: Кутергин Н.Б., проф.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВИДЫ РАСТЯЖЕК И ИХ ПОЛЬЗА**

В связи с высоким распространением и доступностью информации, в 21 веке любой – от маленького ребенка до пожилого взрослого - осведомлен о положительном влиянии спорта не только на фигуру, но и на здоровье человека. Физическая нагрузка укрепляет мышцы, насыщает кровь кислородом, стимулирует работу внутренних органов и повышает настроение. Доказано, что менее интенсивные тренировки, такие как пилатес, йога и растяжка, также способны бороться с тревожностью, депрессией и другими ментальными недугами.

В практической деятельности преподаватели и тренера часто используют упражнения для повышения гибкости – стретчинг. Его используют не только для того, чтобы развивать гибкость у спортсменов и любителей спорта, но и для предотвращения травм, и восстановления. Во время растяжки снижается напряжение в теле и мышцах, улучшается эластичность. Именно поэтому регулярные занятия рекомендуют всем людям, независимо от их деятельности, отношения к спорту и возраста. Существуют также исследования, которые подтверждают, что растяжка, как и другие виды физической активности, способствует работе мозга и развитию новых нейронных связей.

Растяжка-одна из важнейших составляющих красивой осанки и здорового тела. Если правильно подобрать упражнения растяжки на все тело, можно:

- избавиться от стресса;
- снять усталость и напряжение;
- восстановить организм после тренировок и травм;
- сделать тело подтянутым, стройным и гибким [1].

Виды растяжки.

1. Статическая растяжка. При использовании данного вида мы тянемся на время, как бы застывая в одном положении. Например, тянем складку ноги вместе. Сели на попу, колени выпрямили и нагнулись с прямой спиной к носкам. Задержались в таком положении на 30-60 секунд. В этот момент мы концентрируемся на своих ощущениях. Должны почувствовать растяжку мышц, сухожилий и суставов. Их мягкое удлинение и вытягивание. В складке ноги вместе будет тянуть подколенные связки.

2. Динамическая растяжка. Вид растяжки, противоположный статической. Она состоит из движений тела. Может быть, как быстрое, так и медленное. Например, различные махи ногами, наклоны, перекаты. Основное правило – движения должны быть контролируемы. Не нужно бросать ногу на махе, а нужно вести ее.

3. Пассивная растяжка. Она похожа на статическую растяжку. Ее отличие состоит в том, что вы сами не используете усилия. Вам помогает партнер, тренер или утяжелители.

4. Баллистическая растяжка. В данном виде мы задействуем движение. Но, в отличие от динамической растяжки, делаем его бесконтрольно. Например, сильные и глубокие наклоны вниз к ногам. Для растяжки складки ноги врозь. Использовать такую растяжку надо с осторожностью. Не советуют ее новичкам, так как можно повредить связки.

5. Изолированная растяжка. Техника, при которой мы растягиваем только одну мышцу, изолируя ее от остальных. Она отлично подойдет для «жестких» мышц. Возьмем фитнес резинку или скакалку. Обмотаем ногу и подтянем к себе. Так же можно выполнять без вспомогательных держателей, а за счет силы своих мышц.

6. Изометрическая растяжка. Например, сядишь на продольный шпагат (на сколько можешь), затем напрягаешь мышцы ног на 15-30 секунд, будто пытаешься подняться вверх. После этого расслабляешься и проседаешь в шпагат. Повторить нужно несколько раз.

7. Нервно-мышечная растяжка. Это сложный вид растяжки. Нужно сперва растянуть группу мышц, а затем расслабить и снова растянуть.

Для простоты понимания объясним на примере. При растяжке стоп можно силой собственных мышц натянуть носок на 10-15 секунд. По истечении времени ножка устанет. Далее мы берем носок на себя и растягиваем икру. Секрет состоит в том, что обычно мышцы противятся растяжке. Но если сначала утомить мышцу, то она больше не сможет сопротивляться растяжке [2].

Неоспоримыми преимуществами стретчинга являются:

- Растяжка стимулирует циркуляцию лимфы и крови в организме.
- Упражнения на растяжку, которые завершают любую тренировку, позволяют мышцам восстанавливаться намного быстрее, что происходит за счет возврата из сокращенного состояния к первоначальной длине (в состоянии покоя).
- Растяжка помогает мышцам расслабиться, поэтому с ее помощью вы можете уменьшить боль, вызванную нервным напряжением или стрессом.
- При регулярных упражнениях на растяжку мышцы сохраняют свою эластичность и наиболее полно снабжаются питательными веществами и кровью.
- Упражнения на растяжку формируют правильную осанку за счет того, что улучшается состояние мышечного корсета [3].

Эффективность различных видов упражнений для растяжки мышц может зависеть от вида спорта, которым занимается спортсмен. Например, те, кто занимаются гимнастикой или танцами, должны иметь высокую гибкость, чтобы выполнять сложные элементы. В этом случае статическая растяжка может быть более эффективной для увеличения гибкости.

Спортсмены, занимающиеся силовыми видами спорта, такими как тяжелая атлетика или пауэрлифтинг, должны иметь хорошую гибкость, но также необходимо сохранить высокую силу и мощность. В этом случае динамическая растяжка может быть более эффективной для улучшения гибкости, не уменьшая силовые показатели.

Кроме того, спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, такими как футбол или баскетбол, должны иметь не только высокую гибкость и силу, но и хорошее координационное владение телом и быструю реакцию на перемену направления движения. Для этого рекомендуется использовать динамические упражнения, которые включают в себя быстрые движения и изменения направления [4].

Подводя итог, можно утверждать, что стретчинг становится одним из наиболее популярных фитнес упражнений, притягивая к себе все больше и больше любителей спорта. Рассмотрев виды и формы стретчинга, стоит отметить, что люди разных возрастов, телосложений

и физических подготовок могут выбрать для себя оптимальный комплекс без причинения вреда здоровью и перенапряжение. Регулярный стретчинг предотвращает заболевания суставов, укрепляет иммунитет и избавляет от мышечной боли [5–6].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Елисеева, А. А. Актуальность растяжки в современном мире / А. А. Елисеева // Аллея науки. – 2021. – Т. 1. – № 6(57). – С. 13-14.
2. Горбунова, К. А. Растяжка на шпагат. Виды растяжек / К. А. Горбунова, З. Т. Кортиева // Научный альманах. – 2020. – № 5-1(67). – С. 69-72.
3. Фейгинова, М. Д. Влияние растяжки на состояние здоровья человека / М.Д. Фейгинова // Физическая культура и спорт в образовательной среде университета: духовно-нравственная культура и патриотическое воспитание молодежи в контексте вызовов современного мира. – 2023. – С. 604-608.
4. Ушенин, А. И. Влияние упражнений для растяжки мышц на подготовку спортсменов / А.И. Ушенин, А.М. Оруджев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. – 2023. – С. 190-194.
5. Савкин, А. Ю. Новый тренд - стретчинг. Виды растяжек и их польза / А. Ю. Савкин, Л. Р. Сибгатулина // Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : Материалы Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 30-летию создания (факультета) института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ, Москва, 09 ноября 2022 года. – 2022. – С. 140-141.
6. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 236 с.

*УДК 796.011.1*

*Сильченко Д.В.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **РОЛЬ СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ**

Спорт играет невероятно важную роль в воспитании и общем развитии личности. Он не только способствует укреплению физического здоровья, но и формирует ценности, развивает навыки командной работы, самодисциплины и настойчивости. В данной статье мы рассмотрим, как спортивные занятия могут повлиять на формирование характера и личностного роста каждого человека. В современном мире, где все больше людей проводят время перед экранами компьютеров и гаджетов, значение физической активности становится особенно актуальным. Спорт помогает поддерживать здоровый образ жизни, укреплять иммунитет и предотвращать возникновение множества болезней. Однако его роль не ограничивается только физическим аспектом - он также является эффективным инструментом для развития психологических качеств. Человек с рождения проходит различные стадии своего развития, постепенно становясь личностью. Посредством социализации человек включается в определенные социальные отношения и интегрируется в социальную систему [1].

Спорт как социальный феномен оказывает важную роль в формировании личности. Социализация будущего спортсмена происходит под влиянием родителей, тренеров, партнеров по команде [2]. Участие в спорте требует от человека определенных навыков и качеств: целеустремленности, терпения, самоконтроля и настойчивости. Спорт помогает развивать эти навыки, поскольку тренировки требуют от спортсмена последовательности и дисциплины. Благодаря этому регулярные занятия спортом формируют у человека самодисциплину и ответственность за свои действия. Кроме того, участие в командных видах спорта развивает навыки работы в коллективе, а также способность к сотрудничеству и лидерству. На данный момент в нашей стране работает около 5 тысяч учреждений спортивной направленности. Произошло увеличение, до 312 тысяч, численности специалистов, осуществляющих физкультурно-

оздоровительную и спортивную работу с различными группами населения [3].

Физическое воспитание через спорт является одним из наиболее эффективных и доступных способов развития личности. Роль спорта в общем развитии человека нельзя недооценивать, так как он оказывает положительное влияние на физическое, психическое и социальное состояние индивида. Во-первых, регулярная физическая активность благотворно воздействует на здоровье человека. Участие в спорте помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить работу легких и обмена веществ, а также повысить выносливость организма. Благодаря этому сокращается риск возникновения многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, гипертония и другие. Во-вторых, занятия спортом способствуют развитию координации движений и гибкости тела. Различные виды спорта требуют от человека точности и согласования движений, что помогает формированию правильной осанки и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Благодаря регулярным тренировкам улучшается гибкость мышц и суставов, что способствует предотвращению травм. В-третьих, спорт развивает выносливость и самодисциплину. Участие в соревнованиях помогает преодолевать личные и физические преграды, развивает терпение и умение работать в команде [4]. Спортивные достижения требуют от человека постоянного самосовершенствования, настойчивости и целеустремленности. Кроме того, занятия спортом имеют положительное влияние на психическое состояние человека. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, которые помогают бороться со стрессом и депрессией. Спорт также способствует повышению самооценки и формированию позитивной жизненной позиции. Социальная значимость спорта заключается в его способности объединять людей разных возрастов, национальностей и социальных статусов. Спортивные мероприятия, соревнования и тренировки предоставляют возможность для общения, установления новых контактов и развития коммуникативных навыков. Кроме того, спорт воспитывает у человека такие качества как справедливость, уважение к противнику и дисциплина.

Спорт играет важную роль в развитии и формировании личности. Он оказывает значительное влияние на физическое и психологическое состояние человека, а также способствует его общему развитию. Одним из главных психологических аспектов развития личности через занятие спортом является формирование дисциплины и самоконтроля. Участие в тренировках и соревнованиях требует постоянной самодисциплины -

приходить на тренировки, выполнять задания тренера, следить за своим физическим состоянием. Это помогает развивать у человека ответственность, целеустремленность и настойчивость. Еще одним важным аспектом является развитие коммуникативных навыков. В процессе тренировок и соревнований спортсмены не только общаются с тренерами, но и с другими участниками команды или соперниками. Они учатся слушать друг друга, выражать свои мысли и эмоции, принимать решения в коллективе. В результате этого формируется навык эффективного общения и умение работать в команде. Однако тренировки и соревнования могут вызывать стрессовые состояния у спортсмена. Например, страх перед неудачей или тревожность перед важным матчем. В процессе занятий спортом человек изучает свои эмоции, научившись контролировать их. Он развивает психологическую выносливость - способность сохранять психическое равновесие в сложных ситуациях.

Спорт играет важную социальную роль в формировании личности и развитии командного духа. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках способствует развитию таких качеств, как дисциплина, сотрудничество, ответственность и уважение к другим. Одним из главных аспектов социальной роли спорта является его способность объединять людей независимо от возраста, пола, расы или социального статуса. Командные виды спорта особенно хороши в этом отношении, поскольку они требуют сотрудничества и координации действий всех членов команды для достижения общей цели. Это помогает развить у игроков понимание взаимозависимости и значимости каждого члена команды. Спорт также способствует формированию лидерских качеств. В командных видах спорта игроки должны быть готовы принимать решения, координировать действия своей команды и мотивировать ее на достижение общей цели. Это развивает лидерские навыки и уверенность в себе. Кроме того, спортивные соревнования предоставляют возможность для выявления талантливых игроков-лидеров, которые могут стать примером для остальных членов команды. Кроме того, спорт способствует формированию здорового образа жизни и физической активности. Регулярные тренировки помогают укрепить здоровье, повысить выносливость и силу. Участие в спортивных состязаниях стимулирует развитие моторики, координации движений и гибкости.

Занятия спортом может стать одним из инструментов для повышения мотивации учащихся к обучению. Участие в спортивных событиях или достижение высоких результатов может стать целью, которая будет мотивировать детей и подростков стремиться к успеху в

учебе. Это помогает формированию у них таких качеств, как настойчивость, целеустремленность и уверенность в своих силах. Спортивные занятия позволяют детям и подросткам развиваться физически, укреплять иммунитет и предотвращать возникновение различных заболеваний. Кроме того, они прививают интерес к активному образу жизни и заботу о своем теле, что способствует сохранению здоровья на протяжении всей жизни. Важным аспектом использования спорта в системе образования является его роль в развитии социальных навыков. Участие в командных играх или тренировках помогает детям осознать свою роль в коллективе, научиться слушать других и учитывать их мнения. Это способствует развитию таких навыков как эмпатия, толерантность и умение работать в команде, что является важным аспектом развития личности. необходимо обеспечить подходящие условия и ресурсы.

Таким образом, исследуя проблемы социализации в спортивной деятельности, можно заметить, что социализация личности является непрерывным процессом. Спорт всесторонне развивает личность и формирует определенный стиль жизни [1]. Спортивные занятия способствуют развитию социальных навыков, могут также повысить мотивацию учащихся к обучению и помочь им формированию здорового образа жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апциаури Л.Ш. Система современного спорта как фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 6 – 2008 . – С. 164–166.

2. Мальгин В. Е. Социальная роль спорта в условиях закрытого административно-территориального образования / В. Е. Мальгин Г. Ю. Рожкова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 16 (75). – С. 351-354. – URL: <https://moluch.ru/archive/75/12876/> (дата обращения: 10.05.2024).

3. Никсон Х. Спорт, социализация и молодежь / Х. Никсон Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта / Сост.: В.И. Столяров, НИ. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2012. Ч. 1. – С. 10 – 19.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

УДК 796.011.2

*Сильченко Д.В.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В наши дни, когда информационные технологии развиваются с невероятной скоростью, интеллектуальная работоспособность студентов становится решающим фактором их успеха. Им приходится справляться с огромными объемами информации, анализировать ее и принимать взвешенные решения. В связи с этим все большее внимание уделяется поиску эффективных методов повышения когнитивных способностей студентов.

Значительные психические и статические нагрузки, которые ежедневно испытывают студенты, нередко приводят к обострению и проявлению ранее скрытых заболеваний. Процесс обучения в вузе коренным образом изменяет сложившийся распорядок дня, микросоциальную среду, профессиональные ориентиры, систему представлений об окружающем мире.

Немаловажное значение в этом контексте имеют учебные дисциплины по физической культуре и спорту. Являясь составной частью общей культуры, они входят обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Воздействуя на биологическую сферу, различные виды двигательной активности неизбежно оказывают влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности.

Эффективность занятий и успеваемость студентов во многом зависит от их умственной работоспособности. Системная динамика функционирования организма при умственной работе является результатом интеграции процессов, происходящих в центральной нервной системе, и вегетативного обеспечения. Так, напряженная умственная работа невозможна без активации кровообращения, обмена веществ и энергии.

Физический труд - это форма деятельности человека, характеризующаяся сочетанием различных факторов, отличающих один вид работы от другого, включая физические, климатические, производственные и информационные аспекты [1].

Умственный труд представляет собой деятельность человека, направленную на преобразование концептуальных моделей реальности в его сознании через создание новых понятий, суждений и гипотез, которые формируют теории [2].

Когнитивные способности, такие как внимание, память, мышление и решение проблем, играют решающую роль в умственной деятельности студентов. Многочисленные исследования подтверждают, что физическая активность способствует улучшению этих когнитивных функций у студентов.

Интеграция физической культуры в образовательный процесс является мощным инструментом для повышения умственной работоспособности студентов. Прежде всего, физическая активность увеличивает приток кислорода к мозгу, что улучшает его функционирование. При физических нагрузках сердце начинает работать интенсивнее, перекачивая больше крови к органам, включая мозг. Это улучшает циркуляцию и обеспечивает мозг достаточным количеством кислорода и питательных веществ, что положительно сказывается на когнитивных способностях студентов. Чередование физической и умственной активности позволяет организму восстанавливаться быстрее и эффективнее в течение всего учебного года [3].

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые действуют как природные обезболивающие и оказывают умеренный успокаивающий эффект. Физические тренировки помогают снизить уровень стресса и тревожности у студентов, что улучшает их психическое состояние и способность к умственной деятельности.

Также физическая активность помогает вырабатывать серотонин. Этот гормон способствует поднятию настроения и улучшает эмоциональное состояние. При повышенном уровне серотонина в организме замечено улучшение концентрации, повышение умственных способностей, в большинстве случаев отмечено улучшение общего фона настроения.

Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких качеств, как самоконтроль, самоорганизация и дисциплина. Эти навыки необходимы для эффективного учебного процесса, так как они позволяют студентам лучше планировать свое время, расставлять приоритеты и достигать поставленных целей. В результате учебный процесс становится более продуктивным, а успеваемость студентов улучшается. Для каждого человека спорт – это не просто однократные тренировки, но и образ жизни, который складывается из преодоления трудностей и достижения определенных успехов и побед.

Однако не всякая физическая активность одинаково полезна для работы мозга. Из-за повышенных физических нагрузок организм человека быстро истощается, что приводит к значительному снижению умственных способностей. Замедляется возможности человека к восприятию, анализу поступающей информации из вне, а также её обработка. Ухудшается восприятие нового материала. Перенапряжение влечёт за собой утомление организма, что служит предупреждением о необходимости изменения режима нагрузок.

Оптимальные виды физической активности для студентов аэробной направленности: бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол или волейбол, улучшают координацию движений, развивают тактическое мышление и командный дух, что является важными навыками в учебной деятельности [4,5].

Для достижения наилучших результатов физическая активность должна быть регулярной, а интенсивность тренировок подбираться в зависимости от физических возможностей. Важно помнить о правильном питании и осознанности, так как это также способствует улучшению умственной работоспособности студентов. [6].

Следует соблюдать рекомендации по регулярности занятий и умеренной интенсивности. Соблюдение программы занятий, постепенной нагрузки на организм, поможет студентам улучшить сон, наладить режим. Основой рациональной регламентации распорядка жизни человека является учет биоритмологических особенностей. Временная упорядоченность взаимодействия функциональных систем организма человека с окружающей средой способствует гармоничному согласованию разных ритмичных биологических процессов и обеспечивает его нормальную жизнедеятельности. Общебиологически значимым синхронизатором ритмических процессов является двигательная активность. Для оптимальной адаптации организма к условиям обучения необходима синхронизация биоритмов коры больших полушарий головного мозга и вегетативных функций. Поэтому рациональная организация учебного процесса должна базироваться на изучении и учете биоритмологических особенностей организма студентов.

Таким образом, различные формы физической активности, включая занятия физической культурой и спортом помогут улучшить состояние организма, активизируют обмен веществ и кровотоков в мозге, что способствует повышению умственной работоспособности студентов. Регулярные тренировки позволяют не только развивать физическую выносливость, но и формировать психологическую

устойчивость, научиться преодолевать физические и эмоциональные нагрузки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.А. Физическая активность человека / В.А. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 222 с.
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. 1985. – 118 с.
3. Скриплёва Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего школьника: дис. ... канд. пед. наук. - Курск, 2004. - Режим доступа: <http://www.dissercat.com/> (дата обращения 17.05.2024).
4. Коруковец А.П. Специфика подготовки в волейболе связующего игрока / А.П. Коруковец, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XV Междунар. науч. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород, 2019. - С. 190-194.
5. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях / С.В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: материалы межрегиональной науч.-практ. конф. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. – С.180.
6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с.

*УДК 796 (07)*

*Сиротин И.В.*

*Научный руководитель: Бондарь Е. А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МНОЖЕСТВЕННЫХ ПЕРЕЛОМАХ ПОСЛЕ АВАРИИ

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это метод лечения, профилактики и реабилитации больных и инвалидов. Данную физкультуру можно также назвать патогенетической терапией. Первое упоминание здорового образа жизни было сделано Гиппократом (древнегреческий целитель, врач и философ) в эпоху античности:

гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь [5].

**ЛФК при черепно-мозговой травме (ЧМТ).** При получении ЧМТ существенно ухудшается речь, происходит постепенная деградация мышц, появляется метеозависимость, ухудшается память. В.Л. Найдин утверждает, что процесс реабилитации после ЧМТ делится на 4 периода: ранний, промежуточный, поздний восстановительный и резидуальный [3].

Ранний период (2–5 сутки) направлен на нейтрализацию осложнений со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Промежуточный период (5–30 сутки) задействует упражнения из раннего периода и, кроме этого, большое внимание уделяется лечению положением и смене положения тела в чередовании с дыхательными упражнениями в различных типах дыхания и пассивно-активными и активными движениями. Поздний восстановительный период (4-5-я неделя после травмы) уделяет внимание активным упражнениям. Резидуальный может продолжаться до 2 лет и более, основной целью данного периода является, выработка навыков самообслуживания.

По собственному опыту могу утверждать, что уже на момент позднего восстановительного периода, состояние травмированного позвоночника значительно улучшилось. А именно: пропали головные боли от смены погоды, почти пришла в норму левая половина тела, улучшились темп и дикция речи.

**ЛФК при переломе позвоночника.** По мнению медицинского центра «Энерго»[4], ЛФК при переломе позвоночника проводится в 4 этапа до выписки из медицинского стационара:

- первый этап включает в себя упражнения на развитие и укрепление мышц и связок для увеличения кровотока и предотвращения появления пролежней, первые полторы недели;

- второй этап нацелен на укрепление позвоночника с плавным увеличением нагрузки и улучшение кровотока в деформированной области;

- в третьем этапе все также, главными целями данного этапа являются усиление тонуса мышц и развитие подвижности позвоночного столба, укрепление мышц таза является ключевым;

- в четвертом заключительном этапе ключевой целью является восстановление передвижения, при этом данный этап направлен на укрепление мышц и коррекцию осанки.

**Перелом тазового кольца с нарушением целостности** является худшим для таза, особенно если происходит смещение тазового кольца.

Все это обязательно учитывается при составлении программы лечебной физкультуры. ЛФК на приведенный перелом делится на 3 этапа:

- на первом этапе, который длится 5–6 недель применяются общеукрепляющие упражнения, направленные на укрепление и усиление верхних конечностей и туловища, если наложена вытяжка (скелетное вытяжение), то проводимые упражнения не нарушают условия данной вытяжки; если с момента наложения скелетной вытяжки прошло больше, чем 5 недель, то ее снимают;

- ко второму этапу ЛФК приступают через 6 недель. На данном этапе характерными особенностями являются более сложные физические упражнения, направленные на укрепление мышц тазового кольца и нижних конечностей;

- третий этап начинается тогда, когда пациент не испытывает боли при выполнении упражнений и при этом выполняет полную амплитуду движений, а так же разрешено вставать на ноги, то есть приблизительно на 8–9 неделе [5].

В апреле 2023 года, меня сбила машина на скорости, около 70 км/ч. В следствии чего, я испытал невыносимую боль и потерял сознание на целый месяц. Кроме травм головного мозга, я так же испытал несколько переломов. Четыре перелома тазового кольца и перелом позвоночного отростка. По приходу в сознание, я увидел АНФТ(Аппарат наружной фиксации таза) на свое тазе. Самым не приятным во время всего пребывания в вынужденном положении лежа, я могу выделить пролежни. От пролежней я испытывал постоянную боль, непосредственно в области самой болячки.

Во время вынужденного положения лежа, я думал и верил в то, что, как только мне снимут АНФТ, я смогу не то ходить, я смогу бегать, но все мои мечты были разбиты. Само восстановление далось мне легко, даже врачи удивлялись моей способности самовосстановления. На момент написания статьи, полностью восстановиться у меня пока не получилось, но я работаю над этим на практических занятиях в специальном учебном отделении кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова. В специальном отделении опытные преподаватели помогают восстановить физическую подготовленность с учетом полученных травм [1, 2], занимаюсь самостоятельно в домашних условиях.

В заключении можно отметить в период лечения положительное влияние оказало электростимуляция нервных окончаний мышц. Это позволило успешнее заниматься ЛФК как на практических занятиях в специальном учебном отделении, так и самостоятельно в домашних

условиях. Все описанные методы помогли мне уверенно встать на ноги в течение 6 месяцев и восстановиться на 80%.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2013.- 175 с.
2. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред проф. С.И. Крамского. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 128 с.
3. Лобачева, А. С. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК / А. С. Лобачева, В. Е. Кульчицкий // Трибуна ученого. – 2022. – № 1. – С. 32-36. – EDN PLPXXM.
4. Многопрофильная клиника Энерго Санкт-Петербург // Энерго URL: <https://dcenergo.ru> (дата обращения: 06.05.2024).
5. Цитата по: Гиппократ. Сочинения. / Пер. В. И. Руднева, комм. В. П. Карпова. — Кн. 1. Избранные книги. — М.: Биомедгиз, 1936. — 736 с.

*УДК 372.8.614*

*Сребняк Р.Р.*

*Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

Человеческий организм представляет собой один из самых развитых механизмов, который наделен длительной жизнеспособностью. Здоровый образ жизни как основа профессионального долголетия заключается в оптимальной организации поведения жизнедеятельности, при котором укрепляется как личное здоровье, так здоровье окружающих.

Здоровый образ жизни может быть не у каждого человека, т.к. его наличие предполагает присутствие определенных усилий, соблюдение определенных правил, в том числе человеку необходимо избегать вредных привычек. Но не все люди способны соблюдать данные правила, многие ими пренебрегают.

Инновационные технологии, медицинские разработки, лекарственные средства нацелены на продление человеческой жизни, но это не будет являться эффективным до того, пока человек сможет придерживаться здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни состоит из следующих принципов (рис).



Рис.1. Принципы здорового образа жизни [2]

В настоящее время выделяют следующие законы здорового образа жизни (рис.2).

Постепенность - закон, относящийся к любым тренировкам организма.

Систематичность - закон, при котором тренировки должны проводиться в системе.

Ритмичность - закон, являющийся важнейшей особенностью функционирования всех живых организмов.

Индивидуальность - закон здоровья, который направлен на достижение цели, соблюдая при этом постепенность, систематичность, ритмичность.

Рис.2. Основные законы здорового образа жизни [3]

Указанные факторы оказывают различное влияние на профессиональное долголетие человека, их можно разделить на два вида: протлевающие и укорачивающие жизнь (рис.3).



Рис.3. Факторы, которые влияют на продолжительность жизни [4]

Образ жизни здорового человека является основой профессионального долголетия. По оценкам исследователей и специалистов, здоровье людей зависит на 60% от образа жизни, на 25% - от генетической предрасположенности и только на 15% от здравоохранения [1].

Образ жизни здорового человека положительно воздействует на рабочую форму. Формировать здоровый образ жизни нужно начинать в молодые годы, когда организм молод, еще не подвергается различным возрастным заболеваниям.

Люди имеют определенные возможности, связанные с укреплением и поддержанием своего здоровья, сохранением трудоспособности, физической активности. Здоровый организм представляет собой основу профессионального долголетия, также здоровье является нужным условием в осуществлении творческих планов, труда, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания здоровых детей.

Здоровье является одним из самых важных инструментов в профессиональном долголетии, при помощи здорового образа жизни человек может прожить долгую и счастливую жизнь, где нет места понятию «усталость», «апатия», «депрессия», «болезнь».

Основными элементами здорового образа жизни являются следующие характеристики (рис.4).

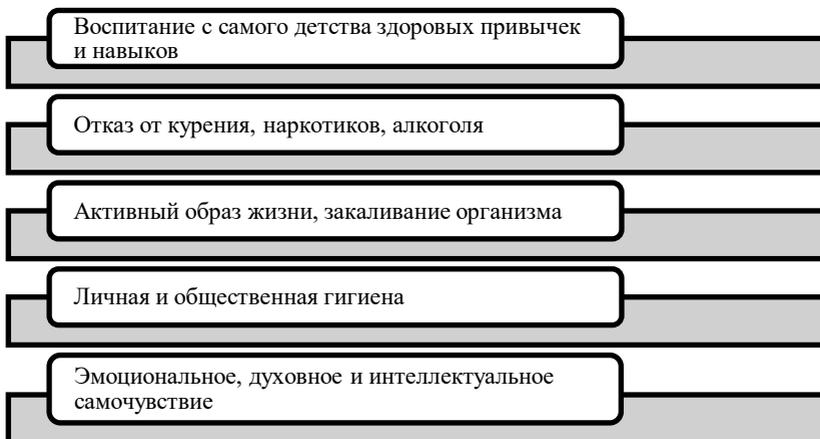


Рис.4. Основания, связанные с формированием здорового образа жизни

Занятие различными физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, дыхательной гимнастикой, туризмом, правильным питанием, отказом от вредных привычек способствует развитию здорового организма и увеличению продолжительности жизни. Здоровый образ жизни представляет собой движущую силу, так как помогает сохранить молодость и активность на долгие годы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баринов В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Баринов, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2022. - 352 с.
2. Борисова Е.В., Борисов П.А., Шеханин В.А. Основы здорового образа жизни студентов / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XVII Междунар. науч. конф., Белгород, в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – Ч.1. – С. 48-51.
3. Лукьянов С.И. Физическая культура в жизни современного студента / С.И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2021. – № 11. – С. 92-93;
4. Сысоева Ю. В. Физическая культура в жизни студентов / Ю. В. Сысоева / Ю.В. Сысоев // Молодой ученый. – 2020. – № 46. – С. 419-420.

*Татаринов А. Е.*

*Научный руководитель: Амельченко И. А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Жизнестойкость – это способность человека бороться с жизненными трудностями, адаптироваться к изменениям, переживать стрессы и возвращаться в нормальное психофизиологическое состояние после неблагоприятных ситуаций. Жизнестойкость так же можно характеризовать как психологическую гибкость, благодаря которой человек может сохранять баланс и двигаться вперед под гнетом различных неблагоприятных обстоятельств [1].

Запас прочности организма отражает высокие функциональные возможности отдельных органов и систем, способность к интенсификации функций, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Согласно С. Мадди жизнестойкость делится на 3 компонента:

1. Вовлеченность – убеждение в том, что активность помогает развиваться личности. Вовлеченный человек получает удовольствие от своей деятельности и чувствует свою значимость.
2. Контроль – умение выбирать свой путь и свою деятельность.
3. Принятие риска – убежденность в том, что все происходящее необходимо для развития, так как дает опыт.

Эти компоненты дополняют друг друга и помогают легче переносить тревоги и стрессы. А их развитие – это шаг к повышению уровня жизнестойкости [2].

В век научно-технического прогресса двигательная активность человека снижена. Малоподвижность становится особенностью его жизнедеятельности, что приводит к снижению функциональных возможностей и к целому ряду так называемых болезней цивилизации.

Физический труд играет важную роль в формировании жизнестойкости человека, так как он одновременно влияет и на физическое и на психологическое состояние личности. Физическая активность в виде труда способствует развитию компонентов жизнестойкости. Регулярные физические упражнения помогают человеку чувствовать себя более вовлеченным в свою жизнь, а также помочь принимать риски и преодолевать препятствия [3].

Физический труд оказывает существенное влияние на стрессоустойчивость и жизнестойкость человека. Во-первых, регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунитета, что делает организм более устойчивым к стрессу. Физическая активность помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, и стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, что улучшает настроение и способствует снижению уровня стресса.

Более того, занятия физическим трудом помогают развивать выносливость и выдержку, что в свою очередь повышает уровень жизнестойкости человека. Регулярные тренировки способствуют формированию устойчивости к физическим нагрузкам, что позволяет лучше переносить стрессы и не допускать выгорания.

Основой рациональной регламентации распорядка жизни человека является учет биоритмологических особенностей, поскольку высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только при соответствии ритма жизнедеятельности с периодичностью активности физиологических процессов. Общебиологически значимым синхронизатором ритмических процессов является двигательная активность.

Различные формы двигательной активности аэробной направленности являются одним из средств повышения адаптационного потенциала организма при воздействии чрезвычайных факторов, особенно у людей с высокой психологической выносливостью. Высокая психологическая выносливость характеризуется чувством личного контроля внешних явлений, вовлеченностью, ответственностью, целесообразным поведением в повседневной жизни, способностью адаптироваться к неожиданным изменениям, что позволяет человеку противостоять стрессовым ситуациям или справляться с ними. Выполнению этого требования способствуют систематические тренировки, физический труд, которые обеспечивают оптимальную синхронизацию в деятельности систем организма, в частности двигательного аппарата и вегетативных функций [4].

Физический труд способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению кровообращения и обмена веществ, что в свою очередь повышает общий уровень здоровья и способствует улучшению физического и психического состояния человека. Таким образом, физическая активность играет важную роль в формировании высокой стрессоустойчивости и жизнестойкости человека, делая его способным эффективно справляться с жизненными трудностями и вызовами.

Подтверждает вышесказанное и мой личный опыт. Я, как человек, проживший большую часть жизни в селе, могу сказать, что сельские жители намного более стрессоустойчивы и жизнестойки, нежели городские. Почему же так? Ответ кроется в том, что ежедневный физический труд – это неотъемлемая часть жизни любого сельского жителя. Ведь от этого труда напрямую зависит его материальная обеспеченность, если он не будет работать сегодня, то возможно завтра ему уже будет нечего есть.

Для того, чтобы подкрепить вышесказанное еще сильнее, рассмотрим наиболее популярные способы развить жизнестойкость и их связь с физическим трудом.

1. Верить в способности – нужно быть уверенным в своих силах. Не стоит прислушиваться к негативным комментариям у себя в голове, стоит заменять их на положительные. Любой физический труд помогает верить в себя и свои способности, так как в процессе выполнения поставленных задач человек видит свой прогресс, благодаря чему начинает верить в свои силы.

2. Действовать – сосредоточиться на выполнении задачи и делать шаги к ее выполнению. Выполнить какую-либо задачу в процессе физического труда зачастую крайне важно, потому что не получится достичь итоговой цели, без ее выполнения. Если бездействовать – то выполнить ничего не получится.

3. Принимать перемены – нужно уметь реагировать на жизненные обстоятельства. Физический труд прекрасно развивает это умение. В процессе труда могут резко измениться обстоятельства, например погодные условия или поломка инструмента. К этим обстоятельствам нужно приспособиться, чтоб выполнить итоговую цель труда.

4. Развить навыки решения проблем – тот, кто быстро находит решение проблемы, способен противостоять стрессу. Физический труд является способом устранения проблем, поэтому он прекрасно развивает данный навык.

5. Развивать навыки – умение сосредотачиваться на развитии необходимых навыков. Физический труд зачастую регулярен, а при регулярном выполнении похожей работы, навыки, нужные для ее выполнения развиваются [5].

Таким образом, физический труд необходим для формирования жизнестойкости у человека. Он помогает развивать физическое и психическое здоровье, а также способствует личностному росту и самосовершенствованию. Поэтому важно не забывать о регулярных тренировках и физической активности в повседневной жизни, чтобы быть сильным, здоровым и устойчивым к жизненным вызовам.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова А.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / А.А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. - М.: Институт психологии РАН, 2005. - С. 16-21.
2. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. - СПб.: Речь, 2002. - 539 с.
3. Артёмова Т.С. Как влияют физические нагрузки на психику человека / Т.С. Артёмова, Ю. В. Кормилицин // Вестник науки. – 2023. - №12 (69). - С.1282-1285
4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 236 с.
5. Адаптация к стрессу: монография / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 166 с.

УДК 796.01

*Тертышина Г.Н.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. пед. наук  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ

В процессе эволюции человек и спектр его работы значительно изменился. К примеру, еще пару тысяч лет назад люди были заняты в аграрном секторе: собирали ягоды, выращивали урожай и охотились на разнообразную дичь. Но что мы видим сейчас – индустриализация «заключила» человека в офисе. На сегодняшний день работа в офисе является одной из самых популярных, а число, например, людей, занятых в аграрном комплексе все снижается.

Казалось бы, в чем тут может быть проблема – люди получают высокооплачиваемую работу, где преобладает интеллектуальный труд на физическим, но все не так хорошо, как хотелось.

Сидячая работа ужасно сказывается на здоровье человека. Значительную часть времени мы проводим за компьютером или телефоне, в сидячем положении. В положении создается огромная нагрузка на спину и поясницу, в некоторых случаях подобное может

привести даже к защемлению седалищного нерва. Исследования, сделанные американскими учеными, подтвердили, что существует прямая связь между сидячим образом жизни и повышенным шансом умереть от рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Люди, которые проводят больше 4-х часов в день за компьютером, подвержены такому синдрому как «запястья теннисиста». Из-за повторяющихся движений, например, печатая на клавиатуре что-либо, происходит сдавливание или ущемление нерва. Во избежание осложнений рекомендуется периодически делать перерыв.

И последний, но, наиболее важной является проблема недосыпа. Многие люди относятся к этой проблеме очень поверхностно. Ведь можно не спать ночь, а потом лечь и все компенсировать, но это не так, систематический недосып запускает разрушающие процессы в нашем организме.

Рассмотрим ряд последствий, которые появляются из-за недостатка сна. К примеру, страдает центральная нервная система – выражается это в том, что в процессе сна в головном мозге человека между нервными клетками образуется особая связь – нейронная – она помогает нам запоминать новую информацию. Недостаток сна лишает мозг адекватно выполнять эту функцию. Поэтому людям, страдающим инсомнией, труднее концентрироваться на запоминании новой информации и вспоминать ранее изученное. Отсутствие сна негативно сказывается на умственных способностях и психоэмоциональном состоянии человека. После бессонной ночи люди, в большинстве своем, чувствуют раздражительность, резкую смену настроения.

Стоит отметить, что, если центральная нервная система не получает необходимого отдыха в ночное время, то в течение дня человек может проваливаться в сон. Такое состояние может продлиться пару секунд, а может и минуты. Опасность таких провалов состоит в том, что человек не контролирует это, а «отключка» может случиться, к примеру, во время управления автомобилем. Подобное явление распространено у дальнобойщиков, ведь им приходится жертвовать сном, чтобы успеть вовремя доставить груз, порой такая ошибка многим водителям стоит жизни

Чтобы подобное не случалось, рекомендуется спать 7-9 часов. Но по мимо хорошего сна стоит помнить еще об одном – разминка. Это то, что необходимо выполнять человеку каждое утро. Главным и обязательным компонентом здорового образа жизни является систематическое получение человеком физических нагрузок. [5] Рассмотрим конкретнее этот пункт.

Разминка – совокупность простых физических упражнений, обычно насчитывающее около 5-7 упражнений, которые выполняются на протяжении 15-20 минут, выполняемых в спокойном темпе. Цель разминки состоит не в укреплении и развитии мышц, а в том, чтобы пробудиться от сна. Такая гимнастика направлена повышения общего тонуса организма и восстановлению нормального кровообращения после сна. [2]

Многие люди недооценивают важность такого мероприятия. Значение разминки тяжело преувеличить. Ведь она очень полезна для человека, в независимости от его возраста и физической подготовки. Такая гимнастика устраняет мышечные зажимы, возникающие в результате долгого нахождения в одной позе, нормализует тонус сосудов и сердцебиение. Утренняя зарядка позволяет держать мышцы в тоне целый день и заряжает энергией на весь день. Постоянные, пусть и простые, упражнения приведут к развитию мышц, улучшению осанки, что является хорошей профилактикой остеохондроза. [1]

Рассмотрим пример разминки, которую можно выполнять по утрам.

1. Первое с чего стоит начать – с головы. Встаньте прямо, расположите руки по линии тела, и начните наклоны вперед-назад влево-вправо. Это нужно сделать в течении 4-х подходов. Далее, сохраняя исходное положение, совершите вращательные упражнения головой – по часовой стрелке и против часовой, также 4 подхода

2. Далее перейдем к плечевому суставу. Поставьте ноги на ширине плеч, расположите руки под углом 90 градусов к телу и начните вращательные движения – 4 вперед, 4 назад, делаем так 2 подхода. Не меняя исходного положения, ставим кисти на плечи и также начинаем вращательные движения, по тому же принципу, что и предыдущие упражнения.

3. Теперь нас ждет спина и корпус. Для этого поставьте ноги по ширине плеч, руки на пояс, и начните наклоны вперед-назад вправо-влево. При этом наша спина должна быть прямая, в случае отсутствия этого критерия, подобное упражнение теряет смысл. Делаем это на протяжении 2-х подходов, а потом делаем вращения корпусов на протяжении 2-х подходов. По завершению этих упражнений, поставьте ноги пошире и наклоняйтесь к правой стопе, к центру, к левой, и возвращайтесь в исходное положение. Так нам нужно сделать 3 подхода

4. И в конце – ноги. Поставьте руки на колени и осуществите вращения ими, 2 раза по часовой стрелке, 2 раза против. Потом приседания, важно помнить, что наши колени не должны выходить за

носки, в противном случае это приведет к травме. Приседаем 10 раз, при этом угол между тазом и ногами должен составлять 90 градусов.

Важно отметить, что при выполнении всех этих упражнений нужно правильно дышать. Выдох мы делаем в момент высшей точки напряжения, к примеру, если это приседание, то выход мы осуществляем в моменте, когда встаем, а вдох, когда приседаем. Дыхание очень важно при выполнении упражнений, поэтому следует его контролировать, в противном случае это может привести к головокружению или потере сознания.

В заключении стоит добавить, двигательная активность играет важную роль в укреплении и поддержании здоровья человека, а недостаток активности может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

В то же самое время и к физическим занятиям нужно подходить с особой бдительностью, т.к. есть вероятность весьма негативные последствия для своего здоровья даже в достаточно элементарных и безобидных на первый взгляд занятиях. Занятия тренировками, включающими в себя различные спортивные нагрузки, на повседневной основе способно внести свой существенный вклад в общее самочувствие человека, а если быть точнее, то привести к снижению гипоксии, что в свою очередь уменьшает возможность появления в дальнейшем сердечно-сосудистых заболеваний, но и имеет еще дополнительные преимущества, среди которых:

- Повышение работы мозга;
- Укрепление иммунитета, что обуславливает способность организма бороться с различного рода инфекциями (ОРЗ, пневмоний, хронических холециститов и др.) и значительно облегчает их течение;
- Снимает эмоциональное перенапряжение и замедляют возрастное развитие иммунодефицита;

Таким образом, здоровье человека является сложной системой, которая состоит из множества взаимосвязанных элементов и включает в себя не только отсутствие заболеваний, но и предполагает наличие спорта в жизни. Всё вышеперечисленное является основной для хорошего самочувствия и бодрости на протяжении долгих лет.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Вострокнутова С.Е., Апарина М.В. Рак утрення зарядка влияет на организм человека? // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.

2. Григорьев, В. И. Дыхательные гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / В. И. Григорьев, А. В. Токарева, И. С. Москаленко, О. В. Миронова, Ю. И. Шульгов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лес - гафта. — 2016. — № 2 (132). — С. 67-71.

3. Крамской С. И., Амельченко И. А., Лаврова Е. Н. Формирование духовно-нравственных ценностей личности студентов средствами физической культуры и спорта в системе профессионального становления // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. Ч. 1. С. 397-405.

4. Тимофеева Л. В., Клокова Е. А. Физическая культура в формировании здорового образа жизни молодежи// Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. Ч. 2. С. 264-268

5. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 1,48 Мб; 104 с.

**УДК 796.1**

**Титова В.В.**

**Научный руководитель: Манин О.Е.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

Физическая культура несет в себе духовные и материальные ценности, которые по-своему важны для расширения знаний, передачи накопленного опыта и воспитания. К материальным ценностям относят различные физкультурно-спортивные сооружения, например спортивные залы, бассейны, а также различный спортивный инвентарь, личные физические достижения. В свою очередь, к духовным

ценностям относят произведения искусства, посвящённые спорту — это картины, музыка и поэзия, скульптуры и кино, а также различные пособия и учебники, в которых описаны методики и обучающие технологии [4].

Стоит уделить особое внимание духовным ценностям физической культуры. Они направлены на формирование личности, сохранение и популяризацию ценностей общества. [3]

Нами был проведен опрос студентов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова всего участвовало 300 студентов Архитектурного института. Результат показал, что 70 % из них изучают физическую культуру с помощью фильмов и сериалов, потому что при просмотре кино можно отдохнуть и расслабиться после рабочего дня, но при этом узнать что-то новое.

Существует множество фильмов, которые посвящены известным спортсменам и спорту в целом. Они не только просвещают, но и даже мотивируют заниматься спортом.

Наиболее востребованным фильмом последних лет оказался русский фильм "Движение вверх", режиссёром которого является Антон Мегердичев, кино посмотрели 9,35 млн человек. [1]

Но также есть множество других известных фильмов ,которые посвящены спорту .Например, это фильмы „Тренер„ (2018) Д.Козловского, собравший 3,5 млн просмотров, «Небесная команда» (2021) реж.В.Аленикова ,собравший 257,4 тыс. просмотров и „Чемпионы: Быстрее ,Выше ,Сильнее„(2016) А.Аксёненко ,собравший 750 тыс. просмотров.

Фильм вышел в 2017 году и сразу же набрал популярность, получив множество положительных отзывов и высоких оценок. Данный фильм основан на реальных событиях. В нем рассказывается о невероятном успехе советской сборной по баскетболу на Олимпийских играх в Мюнхене.

У сборной новый тренер - Владимир Гаранин, который хочет сплотить команду и вывести ее на новый уровень. Но у него лишь одно условие- поменять состав команды, которое в итоге было выполнено. В один момент тренер публично заявляет, что сборная СССР выиграет сборную США. В эти слова никто не верит, ведь американцев еще никто не обошел. Тогда начинается подготовка в виде различных соревнований за границей. По началу команда не совсем воспринимает тренера, обманывает и не слушает его. Но на очередной игре в США Александр Белов падает прямо на площадке, тогда все узнают о его редкой болезни. У Гаранжина на этот момент и так немало своих проблем, одной из которых является больной сын, которому нужна

дорогостоящая операция за границей. Но тренер отдает все накопленные деньги на лечение Александру. Теперь его участие в сборной СССР становится под вопросом. Но в силу своей настойчивости и любви к спорту он просит тренера не убирать его из команды. Гаранжин соглашается, но теперь у Александра будет свой специальный режим.

Теперь Белов может вернуться в команду после своего восстановления и снова играть в баскетбол. Вскоре время на подготовку приходит к концу, и команда едет на Олимпийские игры. Сборная играет хорошо и проходит в следующие туры, уверенно двигаясь к финальному матчу. Но 4 сентября в Мюнхене случается теракт, из-за чего чиновники начинают обсуждать возможность все-таки отказаться от финальной игры с США, чтобы не испортить свою репутацию. В этот момент вся команда СССР понимает сколько всего сделал для них тренер, понимают то, что он жил этой игрой и верил в каждого из них, поэтому они не могут допустить того, чтобы игра не случилась. В итоге председатель федерации баскетбола решает, что сборная должна играть!

Наступает финал баскетбольного турнира. Сборные выходят на площадку и объявляют первую пятерку игроков. Начинается первый матч! У всех зрителей шок, ведь почти с первых секунд матча советские баскетболисты вырываются вперед. Вся игра проходит достаточно напряженно, счет примерно одинаковый. Под конец игры американцы вырываются вперед и звучит сирена. Казалось, что сборная СССР проиграла матч, но Моисеев замечает проблему с счетчиком. В итоге команды доигрывают оставшееся время, и советская сборная побеждает! ... Когда команда приходит в раздевалку, каждому раздают конверты с деньгами. Но все игроки в знак благодарности отдают свои конверты Гаранжину на операцию сыну. Сам Владимир не может в это поверить и у него накатываются слезы... [2]

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Фильм "Движение вверх". Что правда, а что вымысел / Дмитрий Сомов / 6 января 2018// <https://www.sport-express.ru> (Дата обращения 17.04.24)

2. Статья о фильме "Движение вверх" — Финал по баскетболу СССР... // Дарья Бурлакова, Виктор Дятликович // <https://tass.ru/spec/dvizhenievverh> (Дата обращения 17.04.24)

3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.

4. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: БГТУ, 2022. – 236 с.

**УДК 796**

**Тиунова В.А.**

**Научный руководитель: Фиронова Р.П., ст. преп.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни студентов, оказывая влияние не только на состоянии их физического здоровья, но и на психологическое и социальное благополучие. В современном обществе активный образ жизни становится все более важным аспектом, особенно в контексте учебной деятельности [1]. Данная статья предназначена для обсуждения значимости физической культуры и спорта для студентов, а также для определения целей и задач исследования в данной области. Важно рассмотреть текущее состояние физической активности среди студентов, их отношение к занятиям спортом и физкультурой, а также выявить факторы, влияющие на уровень их участия в спортивных мероприятиях и занятиях по физической культуре. Также будут рассмотрены вопросы о влиянии спорта на успеваемость и общее здоровье студентов, будут предложены пути развития физической культуры и спорта среди студенческой аудитории.

Текущее состояние физической активности студентов представляет собой комплексный анализ уровня физической активности, здоровья и спортивных привычек среди студенческой аудитории. Исследования в этой области показывают, что современные студенты сталкиваются с рядом факторов, влияющих на их физическую активность: уровень физической активности, образ жизни, стресс, питание, мотивация и интерес, ресурсы и возможности и т.д [2]. Общее понимание текущего состояния физической активности студентов позволяет выявить проблемные аспекты и разработать эффективные стратегии для стимулирования здорового образа жизни и активной

физической деятельности среди студенческой аудитории.

Физическая культура играет важную роль в образовательном процессе, воздействуя на различные аспекты студенческой жизни. В этом разделе рассмотрим несколько ключевых моментов, связанных с включением физической культуры в образовательную программу:

1) Физическое здоровье и академическая успеваемость: исследования показали, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти, что в свою очередь положительно сказывается на успеваемости студентов. На диаграмме ниже подтверждается связь между физической активностью (ФА) студентов и их академической успеваемостью, хотя степень этой связи является незначительной [3].

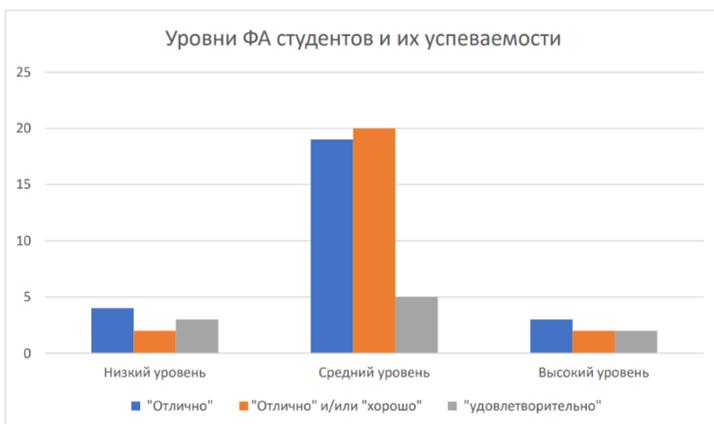


Рис. 1 – Уровни ФА студентов и их успеваемости

2) Социальная адаптация и развитие: участие в физических занятиях и спортивных мероприятиях способствует формированию коммуникативных навыков, укреплению дружеских связей и развитию лидерских качеств.

3) Профилактика заболеваний и повышение жизненного качества: включение физической культуры в учебный процесс способствует профилактике различных заболеваний, улучшению общего физического состояния и повышению уровня жизни студентов.

4) Формирование здорового образа жизни: одной из целей образования является формирование у студентов здорового образа жизни, и включение физической культуры в учебную программу способствует осознанию важности здоровья и активного образа жизни [4].

5) Внедрение в другие области знаний: физическая культура может быть интегрирована с другими образовательными дисциплинами, такими как биология, психология, социология и т.д., что способствует формированию комплексного взгляда на здоровье и физическую активность.

Таким образом, физическая культура не только способствует физическому развитию студентов, но и играет важную роль в их образовании и формировании личности.

Исследования показывают, что участие в спортивных мероприятиях оказывает положительное влияние на успеваемость и здоровье студентов [5]. Физическая активность способствует улучшению общего физического состояния, снижает риск развития различных заболеваний и улучшает психологическое благополучие. Регулярные тренировки помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и повысить выносливость.

Рассматривая влияние спорта в психологическом аспекте, можно отметить, что участие в спорте способствует выработке эндорфинов – гормонов радости – которые, в свою очередь, снижают уровень стресса и тревожности, а также улучшают настроение и общее психическое состояние студентов.

Кроме того, спортивная деятельность способствует формированию дисциплинированности, управления временем и развитию навыков командной работы. Это может привести к повышению мотивации, улучшению концентрации и, в конечном счете, к улучшению успеваемости студентов [6].

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта среди студентов являются актуальной темой, требующей внимания и решения. Одной из основных проблем является недостаточный уровень физической активности среди студентов, вызванный сидячим образом жизни, повышенной учебной нагрузкой и недостаточным доступом к спортивным объектам и программам. Это может привести к ухудшению физического здоровья, а также снижению академической успеваемости и психологического благополучия.

Еще одной проблемой является недостаточная мотивация студентов к занятиям спортом из-за различных факторов, таких как отсутствие времени, недостаток интереса или отсутствие подходящих спортивных программ. Необходима разработка эффективных стратегий по стимулированию и поддержке физической активности среди студентов.

Однако существуют и перспективы развития физической культуры и спорта среди студентов. Важно сосредоточиться на создании

доступных и разнообразных спортивных программ и мероприятий, которые будут привлекательными для студентов разного уровня подготовки и интересов. Также необходимо усилить информационную работу о важности физической активности для здоровья и успехов в учебе.

Внедрение инновационных подходов, таких как использование технологий для мониторинга и мотивации физической активности, также может способствовать развитию спортивной культуры среди студентов. Развитие партнерских отношений с учебными заведениями, спортивными клубами и общественными организациями также может помочь создать благоприятную среду для развития спорта среди студентов.

Таким образом, решение проблем и развитие перспектив физической культуры и спорта среди студентов требует комплексного подхода, включающего в себя создание доступных условий и программ, мотивационную работу и сотрудничество с различными заинтересованными сторонами [7].

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни студентов, влияя на их здоровье, академическую успеваемость и общее благополучие. В ходе данного обзора было выявлено, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, повышению концентрации внимания и снижению уровня стресса у студентов.

Однако, несмотря на значимость спорта в жизни студентов, существуют определенные препятствия, такие как ограниченное количество времени и ресурсов, а также недостаточная доступность спортивных объектов. Для решения этих проблем необходимо активное вмешательство образовательных учреждений, направленное на создание более доступной и поддерживающей среды для занятий спортом.

В заключение, интеграция физической культуры и спорта в студенческую жизнь не только способствует улучшению здоровья и повышению академической успеваемости, но также формирует личностные качества, необходимые для успешной адаптации в современном обществе. Поэтому поддержка спортивных программ и инициатив должна стать приоритетом в образовательных учреждениях, с целью обеспечения полноценного развития студентов во всех сферах их жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амелеченко И.А. Особенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2010. Вып. IX. – С. 27–30.
2. Егоров, Д.Е. Физическая культура как фактор профессионализации будущих инженеров / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, И.В. Куликова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 427–430.
3. Фалеев, Д.И. Влияние физической активности на умственные способности студентов // Молодой ученый. – 2022. – № 12 (407). – С. 288–291.
4. Крамской, С.И. Оздоровительно-развивающая направленность физической культуры при подготовке специалистов технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2014. – Вып. XIII. – С. 456–458.
5. Крамской, С.И. Значение спортивно-массовых мероприятий в технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко, М.В. Иванов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 453–457.
6. Новиков, Н.Н. Роль спорта в формировании здорового образа жизни студентов / Н.Н. Новиков // Спорт и общество. – 2018. – Т. 12, №2. – С. 36–47.
7. Дурыхин Е.В. Некоторые аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза / Е.В. Дурыхин // Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов: сб. материалов науч.-практ. конф., посвященной 90-летию образования МИСИ-МГСУ, г. Москва, 17-18 октября 2011 г. — Вып.4; ред. Кол. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО "Моск. гос. строит. ун-т. — М.: МГСУ, 2011. — С. 93—95.

*Топский А.А., Бычкова К.А.*

*Научный руководитель: Борисова Е. В. ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА (ДОПИНГ)**

Физическая культура и спорт являются существенными составляющими здоровья и благополучия. В настоящее время население стремится не только сохранить, но и улучшить свои физические и психические возможности. Эта тенденция весьма актуальна как для молодежи, так и для взрослого поколения, поскольку мы наблюдаем снижение двигательной активности в последние годы. Соответственно, физическая культура и спорт получили усиленное внимание и стали играть ключевую роль в укреплении государства и общества, а также в поддержании и улучшении здоровья населения. Поэтому за последние годы спорт занял значительное место в системе ценностей современной культуры. Массовые спортивные соревнования для детей и молодежи стали все более популярными как на региональном, так и на федеральном уровне. Были созданы благоприятные условия для здоровья людей в трудовых коллективах и образовательных учреждениях, спортивные сооружения были оборудованы во дворах и микрорайонах, а также области отдыха.

Таким образом, актуальность проблемы допинга в спорте заключается в поиске способов, позволяющих спортсменам улучшать свои физические качества и достигать победы на спортивных аренах любой ценой. Применение различных запрещенных препаратов считается наиболее простым и быстрым способом усовершенствования физических возможностей. Однако, не все так просто - хоть человек и может улучшить свои физические характеристики, это может повлечь за собой ухудшение биологических процессов в организме. Вещества и методы, относящиеся к допингу, запрещены в спорте.

Использование допинга – проблема, которая во все времена привлекала внимание не только спортсменов-профессионалов, но и занимающихся любительским спортом, а также их тренеров [1].

В профессиональном спорте допингом называют разные лекарства и медицинские манипуляции, которые так или иначе расширяют пределы возможностей организма и применяются именно для того, чтобы улучшить спортивный результат. Список препаратов,

запрещённых к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований. Официальный перечень запрещённых фармакологических веществ, утверждённый медицинской Комиссией Олимпийского Комитета в 1988 году, подразделяется на несколько основных классов:

- стимуляторы;
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- допинговые методы (различные манипуляции с кровью и мочой);
- фармакологические средства ограниченного использования [2].

В общем можно выделить 2 группы: препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции функций спортсмена, и препараты, применяемые в течение длительного времени для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Побочный эффект от перечисленных препаратов не предсказуем, однако можно точно сказать – вредный. Проявляется он в ухудшении и нарушении обмена веществ, поражении эндокринной системы, заболеваниях сердечно-сосудистых систем, вплоть до летального исхода [3].

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов:

- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт для тестирований;
- международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований [4].

В настоящий момент наблюдается усиленный контроль за использованием допинга, и поэтому все спортсмены обязаны проходить обязательные проверки. Допинг-контроль представляет собой процедуру, направленную на выявление факта применения спортсменом запрещённых лекарственных средств во время тренировок

или соревнований. Только организации, аккредитованные Всемирным агентством по борьбе с допингом, проводят допинг-контроль. В Российской Федерации эти функции исполняет Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Основной составляющей любой антидопинговой программы являются мероприятия по допинг-контролю, включающие следующие этапы: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении спортсмена, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций [5-6].

Наибольшее количество нарушений было зафиксировано в области бодибилдинга (266). Второе место заняла легкая атлетика (242), а на третьей строчке оказался велоспорт (218). Также были выявлены нарушения в тяжелой атлетике (123), пауэрлифтинге (101), футболе (78), борьбе (57), регби (54), боксе (49) и водных видах спорта (32). У представителей России было выявлено наибольшее количество нарушений антидопинговых правил в легкой атлетике (21), велоспорте (7), тяжелой атлетике (6), боксе и хоккее (по 5) и пауэрлифтинге (4) [7].

По официальным данным Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) за 2023 год был опубликован список стран, занимающих лидирующие позиции в сфере спортивного антидопингового контроля. Этот список представляет собой отражение многолетних усилий государств в борьбе за чистоту и справедливость в спорте.

На первом месте списка расположилась Российская Федерация, которая продолжает активно работать с ВАДА, внедряя новейшие технологии и методики антидопингового контроля. Россия оказывает существенную поддержку в развитии спортивного антидопингового движения, сотрудничая с другими странами в обмене информацией и передовым опытом.

На втором месте расположилась Соединенные Штаты Америки, которые также занимают активную позицию в борьбе против допинга. Американское антидопинговое агентство тесно сотрудничает с ВАДА, обеспечивая строгий и независимый контроль за соблюдением антидопинговых правил и стандартов.

Третье место в списке заняла Китайская Народная Республика. Благодаря строгому антидопинговому законодательству и закрытому сотрудничеству с ВАДА, Китай активно развивает систему контроля допинга в спорте, содействуя чистоте и этичности соревнований.

Этот список лидеров, представленный ВАДА за 2023 год, демонстрирует стремление государств к спортивной чистоте и справедливости. Он является подтверждением национальных усилий,

направленных на укрепление антидопинговых политик, развитие и инновационные технологии и сотрудничество между странами в этой важной сфере. Только вместе государства могут достичь прогресса и обеспечить наивысший уровень спортивной честности и чистоты.

Проблема допинга является актуальной для современного спорта. В условиях глобализации достижение спортивных рекордов кажется невозможным без использования запрещенных средств, и единственным ограничением является возможность обнаружения таких препаратов у спортсменов. Между тем, усилия антидопинговых организаций приносят результаты, но не решают проблему полностью. Одновременно с этим, концепция современного спорта "победа любой ценой" оказывает негативное влияние на подход спортсменов к выбору между честным поражением и фальшивой победой в пользу первого.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Михеева, Т. М. Использование допинга - проблема современного спорта / Т. М. Михеева, В. Г. Купцова // Перспективы развития пищевой и химической промышленности в современных условиях : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 45-летию факультета прикладной биотехнологии и инженерии Оренбургского государственного университета, Оренбург, 24–25 октября 2019 года. – 2019. – С. 478-482.

2. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. — 2019. — №11. — С. 268-269.

3. Анучин, Д. С. Аспекты использования допинга в условиях современного спорта / Д. С. Анучин, Н.Н. Тарбеев, А.А. Сатин // Проблемы науки. – 2018. – №. 1 (25). – С. 76-77.

4. Павлов, В. И. Современная трактовка понятия "допинг" - проблемы и противоречия / В. И. Павлов // Вестник Российской правовой академии. – 2018. – № 4. – С. 11-15.

5. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Известия института систем управления СГЭУ. – 2016. – № 2 (14). – С. 19-22.

6. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 236 с.

7. Кошелева, Е. В. Использование допинга - основная этическая проблема современного спорта / Е. В. Кошелева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов. В 2-х частях, Омск, 17–18 декабря 2020 года. – 2021. – С. 38-44.

*УДК 796.011.3*

*Топский А. А., Бычкова К. А.*

*Научный руководитель: Борисова Е. В., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СНА СТУДЕНТОВ**

В современном мире заметна тенденция уменьшения двигательной активности молодежи и увеличения психологических заболеваний среди студентов. Проблема психического здоровья среди студентов университетов имеет все более серьезные последствия для общественного здравоохранения в связи с высоким уровнем депрессии, тревоги и стресса. Такие психические расстройства отражаются в успеваемости студентов, в режиме сна, в сохранении здоровья и в их социальной жизни. Физическая активность является одним из наиболее перспективных способов восстановления режима и качества сна, снижения риска заболеваний, связанных со стрессом, повышения психологического благополучия [1].

Сон является неотъемлемой и жизненно важной формой ежедневного отдыха. По современным научным данным, сон играет огромную роль в поддержании нормального физического и психического состояния человека, а также регулирует множество процессов в организме. Исследования подтверждают, что здоровый сон способствует укреплению иммунитета, нормализации анаболических и катаболических процессов, а также восстановлению и запоминанию информации в нервной системе, а также функций сердечно-сосудистой системы [2].

Согласно проведенным исследованиям, здоровому человеку рекомендуется спать в течение 8 часов в сутки. Однако, в современном мире, где необходимо успевать выполнить все больше задач и вписываться в ускоряющиеся темпы жизни, стандартный режим с 8-часовым сном уже не всегда осуществим. Это касается особенно

подростков, которым важно спать около 10 часов в сутки из-за активного процесса роста и развития.

Необходимо отметить, что данная проблема усугубляется явлением бессонницы, которая может быть вызвана психоэмоциональными факторами, нарушением циркадианных ритмов или неблагоприятными условиями сна. Все эти факторы способствуют хронической недостаточности сна, которая в свою очередь приводит к утомлению, снижению концентрации, замедлению мыслительных процессов, сердечно-сосудистым заболеваниям и высвобождению гормона стресса - кортизола. Отсутствие полноценного сна также оказывает негативное воздействие на обмен веществ [3].

Особенно актуальная проблема недостатка сна возникает у студентов вузов. Ведь период обучения студентами является важным этапом в жизни каждого человека. Образ жизни, режим дня, физическая активность, формирующиеся в этот период, во многом определяют успешность дальнейшей деятельности. Тяжесть студенческого труда можно отнести к легкой группе, однако напряженность работ и отсутствие возможности правильно распланировать свой день приводят к необходимости заниматься до позднего времени и частой ночной работе. Это сопровождается бессонницей и психологическим напряжением.

В результате, у студентов часто наблюдаются состояния усталости и переутомления. Это негативно влияет на продуктивность и концентрацию, а также приводит к ухудшению памяти и нарушениям функций организма. Согласно статистике, более 60% студентов занимаются самоподготовкой в позднее и полуночное время. Более половины из них начинают занятия только поздно вечером, в 22-24 часа, и заканчивают за полчаса до сна.

Все эти факторы влияют на качество сна студентов и приводят к проблемам с здоровьем. Поэтому важно обращать особое внимание на соблюдение полноценного режима сна для поддержания высокой работоспособности и успешного обучения [4].

Научные исследования однозначно подтверждают, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на качество сна и на общее состояние организма. Во время занятий спортом, мышцы получают достаточное количество кислорода, что способствует улучшению функций мозга и увеличению работоспособности нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Эксперименты показали, что те, кто регулярно тренируется, засыпают примерно на 40 минут раньше, и их сон длится гораздо дольше, чем у тех, кто не занимается спортом. Количество ночных пробуждений также сокращается. Очень

важно учитывать время тренировок. Заниматься утром или в полуденные часы считается наиболее благоприятным, так как это время соответствует пику активности организма. Утренние тренировки помогают разбудить тело и устранить утреннюю сонливость. Также вечернее время, особенно между 18 и 19 часами, является подходящим для физической активности, поскольку на это время приходится второй подъем энергии организма. Однако, интенсивные тренировки лучше проводить не позднее, чем за 3 часа до сна, чтобы избежать задержки в нервной системе, вызванной повышенной деятельностью адреналина и мышц. Йога, пилатес и растяжка считаются более подходящими для вечерних тренировок, поскольку они не создают чрезмерной нагрузки на организм. Кроме того, здоровый сон также оказывает влияние на физическую активность, увеличивая силовые и энергетические возможности организма, необходимые для эффективного тренировочного процесса. Во время глубокого сна происходит выработка гормона соматотропина, который способствует ускоренному росту мышц и имеет значительное анаболическое действие, а также препятствует образованию подкожного жира [5-6].

Согласно проведенным исследованиям А.Е. Батурина, часть студентов, регулярно занимающихся спортом или делающих зарядку в течение 8 недель, заметили улучшение своего психического здоровья и качества сна. Однако, незначительные физические нагрузки не привели к прогрессивным результатам и, наоборот, показатели стресса и сна только ухудшились у этих студентов. Поэтому считается, что студентам достаточно 150 минут физической активности в неделю, чтобы получить позитивные результаты в плане снижения уровня стресса и улучшения качества сна [7].

Также Д.А. Каменский провел аналогичное исследование, подтверждающее положительное влияние регулярной физической активности на успеваемость студентов. Важно отметить, что дополнительные занятия в спортивных секциях и группах не препятствуют основной учебе в университете, а даже способствуют улучшению успехов. Это объясняется тем, что физическая активность положительно влияет на все органы и системы организма, а также на умственную работоспособность и умение эффективно распределить время. Без регулярных занятий физической культурой и спортом невозможно адекватно формировать и улучшать эти компоненты. Именно благодаря этому студенты, занимающиеся спортом, достигают высоких результатов и достигают своих целей в будущем [8].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бочкарёв, М.В. Продолжительность и качество сна - есть ли связь с сердечно-сосудистыми заболеваниями? / М.В. Бочкарёв, Л.С. Коростовцева, Ю.В. Свиричев // Артериальная гипертензия. – 2014. – Т. 20. – №5. – С. 450-461.
2. Сбитнева, О.А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №6-1.
3. Струева, Н.В. Ожирение и сон / Н.В. Струева, М.Г.Полуэктов, Л.В. Савельева, Г.А.Мельниченко // Ожирение и метаболизм. – 2013. – №3 (36). – С. 11-18.
4. Пивень, Е.А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях / Е.А. Пивень, Д.А. Бреусов // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2017. – №1. – С. 127-136.
5. Терехина, Е. С., Шляпников Н. В., Каплун И. Г. Влияние физической активности на характеристики сна студентов медицинского университета / Е.С. Терехина, Н.В. Шляпников, И.Г. Каплун // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. – 2019. – С. 424-427.
6. Крамской, С.И. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура и спорт" для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 236 с.
7. Батурын, А.Е. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А. Е. Батурын, А. Адамиду, А. В. Сорока, А. Е. Курицына // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Межвузовский сборник научно-методических работ. – 2021. – С. 86-90.
8. Каменский, Д.А. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента / Д. А. Каменский, Г. З. Гаджимурадова, А. Г. Сергеева, В. В. Сердюковский // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ. – 2020. – С. 80-82.

*Храмцов А. В.*

*Научный руководитель: Бондарь Е. А., канд. пед. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ 2-ОЙ СТЕПЕНИ**

Сколиозы относятся к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. К сожалению, в мире нарушения, имеющиеся у людей в состоянии позвоночника, встречаются весьма часто. Сколиоз является заболеванием, которое характеризуется боковым искривлением позвоночника. Часто формируется в детстве, когда дети сидят неправильно на стульях. Причины возникновения сколиозов различны: недостаточная двигательная активность; длительное сидение с наклоном в какую – либо сторону; быстрый рост в подростковом возрасте; травмы опорно-двигательного аппарата. Такие заболевания развиваются относительно долго, и при отложенной профилактике, степень болезни может быть выше [3].

Чтобы предотвратить рост болезни, применяют лечебную физическую культуру. В данной статье рассмотрим механизм лечения при сколиозе 2-ой степени. Болезнь ощущается как тягучее недомогание в области спины. Из-за искривления руки человека находятся не на одном уровне, тем самым нагружая одну руку больше другой. Сколиоз второй степени представляет собой искривлённый угол в пределах 10 – 25 градусов. Деформация труднее поддаётся коррекции, чем по сравнению с первой. Данное заболевание входит в 3-ию группу здоровья, что возможны занятия физической культуры со значительными ограничениями физических нагрузок. Такое заболевание является травма-опасным, поэтому если пренебрегать рекомендациям, может привести к осложнениям [4].

Лечение сколиоза представляет собой комплекс выполняемых упражнений, для поддержания общего тонуса здоровья и снижения болевых ощущений. Также используются дополнительные меры, такие как: корсеты для поддержания позвоночника в правильном положении, подставки для недолгого использования в лежачем положении. В среднем, требуемое время для снижения степени болезни требуется около года непрерывного использования всех методов, что является трудно выполнимым не подготовленным людям. Ко всему этому,

человек должен систематически посещать занятия по лечебной физической культуре под руководством специалиста инструктора [4].

Лечение является эффективным, только в случае всех требуемых назначенных средств, поэтому есть серьёзная проблема, которая мешает хорошему оздоровлению. В современном мире, люди чаще проводят время дома, что в последствии превращается в малоподвижный образ жизни. Недостающие элементы для обмена веществ может также изменять форму позвоночника. Малоподвижность на психическом уровне, представляет собой нежелание заниматься упражнениями, из-за долгого периода лечения и утомляемых занятий. В настоящее время есть возможность получить консультацию и необходимые занятия для лечения сколиоза. Государственные поликлиники предоставляют справку о болезни и выдают направление в больницы, для осуществления лечения.

В возрасте пятнадцати лет, у меня был определён сколиоз 2-ой степени. Причина, которое вызвало это нарушение стало падение в 1-ом классе, в следствие которого появился компрессионный перелом позвоночника. После лечения перелома, родители направили меня на оздоровительное плавание для улучшения состояния позвоночника. В течение 8-ми лет я занимался плаванием, тем самым остановил развитие сколиоза и уменьшил имеющийся спазм. В осознанном возрасте, когда закончил неполное среднее образование, проходил диспансеризацию, где был сделан повторный рентген позвоночника. Было выявлено отклонение позвоночника в 13 градусов в грудном отделе и 16 градусов в поясничном отделе, образовав S образную форму, тем самым подтверждая наличие сколиоза 2-ой степени. Врач-ортопед выдал направление на занятие ЛФК в медицинском учреждении, в течение 2-ух месяцев и ношение корсета в течение 6-ти месяцев.

Поступив в БГТУ им. В.Г. Шухова, медицинская комиссия направила меня в специальное учебное отделение кафедры физического воспитания и спорта. В этом отделении опытные специалисты занимаются со студентами с учётом их заболеваний. В моём случае, это были упражнения, направленные на укрепление и поддержание позвоночника [1,2].

Привожу пример упражнений, которые мне особенно помогли:

1. Упражнение “вытяжение позвоночника”, исходное положение (и.п.) на коленных чашечках и локтях. На вдохе вытягивается правая рука и левая нога, отводя их в разные стороны и возвращение в и.п. Повторять это чередуя стороны. Такое упражнение направленно на уменьшение градуса отклонения.

2. Упражнение “пловец”, и.п. лёжа на животе с вытянутыми вверх руками. Ноги прямые, слегка разведены в стороны, голова опущена, подбородок прижат к полу. Поднять противоположную руку и ногу, задерживаясь в верхней точке. Подъём руки осуществляется вместе с корпусом. Эти движения направлены на уменьшение градуса отклонения позвоночника.

3. Упражнение “ягодичный мостик”, и.п. лёжа на спине с согнутыми ногами, руки опущены вдоль туловища. На вдохе поднять корпус вверх до лопаток, напрягая ягодичные мышцы. Туловище и бёдра должны составлять прямую линию. Задержать на 2-3 секунды, затем опустить таз. Движения направлены на снижение болевых ощущений в поясничном отделе.

В результате успешного выполнения лечебной физической культуры и занятий в специальном отделе у меня улучшилось состояние позвоночника и общее здоровье. Занятия ЛФК помогли укрепить мышцы спины и уменьшили болезненный угол отклонения позвоночника.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Крамской С.И. Физическая культура в специальном отделении технического вуза. / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. // Белгород: Изд-во БГТУ, 2013 г. – 175 с.

2. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов. / С.И. Крамской, Амельченко И.А., Бондарь Е.А., Жован Г.Ф., Ковалева М.В., Румба О.Г., Тулинова Н.А. // Белгород: Изд-во БГТУ, 2021 г. - 128 с.

3. Красикова И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение.: Издательство “Корона-Принт”. - 2016 г. – 192 с.

4. Шумаев К.Ю. Лечебная физическая культура при сколиозе / К. Ю. Шумаев, Ш. А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки – 2022 г. - №6(84) – 5 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК КОМПОНЕНТ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ**

В современном обществе здоровье человека является одной из самых важных ценностей, которая зависит от множества факторов и субъективных причин. В качестве субъективного фактора можно назвать здоровый образ своей жизни [2].

В настоящее время основной формой физической культуры является самостоятельный тренировочный процесс, а также различные общественные и спортивные мероприятия. Однако стоит помнить и о необходимости физического воспитания студентов в вузах. Важную роль играет физическая культура, которая формирует ценностные ориентиры студентов, убеждение в необходимости физической активности и всесторонней физической подготовки современного общества.

Улучшение физического воспитания студентов в вузах является одной из проблем, с которой сталкиваются специалисты в области физического воспитания, и решение этой проблемы будет направлено на создание новых, нестандартных способов проведения занятий с учетом мотивации занимающегося. В первую очередь, от того, насколько грамотно организован процесс обучения физической культуре зависит здоровье студентов и дальнейшая их профессиональная деятельность.

Анализ практики физического воспитания в вузах показывает, что у студентов снижается интерес к физическим упражнениям в связи с устаревшими подходами и формами организации занятия, недостаточным оснащением современным спортивным оборудованием залов и инвентарем в вузах. Многие считают, что основная мотивация для занятия физкультурой – это получение зачета по определенному предмету и осознание того, что физическая культура имеет большое значение для здоровья и личной жизни. Снижение уровня физической подготовки студентов отражается на их психическом и физическом состоянии, что как правило приводит к падению уровня физической подготовленности с переходом на старшие курсы [5].

Охрану здоровья молодежи можно назвать главным направлением деятельности всего общества, поскольку только здоровое поколение в

состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны быть полезными обществу. В связи с этим, актуальной является проблема формирования общественного мнения о здоровом образе жизни, однако, интенсивная и напряженная жизнь современного общества оказывает негативное воздействие на здоровье молодежи. Поэтому, в соответствии с Инструктивно-методическим письмом, одна из задач состоит в том, чтобы обучить молодого человека правильному поведению, культуре здорового образа жизни, правилам безопасного жизни, личной гигиены. В этой связи основной задачей высшего образования России стало изменение содержания, форм и методов здоровьесбережения в режиме непрерывности и преемственной деятельности [7].

При осуществлении профессиональной деятельности нужно использовать здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение здоровья в процессе обучения и во время внеурочной деятельности, а также повысить компетентность педагогов по вопросам здоровьесбережения. Далее приостановимся на одном из составляющих этой работы – занятиях по физической культуре.

Важным фактором повышения здоровья студентов является высокий уровень физической подготовки, однако в последние несколько лет исследования показывают, что физические качества, такие как сила, ловкость, быстрота, выносливость, к сожалению, не способствуют развитию двигательных навыков, которые обеспечивают потенциал работоспособности и двигательные способности человека.

Для многих студентов занятия физической культурой являются единственным способом получить физическую нагрузку и развить свои физические качества, но традиционные занятия физической культурой не дают возможность обеспечить полноценную физическую подготовку студентов.

В связи с тем, что физическая подготовка должна основываться на знании физического состояния человека и изменениях в нем, одним из основных направлений является подбор методов и средств для развития физических качеств, необходимых для совершенствования физической подготовленности на занятиях физической культурой.

В последнее время возрос интерес государства к развитию физической культуры, что является подтверждением того, что данный вид культуры имеет большое значение для развития человека и общества [6].

Именно поэтому очень важным является изучение структуры мотивации в физической культуре студентов, а также поиск эффективных способов повышения ее эффективности, поскольку

именно мотивация студентов является неотъемлемым элементом продуктивной физкультурно-спортивной деятельности.

В студенческом возрасте появляются многие психические и физиологические особенности, такие как: творческий, интеллектуальный характер, зрелость характера, стремление к самосовершенствованию, повышенная требовательность к педагогам и преподавателям, а также негативное отношение к командному методу преподавания и навязыванию своей точки зрения, нетерпимость к лжи, лицемерию и навязчивым методам обучения [1].

Учитывая специфику возрастных групп, представляется необходимым реорганизация учебного процесса. В первую очередь это касается физической культуры. Предлагается ввести альтернативные формы занятий физической культурой, чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям.

Занятие физкультурой является одной из основных форм организации физического воспитания студентов высшего учебного заведения. Цель занятий физической культурой заключается в том, чтобы сохранить высокий уровень физического развития каждого человека, вооружить его необходимыми знаниями, умениями и навыками для поддержания здоровья, а также методами формирования здоровья и средствами его формирования.

В процессе физического воспитания на занятиях физкультуры используются следующие технологии (табл. 1).

Таблица 1 Технологии физического воспитания студентов на занятиях физкультуры

| Виды технологий               | Характеристика видов  |
|-------------------------------|---|
| Медико-гигиенические          | отражены в наличии медицинского кабинета, которое регулярно проводит вакцинацию для студентов, а также оказывает им медицинскую помощь  |
| Психолого-педагогические      | выражаются в обеспечении психологического комфорта обучающихся при проведении занятий   |
| Организационно-педагогические | наличие в учебной программе всех специальностей лекционный курс дисциплины физическая культура, проводимый наряду с занятиями по прикладной физической культурой  |
| Физкультурно-оздоровительные  | к этому виду технологий относится вариативность занятий по прикладной физической культуре, что более широко развивает физические качества обучающихся, а также наличие в вузе нескольких спортивных секций по разным направлениям |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Учебно-воспитательные | данные технологии находят свое применение в акциях, проводимых студенческими организациями, например, «Меняем сигарету на конфету» |
|-----------------------|--|

Самыми важными в плане формирования у студентов вузов основ здорового и безопасного образа жизни являются занятия по физкультуре. На этих занятиях студенты не только учатся выполнять базовые движения, но также обучаются простейшим способам наблюдения за своим организмом, изучают секреты своего здоровья и безопасности. Интегрированные занятия физической культурой в валеологической направленности способствуют расширению и углублению знаний о том, как физические упражнения влияют на здоровье человека, развитию двигательных навыков. В конечном итоге они способствуют формированию основ здорового образа жизни [4].

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Введение нетрадиционных форм организации занятий физической культуры позволят студентам выбирать физические нагрузки в соответствии с их способностями и потребностями, а также повысят у них интерес к данному учебному предмету. Альтернативные формы обучения расширяют возможности для педагогов, улучшат качество образования, повысят двигательную и эмоциональную активность студентов, что в свою очередь будет способствовать эмоциональному раскрепощению учащихся. Поэтому проблема непосредственного проведения образовательной деятельности в нетрадиционной форме является на сегодняшний день достаточно актуальной. В современных

условиях качественного преобразования разных сторон социальной жизни общества возросли требования, предъявляемые к физической подготовке молодежи для дальнейшей трудовой и профессиональной их деятельности [3].

Таким образом, важной причиной повышения здоровья студентов является высокий уровень физической подготовки, но в последние несколько лет исследования показывают, что физические качества, такие как сила, ловкость, выносливость, не способствуют развитию двигательных навыков. Совершенствование физического воспитания студентов вузов требует улучшения организации учебного процесса, новых форм и методов обучения, а также поиска новых методов и средств учебной работы, которые бы способствовали получению студентами знаний в области медико-биологического образования. Физическая подготовка является важным элементом в воспитании здоровой, физически крепкой, закаленной молодежи, готовой к работе на благо общества и высокопроизводительного труда.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. Учебник. – М.: Гардарики, 2020. – 125 с.
2. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2022. – № 3. – С. 139-147.
3. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗа / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 6. – С. 21-26.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2020. – 576 с.
5. Селецкая, Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом / Т.Г. Селецкая // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2021. – С. 158-159.
6. Третьякова, Н.В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья / Н.В. Третьякова // Сборник материалов IV международной научно-практич. конференции. Москва, 2021. – С. 72-75.
7. Хономорев, Н.Г. Здоровьесберегающие технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры /

УДК 796.011.1

*Шамраев А.А.*

*Научный руководитель: Кутергина А.Н.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

В современном мире всё больше людей сталкиваются с такими психологическими проблемами, как стресс и депрессия, которые могут быть вызваны различными факторами, включая финансовые трудности, информационную перегрузку, сложности на работе и в личной жизни. Это негативно воздействует на благополучие людей, снижая работоспособность, самооценку и мотивацию, может приводить к апатии. В связи с этим, важно использовать эффективные методы борьбы со стрессом и депрессией.

Физическая активность способствует активации эндорфинов [1] – гормонов, ответственных за чувство удовлетворения и радости, способных повысить толерантность к боли и улучшить общее настроение. Регулярные тренировки оказывают благоприятное воздействие на физическое и эмоциональное состояние человека, даря ему ощущение счастья и уменьшая уровень стресса. Важно помнить, что эндорфины являются естественными стимуляторами, способствуя стабилизации общего здоровья и психического равновесия.

Физическая активность оказывает значительное влияние на регуляцию уровня стрессовых гормонов в организме. Регулярные тренировки способствуют снижению концентрации таких гормонов, как кортизол и адреналин, которые являются основными медиаторами стрессовой реакции. Выработка кортизола [1] зависит от стрессовых ситуаций. Из-за повышенного уровня кортизола наблюдается ухудшение памяти и внимания, а также нарушение сна в ночное время. Благодаря физической активности снижается уровень гормона стресса и уменьшается его физиологическое воздействие на организм. Адреналин вырабатывается в ответ на стресс и способствует увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления и усилению метаболизма. Клинические проявления хронически высокого уровня адреналина [3] могут

привести к сердечным заболеваниям, а также другим проблемам со здоровьем. Физическая активность, которая включает в себя регулярные занятия физическими упражнениями, способствует нормализации уровня адреналина, что, в свою очередь, снижает риск развития заболеваний и улучшению качества жизни. Из этого следует, что, физическая активность является эффективным средством для снижения уровня стрессовых гормонов и улучшения адаптации организма к стрессовым ситуациям.

Тренировки, проводимые регулярно, способствуют не только физическому, но и психологическому совершенствованию организма, что положительно влияет на качество сна. Физическая активность перед сном способствует расслаблению мышц и снижению уровня стресса, что способствует более качественному и спокойному сну. Переработка информации и эмоций является одной из важных функций сна. Качественный сон не только помогает человеку восстановиться и регенерировать, но и играет ключевую роль в регуляции уровня стресса. Он способствует созданию общего ощущения благополучия и позволяет организму справляться с повседневными вызовами. Недостаток сна может негативно отразиться на здоровье и настроении человека. Он может стать причиной проблем с памятью, решением проблем и принятием решений, а также к повышению уровня стресса и депрессии. Поэтому важно обеспечивать достаточное количество качественного сна каждую ночь. Хороший сон помогает снизить уровень стрессовых гормонов и улучшить общее состояние здоровья и благополучия. Занимаясь физическими упражнениями, человек стимулирует производство ключевых нейротрансмиттеров, включая серотонин, допамин и норадреналин. Эти химические вещества критически важны для контроля наших эмоциональных реакций и общего настроения. Недостаток данных нейротрансмиттеров может быть связан с развитием депрессивных состояний. Привычка заниматься физическими упражнениями не только усиливает кровоток в мозге, но и повышает уровень этих химических соединений, что, в свою очередь, способствует улучшению работы нервной системы и укреплению психического здоровья. Это может эффективно снизить вероятность возникновения депрессии и в целом улучшить психологическое состояние.

Физическая активность не является универсальным лекарством от депрессии, но она может быть эффективным дополнением или альтернативой традиционным методам лечения. Важно выбрать виды физических упражнений, которые приносят удовольствие и легко вписываются в повседневную жизнь. Регулярное занятие такими

видами активности способствует поддержанию психического здоровья и общего благополучия. Научные исследования подтверждают, что даже небольшие объемы физической активности, такие как ежедневные прогулки на свежем воздухе или кратковременные тренировки в домашних условиях, способны оказывать значительное положительное влияние на уровень стресса и общее состояние психического здоровья.

Так, результаты исследований показали, что участники, занимающиеся физической активностью не менее трех раз в неделю, имеют меньший уровень стресса и депрессии по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни [4], а у студентов, включающих физическую активность в свой регулярный режим дня, наблюдалось меньше случаев депрессии и тревожности [5]. Они также демонстрируют более высокий уровень концентрации и академической успеваемости. Исследования подчеркивают роль регулярных физических упражнений как ключевого элемента в системном улучшении психического благополучия, демонстрируя их эффективность в смягчении симптомов стресса и депрессии.

Поддержание психологического благополучия и контроль стресса – это одна из важнейших задач, с которыми человек сталкивается каждый день. И одним из эффективных методов достижения этой цели является регулярное участие в физических упражнениях. Физическая активность не только помогает быть в форме, но и способствует повышению уровня эндорфинов – гормонов счастья. Эти химические вещества помогают снизить уровень тревожности и депрессии, а также улучшают качество сна и общую энергию организма. Кроме того, исследования показывают, что включение физических упражнений в ежедневный режим жизни может значительно улучшить адаптацию к стрессовым ситуациям и способствовать поддержанию долгосрочного психического здоровья. Таким образом, несмотря на суету и занятость, важно найти время для физической активности, чтобы поддерживать свое физическое и психическое благополучие.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Клиника Семейная: Роль эндорфинов в системе саморегуляции организма: сайт - URL: <https://semeynaya.ru> (дата обращения 16.05.2024). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный
2. Минасян Д.С. Влияние кортизола на когнитивные функции / Д.С. Минасян, М.А. Резникова, Д.В. Скалозуб // Международный журнал гуманитарных и естественных наук.– 2022. – С. 46-50.

3. Здоровье 365: Адреналин: сайт - URL: <https://www.zdorovo365.ru> (дата обращения 16.05.2024). - Режим доступа: свободный. - Текст: электронный

4. Бараковская К.А. Исследование влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / К.А. Бараковская // Сб. трудов Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященной 300-летию Российской Академии Наук.– 2022. – Том Часть 18. – С. 118-122.

5. Галкин В.А. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма / В.А. Галкин // Сб. трудов III Всероссийской научно-практической конференции Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах.– 2023. – С. 33-39.

*УДК 796.011.1*

*Шахова А.В.*

*Научный руководитель: Шепляков А.С., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Занятия физической культурой и спортом являются ключевыми элементами здорового образа жизни для каждого индивида, независимо от уровня его физической подготовки. В последнее время внимание уделяется адаптации физических упражнений для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями, что позволяет им вести активный образ жизни, совершенствовать свои физические навыки и повышать самостоятельность. Это привело к развитию двух новых областей: адаптивной и лечебной физической культуры, каждая из которых имеет свои особенности, хотя пересекаются в некоторых аспектах.

Концепция адаптивной физической культуры (АФК) возникла на основе лечебной физической культуры (ЛФК), однако онахватывает более широкий спектр задач и целей. В отличие от ЛФК, которая сосредоточена на лечении и восстановлении физического состояния с использованием разнообразных физических методик, АФК расширяет горизонты, включая в себя элементы социализации и интеграции людей с инвалидностью в общество через спорт и физические упражнения. Таким образом, АФК не только способствует физическому оздоровлению, но и играет ключевую роль в социальной адаптации,

предлагая участникам возможность для самовыражения и взаимодействия с окружающим миром.

Об концепции, адаптивная физическая культура и лечебная физическая культура, строятся на фундаменте теории и методологии физической культуры, но АФК превосходит ЛФК в своей мультидисциплинарности, включая в себя не только физическое восстановление, но и социальную интеграцию. Это делает адаптивную физическую культуру особенно важным направлением для людей с инвалидностью, поскольку она представляет им инструменты не только физического благополучия, но и социального.

Адаптивная физическая культура предлагает индивидуальный подход к каждому участнику, адаптируя спортивные и физические активности к их уникальным потребностям и возможностям. Это делает её не просто формой физической реабилитации, но и средством для достижения полноценной жизни, улучшения настроения и общего благополучия. Спорт в рамках АФК становится не только средством реабилитации, но и платформой для социального взаимодействия и самореализации.

Таким образом, адаптивная физическая культура выступает как важное направление в области физической культуры, направленное на поддержку и развитие людей с ограниченными возможностями здоровья. Она играет критическую роль в их адаптации к жизни, предоставляя средства для физического восстановления и социальной интеграции.

Оба подхода к работе с людьми, имеющими инвалидность, имеют общую цель – восстановление их функций и вовлечение в активные физические занятия, что способствует улучшению их здоровья. Основой является комплекс специально разработанных физических упражнений, направленных на ускоренную реабилитацию для достижения полноценного включения в социальную жизнь и улучшение работы органов и систем.

Адаптивная физическая культура превосходит рамки спортивной реабилитации, превращаясь в жизненную философию и предоставляя возможность для социальной адаптации, выхода из депрессии, налаживания дружеских связей и взаимопомощи. Важную роль играет также психологическая поддержка, что подчёркивает необходимость в специалистах, обладающих компетенциями не только в области физической культуры, но и в психологии. Цели адаптивной физической культуры включают улучшения здоровья, реабилитацию двигательной функции и развитие социальных связей и самореализации.

Специалисты в этой области должны обладать определённым

набором качеств и умений, среди которых особое место занимает социализирующая функция, представляющая собой ключевую социальную задачу, включающую в себя коммуникацию, интеграцию и гуманизм. Это особенно актуально для работы с детьми, имеющими различные заболевания, где важно их социальное развитие и адаптация к жизни в обществе как равноправных его членов.

Интегративная и коммуникативная функции также играют важную роль, подчёркивая значимость интеграции детей с инвалидностью в общество и важность общения как элемента человеческого взаимопонимания.

Лечебная физическая культура (ЛФК) является частью медицинской науки и фокусируется на использовании физических упражнений для лечения, восстановления после болезней и травм, а также профилактики различных заболеваний.

Задачи ЛФК включают:

1. Индивидуальный подход в разработке программ упражнений;
2. Ускорение реабилитации после операций и травм;
3. Профилактику осложнений при различных заболеваниях;
4. Обучение пациентов самостоятельным занятиям для поддержания результатов;
5. Снижение уровня стресса.

Профессионалы в этой области тесно работают с пациентами разных возрастных категорий, стремясь к максимально эффективному восстановлению.

Лечебная физическая культура направлена на достижение следующих целей:

1. Восстановление здоровья;
2. Улучшение функционирования органов и систем;
3. Снижение болевых синдромов;
4. Развитие координации и баланса.

В отличие от ЛФК, адаптивная физическая культура (АФК) принадлежит к области педагогики и включает в себя не только физическое восстановление, но и аспекты социализации и коммуникации участников. Специалисты АФК разрабатывают программы, основываясь на диагностике двигательных способностей, и помогают участникам лучше адаптироваться к социальной среде.

В рамках адаптивной физической культуры ставятся такие задачи:

1. Разработка персонализированных программ тренировок, которые способствуют развитию основных физических качеств, таких как сила, гибкость и координация движений;
2. Психологическая поддержка участников, направленная на

улучшение настроения и общего благополучия;

3. Развитие коммуникативных навыков;

4. Помощь в социальной адаптации путем создания инклюзивного пространства.

Целью адаптивной физической культуры является не только улучшение физического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, но и повышение их социальной активности и психологической устойчивости. Программа направлена на развитие важнейших адаптивных способностей, укрепления здоровья, воспитание устойчивости характера и преодоление социальных барьеров, способствуя тем самым полноценной интеграции в общество и повышение самооценки.

Несмотря на различия между ЛФК и АФК, важно отметить, что выбор реабилитационной программы должен основываться на профессиональной консультации специалистов, учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого человека.

В заключении хочется отметить, что адаптивная физическая культура представляет собой комплексный подход, охватывающих не только физическое восстановление и реабилитацию лиц с инвалидностью, но и их социализацию. АФК способствует обеспечению возможности для лиц с ограниченными возможностями здоровья стать активными участниками общества, не ощущая себя изолированными. Спортом должны заниматься не только здоровые люди, но и те, кто имеет полное право на освобождение от таких занятий, так как спорт укрепляет здорового и лечит больного.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Шепляков, А. С. Технологии оздоровительных тренировок для женщин с отклонениями в состоянии здоровья / А. С. Шепляков // Научный журнал: Дискурс. – 2018. – №12. – 58 – 73с.

2. Крамской, С. И. Оздоровительный метод тренировки / С. И. Крамской, Н. Г. Головки // Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова: Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов. – 2015. - № 14. – 458-460с.

3. Ковалёва, М. В. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой / М. В. Ковалёва // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях, г. Белгород – 2021. - №3. – 117 – 122с.

*Шаховский Д.В.*

*Научный руководитель: Клокова Е.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И КОММУНИКАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА**

Спорт является неотъемлемой частью жизни многих людей, и его влияние на социализацию и коммуникацию нельзя недооценивать. Эта статья исследует, как спорт способствует развитию социальных навыков и улучшает коммуникативные способности человека. [3]

Спорт не только способствует укреплению физического здоровья, но и играет ключевую роль в процессе социализации, обучая индивидов важным коммуникативным навыкам и способствуя их интеграции в социальную среду. [3]

Социализация в спорте начинается с самых ранних лет. Детский спорт учит основам взаимодействия с окружающими, формирует у детей способность к командной работе и взаимопониманию. В процессе тренировок и соревнований дети учатся принимать правила и следовать им, уважать соперников и ценить справедливость. Эти навыки остаются с ними на всю жизнь, формируя основу для успешной социальной адаптации. [4]

Спорт объединяет людей разного возраста, пола, национальности и социального статуса. Спорт способствует преодолению социальных и культурных барьеров. Он может служить средством для социальной мобильности, предоставляя возможности для самовыражения и самореализации. Через спорт люди могут демонстрировать свои способности и достижения, независимо от их социального происхождения или экономического статуса. Спортивные мероприятия и соревнования часто становятся площадкой для встречи и общения людей с различными культурными и социальными фонами, что способствует разрушению стереотипов и предрассудков. [3]

Следовательно, одним из основных аспектов спорта является формирование коллективного сознания участников. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол и другие, помогает людям развивать навыки сотрудничества, взаимодействия и доверия. Это способствует формированию чувства принадлежности к определенной группе, увеличивает социальную активность и расширяет круг общения. [6]

Спорт предоставляет уникальную возможность для развития лидерских качеств. Капитаны команд, тренеры и даже отдельные спортсмены в индивидуальных видах спорта постоянно принимают решения, которые влияют на результаты соревнований. Эти роли требуют уверенности в себе, способности мотивировать других и принимать ответственность за коллективные действия. Таким образом, спорт формирует лидеров, способных вести за собой и влиять на социальные процессы вне спортивной арены. [3]

Коммуникация в спорте выходит за рамки простого обмена информацией. Спортсмены постоянно находятся в процессе общения, будь то внутри команды, с тренерами или соперниками. Это общение способствует развитию эмпатии, умения находить общий язык с разными людьми и адаптироваться к различным социальным ситуациям. Оно включает в себя умение слушать, понимать невербальные сигналы, а также способность быстро и четко выражать свои мысли и эмоции. Невербальная коммуникация, такая как жесты и мимика, играет важную роль в спортивных играх. Спортсмены учатся выражать свои эмоции и понимать чувства других, что является важным навыком для любых социальных взаимодействий. Таким образом, спорт способствует развитию тех качеств, которые необходимы для успешной коммуникации – это уверенность в себе, стремление к достижению цели, способность к адаптации и решению проблем. Ведь чтобы успешно выступать в спорте, нужно уметь работать над собой, преодолевать трудности, находить выход из сложных ситуаций. [5]

Спорт также является эффективным средством для обучения управлению эмоциями. Спортсмены регулярно сталкиваются с давлением и стрессом, особенно во время важных соревнований. Они учатся контролировать свои чувства, сохранять спокойствие и сосредоточенность, что является ценным навыком во всех аспектах жизни. Вовлеченность в спорт часто ведет к развитию чувства социальной ответственности. Спортивные организации и спортсмены регулярно участвуют в благотворительных акциях и социальных проектах, демонстрируя примеры гражданской активности и поддержки общественных инициатив. [5]

В заключении, можно сказать, что спорт играет неопределимую роль в процессе социализации и коммуникации. Спорт – это не просто физическая активность, это сложный социальный институт, который оказывает многогранное влияние на личность и общество. Он обучает важным жизненным навыкам, способствует формированию здорового общества и служит мостом для соединения различных социальных групп. Спорт обучает сотрудничеству, лидерству и совместной работе в

команде. Играя в командных видах спорта, люди учатся принимать решения вместе, доверять друг другу и достигать общих целей. Спорт способствует формированию уважительного отношения к соперникам, судьям и тренерам. Участие в спортивных мероприятиях помогает расширить круг общения, познакомиться с новыми людьми и налаживать ценные социальные связи. Тренировки и соревнования учат дисциплине и самоконтролю, что в свою очередь положительно влияет на коммуникацию в повседневной жизни. Спорт объединяет людей с похожими интересами и целями. Таким образом, спорт оказывает положительное влияние на различные аспекты социализации и коммуникации, способствуя развитию важных навыков и отношений в обществе. Влияние спорта на социализацию и коммуникацию человека огромно, и его роль в современном обществе продолжает усиливаться с каждым днем. [5]

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Большая медицинская энциклопедия [Текст] / гл. ред. А. Н. Бакулев. — 2-е изд. — М. : Медгиз, 1956—1964. — Т. 1—36. — 23572 с.
2. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.]; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 4-е изд., расш. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Евро- Наука-2020 № 2(47) 2021 43/232 знак, 2009. - 811 с.
3. Войтенко Т. П. Игра как метод обучения и личностного развития [Текст]: Методическое пособие для педагогов начальной и средней школы. – Калуга : Адель, 2001. – 290 с.
4. Мальгин В. Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности [Текст] / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин // Молодой ученый. - 2014. - № 17. – 516 с.
5. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека [Текст]: монография / В. И. Столяров. – Москва : Русайнс, 2017. - 355 с.
6. Технология игры в обучении и развитии : учеб. пособие / П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров; Моск. пед. ун-т. - М. : Рос. пед. агентство, 1996. - 269 с.
7. Шмаков С. А. Игры учащихся – феномен культуры [Текст] / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1994. – 238 с.

**УДК: 7.092**

**Шепляков А.С.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА НА ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Вопрос о том, какой возрастной период является наиболее благоприятным для проявления высших результатов в том или ином виде спорта, остается дискуссионным. Пытаясь объективно ответить на этот вопрос, была проанализирована динамика спортивных результатов сильнейших представителей беговых дисциплин легкой атлетики в России.

Был проведен анализ лучших результатов легкоатлетов России за последние несколько лет, выступающих в беговых видах соревнований. Полученные данные позволяют говорить о том, что в каждом из видов легкой атлетики есть свои предпочтительные возрастные границы.

В беге на 100 м большое количество спортсменов достигли своего лучшего результата в 21-22 года. В беге на 1500 м у большинства спортсменов оптимальным возрастом для установления рекордов является 24-25, 27-28 лет, а в беге на 5 000 м и 10 000 - 28 лет и даже 31 год [4].

Анализируя полученные данные, можно сказать, что во всех изучаемых видах легкой атлетики наибольшее число спортсменов показывают свои личные рекорды преимущественно в возрасте 18-19, 21-22, 24-25 лет, 27-28, 30-31 года. В возрасте 20, 23, 26, 29 лет количество спортсменов, достигших своих наилучших результатов значительно снижается. Нами была проанализирована индивидуальная динамика спортивных результатов отдельных выдающихся спортсменов. Каждый результат был переведен в очки по существующим таблицам оценки, и затем подсчитан прирост по мере увеличения возраста.

Изучение материала позволило разделить спортсменов на две группы. У обеих групп был обнаружен многолетний ритм с более резкими подъемами результатов через два года на третий: первая группа 18-21-24-27-30 лет, вторая – 19-22-25-28-31 год. Несомненно, что были и некоторые отклонения - результаты у спортсмена улучшались более резко то в 21 год, то в 25 лет или в 18 лет и 22 года. Для более тщательного анализа была проанализирована динамика спортивных

результатов в течение трех лет с фиксацией даты установления лучшего результата в течение этого периода.

После обработки имеющихся данных, были получены результаты, которые позволяют говорить об определенной закономерности, проявляющейся в значительном увеличении функциональных возможностей спортсменов в возрасте 18-19, 21-22, 24-25, 27-28 лет, 30-31 года. Рост спортивных результатов происходит не по плавной возрастающей кривой, а скачкообразно, через строго определенные промежутки времени. Выявленная периодика в изменении функциональных возможностей человека является выражением окологодичного биологического ритма.

Эндогенный характер установленного ритма подтверждается тем, что у мужчин и женщин наблюдаются различные по длительности ритмы [1]. У женщин в большинстве случаев подъем результатов наблюдается через год, а у мужчин в большинстве случаев через 2 года на третий. Во многих исследованиях, проведенных на подростках и юношах, также показано, что существует окологодичный биологический ритм прироста соматических признаков (через два года на третий у мужчин, через год - у женщин). Организм человека представляет собой сложившуюся саморегулирующую систему, которая постоянно взаимодействует с внешним миром [5]. В такой взаимосвязи развитие и самообразование происходит в течение всей жизни ритмично, причем периоды более интенсивных внутренних процессов чередуются с периодами значительного повышения функциональных возможностей. Несомненно, что большое влияние на индивидуальное развитие оказывают социальная среда и другие факторы. Поэтому в ряде случаев, например после перенесения травмы можно видеть отклонения от установленной закономерности [2].

Биологические ритмы развития соматических признаков не совпадают (по времени) с ритмом повышения функциональных возможностей. Они как бы следуют друг за другом с определенной последовательностью [3]. Полученная закономерность позволяет вплотную подойти к вопросу многолетнего прогнозирования результатов и управления тренировочным процессом. Можно полагать, что во время бурного прироста соматических признаков, активизации внутренних процессов в организме - например бурный прирост мышечной массы в 17, 20 лет - не следует злоупотреблять частыми и большими тренировочными нагрузками. Объем упражнений локального характера (на проработку отдельных мышечных групп, капилляризацию) в этом возрасте должен быть увеличен [6].

Аналогичное изменение нагрузки с учетом биологической закономерности должно проявляться и в 23, 26, 29 лет. Опыт показал, что нередко именно в этом возрасте спортсмены снижают свои результаты или замедляют свой прогресс из-за недостаточно рациональной для данного возрастного периода тренировки.

При правильно построенной тренировке у сильнейших спортсменов нашей страны результаты из года в год улучшаются, но это улучшение протекает скачкообразно с определенной закономерностью. Познав все стороны данной закономерности, мы должны научиться управлять ею для достижения более значительного прогресса в спорте.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Мирзоев О.М. Возрастные особенности легкоатлетов, добившихся высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 236-245.

2. Непомнящих Т.А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта». 2018.

3. Оринчук В.А. Легкая атлетика и методика преподавания / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук // Учебное пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура». 034400 – «Физическая культура». Нижний Новгород. 2012.

4. Прус Н.М. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов / Н.М. Прус, С.М. Ускова // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 1-5 (45). С. 88-93.

5. Сопина Д.С. Эффективные принципы и методы, применяемые в системе спортивной подготовки легкоатлетов / Д.С. Сопина, А.С. Шепляков // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. Белгород. 2022. С. 181-185.

6. Шубин М.С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика / М.С. Шубин, Н.Г. Шубина // Курс лекций. Краснодар. 2018.

УДК: 796.011.1

Шулик Е.А.

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.  
Московский государственный лингвистический университет  
г. Москва, Россия*

## **ЗДОРОВЫЙ ВЕС: ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

Здоровый вес — это показатель, который связан с низким риском заболеваний, связанных с весом, и проблем со здоровьем. Хотя рекомендации по здоровому весу были разработаны уже давно, диапазон здорового веса каждого человека будет варьироваться и зависеть от таких факторов, как возраст, пол, генетика, телосложение, существующая история болезни, образ жизни и вес в молодом возрасте. Вес является лишь одним из многих факторов, определяющих здоровье. Индекс массы тела (ИМТ), который измеряет вес, стандартизированный по росту, часто используется как мера риска для здоровья. Хотя он не измеряет жировые отложения или состав тела напрямую, исследования показали, что ИМТ тесно коррелирует с другими методами, которые напрямую измеряют жировые отложения.

Существует множество причин увеличения веса, включая прием некоторых лекарств (кортикостероиды, антидепрессанты, бета-блокаторы, нейролептики, инсулин), беременность, хронический стресс, хронический плохой сон, чрезмерное потребление калорий и отсутствие физической активности [3].

Полезно поддерживать как можно более постоянный вес и контролировать чрезмерный набор веса с течением времени, который тесно связан с риском для здоровья. Поддержание здорового веса может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета, высокого кровяного давления и многих различных видов рака [2].

Ваш вес, размер талии и количество веса, набранного с 20-летнего возраста, могут иметь последствия для здоровья. Эти факторы могут сильно повлиять на ваши шансы на развитие следующих заболеваний и состояний: сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт, диабет, рак, артрит, желчные камни, астма, катаракта, бесплодие, храп, апноэ во сне [2].

Большинство взрослых набирают в среднем 0.5 до 0.9 кг каждый год. Набор веса с возрастом увеличивает вероятность развития одного или нескольких хронических заболеваний.

Существует несколько различных факторов, которые могут повлиять на набор веса. Во-первых, диета: количество и качество пищи в вашем рационе оказывает сильное влияние на вес. Следующим фактором являются гены. Некоторые люди генетически предрасположены к более легкому набору веса, чем другие, или к накоплению жира в области живота. Однако гены не обязательно становятся судьбой, и исследования показывают, что здоровое питание, активный образ жизни и отказ от вредных привычек, таких как употребление газированных напитков, могут предотвратить генетическую предрасположенность к риску ожирения [2]. Отсутствие физической активности также может привести к набору веса. Физические упражнения приносят массу преимуществ для здоровья, в том числе снижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и других хронических заболеваний. Физическая активность является ключевым элементом контроля веса и здоровья [1]. Присутствие стресса в жизни человека приводит к увеличению веса. Хронический стресс может привести к нездоровым привычкам в еде, таким как повышенный уровень кортизола, вызывающий тягу к «комфортной» пище, например перекусам или сладостям с высокой степенью переработки, снижение мотивации к приготовлению сбалансированной еды или даже забывание о еде, а также нарушение сна, что может привести к более высокому потреблению пищи. кофеина или высококалорийных сладких закусок для повышения энергии. Возможно, не самый явный фактор набора килограммов является недостаточный сон. Исследования показывают, что существует связь между тем, сколько люди спят и сколько они весят. В целом дети и взрослые, которые спят слишком мало, обычно весят больше, чем те, кто спит достаточно [4].

Когда дело касается здоровья, каким бы важным ни был индивидуальный выбор, ни один человек не живет в вакууме. Физическая и социальная среда, в которой живут люди, играет огромную роль в выборе продуктов питания и видов деятельности, которым они занимаются. И, к сожалению, во всём мире окружающая среда не оптимизирована для здорового образа жизни. От постоянного маркетинга и доступности нездоровой пищи и сладких напитков до ограничений по времени и безопасности, необходимых для поддержания активности, люди сталкиваются с множеством проблем. Ожирение и его причины во многом прочно вплетены в ткань нашего общества. Чтобы успешно их распутать, потребуется многогранный подход, который не только даст людям навыки, позволяющие делать

более здоровый выбор, но также создаст политику и инфраструктуру, поддерживающие этот выбор.

Если во взрослом возрасте вы набрали более 10 килограммов, похудение может показаться сложной задачей. А когда лишний вес вам неприятен, у вас может возникнуть соблазн начать радикальный план по снижению веса. Но хорошая новость заключается в том, что даже небольшая потеря веса на 5% от вашего текущего веса, вероятно, принесет несколько преимуществ для здоровья, включая улучшение артериального давления, уровня холестерина в крови, уровня сахара в крови, физической подвижности и качества жизни.

Важно понимать, что если вы хотите похудеть, то нужно найти наиболее безопасный способ снижения веса. Существуют следующие варианты, которые смогут помочь. Делайте это медленно и устойчиво. Люди, которые теряют вес постепенно и стабильно (примерно от 0.5 до 0.9 кг в неделю), более успешно удерживают вес. Это позволяет организму приспособиться к изменениям и снижает риск развития сильной тяги и чувства депривации, которые часто сопровождают более быструю потерю веса. Нужно включить самоуправление и мониторинг. Это включает в себя постановку целей. Самоконтроль, например, с помощью ежедневного или еженедельного ведения дневника питания или использования поведенческих приложений, может обеспечить понимание и ответственность за пищевое поведение. В эту категорию также входит решение проблем, например, составление плана на случай «рецидивов», если вес снова набирается из-за стрессовых изменений в жизни, праздников или требований на работе [1]. Создайте систему поддержки. Исследования показывают, что частые контакты с другими людьми для получения поддержки (например, с доверенным членом семьи или другом, врачом, тренером по здоровью, дипломированным диетологом, другом или коллегой в аналогичном путешествии к здоровому весу) могут быть ценными для обеспечения поддержки и ответственности. Разработайте модели здорового питания. Хотя некоторые исследователи ставят под сомнение полезность энергетического баланса (съеденные калории по сравнению с израсходованными калориями), имеющиеся данные указывают на то, что снижение калорий остается наиболее эффективным подходом к контролю веса [1]. Существует множество диетических стратегий (например, высокоуглеводная и низкожировая диета, низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров, прерывистое голодание и средиземноморская диета), но исследования не всегда показывают большую потерю веса при использовании одного плана по сравнению с другим в долгосрочной перспективе. Важно практиковать

осознанность. Осознанное питание направлено на устранение поведения, которое связано с увеличением веса. Повышение осведомленности и понимания еды может обеспечить большее удовлетворение, физическое и умственное, что может помочь уменьшить переживание [1]. Одним из самых важных способов безопасного снижения веса это вести активный образ жизни. Физические упражнения являются одним из компонентов поддержания здорового веса и предотвращения его увеличения, но они также играют ключевую роль в благополучии и психическом здоровье. Некоторые люди, которые сбросили и поддерживали потерю 15 кг в течение как минимум одного года, ежедневно включают около одного часа упражнений умеренной интенсивности, таких как быстрая ходьба. Однако есть те, которым требуется больше упражнений, а некоторым меньше, чтобы сбросить вес. Сколько необходимо, будет зависеть от генов и факторов образа жизни. Выполнение различных типов упражнений может еще больше расширить спектр преимуществ [1]. Отдавайте приоритет заботе о себе. В современном обществе с бесконечными требованиями забота о своем теле может быстро оказаться в самом конце списка наших приоритетов. Посвящение времени заботе о своих эмоциональных, физических и духовных потребностях может способствовать здоровому весу [1,2]. Многие из перечисленных выше факторов являются примерами заботы о себе; другие могут открыть для себя новое хобби, практиковать ежедневную медитацию или просто позволить себе ничего не делать. Забота о себе может помочь улучшить настроение и самочувствие, а также повысить мотивацию и уровень энергии. Это также развивает принятие себя и устойчивость, поскольку человек учится принимать свои ошибки и двигаться дальше.

Приложения для смартфонов или мобильных приложений для здоровья — это легкодоступные инструменты самоконтроля, которые люди могут использовать для отслеживания своего веса и рациона питания. Самоконтроль тесно связан с самоэффективностью, определяемой как уверенность человека в своей способности улучшить свое здоровье путем изменения поведения [1]. Люди могут использовать эти приложения для оценки своего потребления питательных веществ, записывая конкретные продукты и схемы питания. Приложения могут предоставлять базу данных продуктов питания для поиска, функцию фотографий для фотографирования блюд, инструмент сканирования для поиска продуктов питания по штрих-кодам или значкам продуктов питания. Другие приложения отслеживают пищевое поведение, например, связанное со стрессом или

эмоциональное питание, быстрое питание или переедание на бегу, а также переедание. Основным преимуществом этих инструментов является повышение осведомленности о типах потребляемых продуктов и пищевом поведении, которые могут способствовать увеличению веса или изменениям метаболических параметров, таких как высокий уровень глюкозы или холестерина в крови.

Здоровый вес играет ключевую роль в предотвращении различных заболеваний, поддержании физической активности и общего самочувствия. Поддерживать здоровый вес можно через сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и осознанное отношение к своему телу. Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и подход к поддержанию здорового веса может различаться для каждого человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шведько А.В. Борьба с лишним весом: основные стратегии похудения / А.В. Шведько. – Текст: электронный//Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. - URL: <https://sciencesport.ru> (дата обращения 08.04.2024)

2. Разина А.О., Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. Ожирение: современный взгляд на проблему / А.О. Разина, Е.Е. Ачкасов, С.Д. Руненко. – Текст: электронный // Ожирение и метаболизм. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 08.04.2024)

3. Ожирение. – Текст: электронный // Красота и Медицина. – 2023. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru> / (дата обращения 08.04.2024)

4. Агальцов М.В., Арутюнян Г.Г., Драпкина О.М. Ожирение и сон: влияние дефицита сна на массу тела / М.В. Агальцов, Г.Г. Арутюнян, О.М. Драпкина. – Текст: электронный // Русский медицинский журнал. – 2019. – URL: <https://www.rmj.ru> (дата обращения 08.04.2024)

*УДК 616.89*

*Шулик Е.А.*

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц  
Московский государственный лингвистический университет,  
г. Москва, Россия*

## **МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Стресс является распространенной проблемой в большинстве обществ. В нашей повседневной жизни могут возникать три основных типа стресса: острый (краткое событие, такое как спор), эпизодический острый (частые события, такие как дедлайны на работе) и хронический стресс (постоянные события, такие как безработица, физическое или психическое насилие, злоупотребление психоактивными веществами или семейный конфликт). Многие из нас могут столкнуться с комбинацией этих трех типов.

Наше тело реагирует на все виды стресса по одному и тому же механизму, который происходит независимо от того, вызван ли стресс реальным или предполагаемым событием. Как острые, так и хронические стрессоры вызывают реакцию «бей или беги» [3]. Высвобождаются гормоны, которые в течение нескольких секунд запускают несколько действий: быстро перекачивают кровь и кислород к нашим клеткам, ускоряют частоту сердечных сокращений и повышают умственную активность. В доисторические времена такая быстрая реакция была необходима, чтобы быстро избежать опасной ситуации или отбиться от хищника. Однако все виды стресса могут вызвать данную реакцию.

Очень маленькая область в основании мозга, называемая гипоталамусом, запускает реакцию и взаимодействует с телом через вегетативную нервную систему. Эта система регулирует произвольные реакции, такие как кровяное давление, частота сердечных сокращений, дыхание и пищеварение. Вегетативная нервная система сигнализирует нервам и гормону кортикотропину, предупреждая надпочечники о необходимости выпустить в кровь гормон адреналин. Адреналин учащает сердцебиение и повышает кровяное давление, поэтому больше крови циркулирует к мышцам и сердцу, поддерживая прилив энергии. Больше кислорода в крови поступает в сердце, легкие и мозг, что позволяет ускорить дыхание и повысить концентрацию внимания. Даже зрение и слух могут обостриться. Если стресс продолжается, надпочечники выделяют

другой гормон, называемый кортизолом, который стимулирует выброс глюкозы в кровь и увеличивает использование глюкозы мозгом для получения энергии. Он также отключает определенные системы организма, позволяя организму сосредоточиться на реакции на стресс. Эти системы включают пищеварение, размножение и рост. Эти гормоны не возвращаются к нормальному уровню, пока стресс не пройдет. Если стресс не проходит, нервная система продолжает запускать физические реакции, которые в конечном итоге могут привести к воспалению и повреждению клеток.

При остром стрессе уровень гормонов постепенно возвращается к норме. Эпизодический острый и хронический стресс неоднократно запускают реакцию «бей или беги», вызывая повышение уровня гормонов, что приводит к риску возникновения таких проблем со здоровьем, проблемы с пищеварением (изжога, метеоризм, диарея, запор), увеличение веса, повышенное кровяное давление, боль в груди, болезни сердца, проблемы с иммунной системой, кожные заболевания, мышечные боли (боли в спине, в шее), нарушение сна, бессонница, бесплодие, тревога, депрессия [2].

Хронический стресс может по-разному влиять на использование организмом калорий и питательных веществ. Он повышает метаболические потребности организма и увеличивает использование и выведение многих питательных веществ. Если человек не придерживается диеты, может возникнуть дефицит. Стресс также создает цепную реакцию поведения, которая может негативно повлиять на пищевые привычки, что в дальнейшем приведет к другим проблемам со здоровьем [5].

Стресс увеличивает потребность организма в кислороде, энергии и питательных веществах. Тем не менее, люди, испытывающие хронический стресс, могут жаждать успокаивающих продуктов, таких как закуски или сладости, в которых много жиров и калорий, но мало питательных веществ. Людям, испытывающим стресс, может не хватать времени или мотивации для приготовления питательной, сбалансированной еды, или они могут пропускать прием пищи или забывать ее. Стресс может нарушить сон, вызывая более долгий сон или более частые пробуждения, что приводит к усталости в течение дня. Чтобы справиться с дневной усталостью, люди могут использовать стимуляторы для повышения энергии, например, кофеин или высококалорийные закуски. Во время острого стресса гормон адреналин подавляет аппетит. Но при хроническом стрессе повышенный уровень кортизола может вызвать тягу к еде, особенно к

продуктам с высоким содержанием сахара, жиров и калорий, что затем может привести к увеличению веса.

Существует несколько советов, следуя которым можно контролировать стресс.

- 1.Здоровая диета. Сбалансированная диета может поддержать здоровую иммунную систему и восстановление поврежденных клеток. Если вы часто питаетесь фаст-фудом, потому что устали или слишком заняты, чтобы готовить еду дома, подумайте о планировании питания — практике, которая может помочь сэкономить время в долгосрочной перспективе, обеспечить более сбалансированное здоровое питание и предотвратить увеличение веса.
- 2.Осознанное питание. Когда мы едем при стрессе, мы едим быстро, не замечая, что и сколько мы употребляем, что может привести к увеличению веса. Практика осознанного питания противодействует стрессу, поощряя глубокое дыхание, обдуманый выбор еды, сосредоточение внимания на еде и медленное и тщательное пережевывание пищи. Это увеличивает удовольствие от еды и улучшает пищеварение. Осознанное питание также может помочь нам осознать, что мы едим не из-за физиологического голода, а из-за психологической нестабильности, которая может заставить нас есть больше в качестве механизма преодоления трудностей.
- 3.Регулярные упражнения [2]. Физическая активность поможет снизить кровяное давление и уровень гормонов стресса. Аэробные упражнения, такие как ходьба и танцы, увеличивают дыхание и частоту сердечных сокращений, благодаря чему больше кислорода достигает клеток по всему телу. Это снижает напряжение мышц, в том числе сердца.
- 4.Медитация или техники глубокого дыхания [4]. В ответ на стресс возникают быстрое, поверхностное дыхание и беспорядочные мысли. Поэтому делайте медленные глубокие вдохи, чтобы уменьшить мышечное напряжение, снизить частоту сердечных сокращений и успокоить разум. Всякий раз, когда вы чувствуете стресс, дышите медленно, сосредотачиваясь на каждом вдохе и выдохе. Благодаря этому простому вы можете успокоиться.
- 5.Консультации по психическому здоровью или другая социальная поддержка. Чувство одиночества может усилить стресс. Часто простое осознание того, что вы не одиноки и что ваши чувства не являются чем-то необычным, может помочь снизить стресс.
- 6.Соблюдение баланса между работой и личной жизнью. Периодическое избавление от стресса на работе может творить чудеса, уменьшая стресс, повышая производительность и снижая риск физических и психических заболеваний, связанных с выгоранием на рабочем месте.
- 7.Запланируйте развлекательные мероприятия или хобби хотя бы раз в неделю. Работа в саду, чтение, прослушивание музыки, массаж, походы

на природу и приготовление любимых блюд — вот примеры хороших вариантов, которые могут помочь снизить стресс. 8. Хорошая гигиена сна [1]. Стресс может вызвать повышенное чувство бодрости, что задерживает наступление сна, а также вызывает прерывание сна в течение ночи. Это может помешать человеку войти в более глубокие стадии сна, на которых организм восстанавливается, а также поддерживает здоровую иммунную систему. В частности, фаза быстрого сна помогает регулировать настроение и память. Старайтесь спать 7–9 часов в сутки. Контроль стресса с помощью других советов, перечисленных выше, также может улучшить качество сна.

Эффективное управление стрессом играет важную роль в поддержании здоровья человека. Регулярная практика методов управления стрессом может способствовать укреплению иммунной системы, снижению риска развития различных заболеваний и общему улучшению качества жизни.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Юматов Е.А., Глазачев О.С., Быкова Е.В., Потапова О.В., Дудник Е.Н., Перцов С.С. Взаимосвязь эмоционального стресса и сна / Е.А. Юматов, О.С. Глазачев, Е.В. Быкова, О.В. Потапова, Е.Н. Дудник, С.С. Перцов – Текст: электронный // Вестник Международной академии наук. Русская секция. – 2016. - URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 21.04.2024)

2. Магомедова Х.Л. Влияние стресса на здоровье человека / Х.Л. Магомедова – Текст: электронный // Мировая наука. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 21.04.2024)

3. Бей и беги: зачем природа изобрела защитный механизм и как он включается– Текст: электронный // РБК. Тренды. – 2023. – URL: <https://trends.rbc.ru> (дата обращения 21.04.2024)

4. Ярмиева З.А. Стресс и его особенности. Способы и приемы психической саморегуляции / З.А. Ярмиева – Текст: электронный // Экономика и социум. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения 21.04.2024)

5. Акарачкова Е.С., Беляев А.А., Кадырова Л.Р., Климов Л.В., Котова О.В. Стресс и питание / Е.С. Акарачкова, А.А. Беляев, Л.Р. Кадырова, Л.В. Климова, О.В. Котова – Текст: электронный // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2021. – URL: <https://www.rmj.ru> (дата обращения 21.04.2024)

*УДК: 615.825.1*

*Шулик Е.А.*

*Научный руководитель: Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц  
Московский государственный лингвистический университет  
г. Москва, Россия*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ МЕНИСКА**

Цель данной работы заключается в изучении эффективности лечебной физической культуры при резекции мениска, и определении ее влияния на процесс реабилитации после операции. В работе рассмотрены основные методы лечебной физической культуры, применяемые при данной патологии, а также описаны особенности их использования в различных периодах реабилитации.

Разрыв мениска — это нарушение целостности ткани мениска коленного сустава [2]. Резекция мениска - это один из самых распространенных видов операций на коленном суставе, которая может привести к снижению его функциональности и обуславливает необходимость проведения реабилитации. В свою очередь, лечебная физическая культура является ключевым компонентом программы восстановления после подобных операций, направленным на укрепление мышц и связок, а также на повышение гибкости и поддержание движения в суставе.

Люди, занимающиеся спортом, часто сталкиваются с небольшими разрывами коленного сустава, которые не сопровождаются серьезными повреждениями. Это чаще всего происходит у людей среднего возраста. Пациенты могут почувствовать легкий щелчок в суставе, периодически испытывать небольшие боли и отек в области сустава, особенно после физической нагрузки. По мере увеличения разрыва, у пациентов появляются все более выраженные симптомы [3]. Боль в области коленного сустава может быть вызвана ходьбой, спуском или подъемом по лестнице, бегом или глубокими приседаниями. При пальпации суставной щели коленного сустава, особенно в задневнутренних отделах, возникает боль. При сгибании и разгибании коленного сустава могут возникать болезненные щелчки. Пациенты могут испытывать ощущение защемления в коленном суставе, что мешает самостоятельно или с помощью кого-то разогнуть его. При повреждении мениска, особенно в остром периоде, изменения походки могут быть характерными. Иногда возникает отек в области пораженного сустава и скопление жидкости в нем.

Первая помощь при травме коленного сустава, сопровождающейся сильной болью, заключается в его неподвижности (с помощью шины или лонгеты) и охлаждении (с помощью пакета со льдом или спортивного охладителя). Затем пострадавшего необходимо как можно скорее доставить к травматологу для получения лечения. Такой подход существенно снижает риск осложнений при разрыве коленного мениска.

Выбор стратегии лечения разрыва мениска коленного сустава зависит от того, какой именно мениск поврежден. Медиальный (внутренний) мениск имеет недостаточное кровоснабжение, что требует более длительного и комплексного лечения, включая использование вспомогательных препаратов, например, внутрисуставных инъекций глюкокортикоидов.

После установления точного диагноза врач определяет метод лечения - консервативный или хирургический [2]. Консервативная терапия направлена на борьбу с воспалением, стимуляцию регенерации хрящевой ткани, снятие боли. При этом конечность фиксируют или защищают компрессионным ортезом, при необходимости выполняют пункцию сустава для удаления скопившейся жидкости, назначают ледяные компрессы продолжительностью около 20 минут в день.

Хирургическое лечение разрыва мениска коленного сустава включает артроскопию. Современная операция в этом случае обычно проводится посредством артроскопии. Это малоинвазивная процедура, позволяющая провести операцию сразу после определения места и характера повреждения мениска. Хирургическое вмешательство начинается с введения микрокамеры через небольшой разрез размером 1,5-3 см и занимает всего 30 минут. После осмотра врач принимает решение о необходимости наложения швов, резекции или удаления мениска. Зашивание краев мениска биорассасывающимся материалом обычно рекомендуется при разрывах 1 и 2 степени, после чего необходимо ношение корсета и отдых в течение 3-4 недель [1]. Этот метод особенно эффективен при разрывах латерального мениска и недавних травмах.

Резекция предполагает частичное удаление фрагмента мениска, препятствующего нормальному функционированию сустава, или сильно поврежденных тканей с последующей обработкой краев. Если большая часть мениска сохранена, пациент не испытывает дискомфорта после операции и может вернуться к тренировкам через 3 недели реабилитации. Полное удаление мениска проводят в исключительных случаях, только при разрыве 3-й степени. Этот метод рекомендуется при застарелых или сложных травмах, при которых реконструкция

невозможна, а также при тяжелых повреждениях мениска, связанных с артрозом и другими хроническими заболеваниями [3]. После такой операции реабилитация затруднена, ухудшается функциональность сустава, поэтому пациентам рекомендуется принимать хондропротекторы и посещать ревматолога. Однако при артроскопическом удалении мениска пациент может начать ходить уже в день операции, используя трость или костыль. При соблюдении врачебных рекомендаций двигательная активность после полного удаления мениска не страдает.

У каждого пациента индивидуальные сроки восстановления после артроскопии мениска коленного сустава. Обычно пациентам требуется 3 дня до выписки из стационара и 3-4 недели для восстановления дома. Нетрудоспособность (в зависимости от профессии) может длиться от 2 до 6 недель. Вождение автомобиля разрешается через 6 недель после операции.

Специалист разрабатывает комплекс лечебной физкультуры, учитывая возраст пациента, тяжесть травмы и его индивидуальные особенности. Целью является восстановление сустава колена, улучшение подвижности, координации и формирование правильной походки. Первые упражнения можно начать выполнять на первом этапе реабилитации, но только после разрешения врача и в умеренном темпе. На следующем этапе физическую нагрузку увеличивают постепенно.

После операции, начиная с 3-7 дней, рекомендуется выполнение следующих упражнений. 1. Сокращение задней группы мышц бедра: лежа на спине, согните ноги в коленях и прижмите пятки к полу. Напрягайте мышцы задней поверхности бедра на 5 секунд, затем расслабьтесь (10 раз). 2. Сокращение передней группы мышц бедра: лежа на животе, под стопой положите валик из полотенца. Надавите стопой на валик, выпрямляя ногу, и удерживайте напряжение на 5 секунд (10 раз). 3. Поднимание прямой ноги: лежа на спине, поднимите оперированную ногу на 30 см от пола и удерживайте на весу 5 секунд (10 раз). 4. Напряжение ягодичных мышц: лежа на спине, согните ноги и напрягите ягодичные мышцы на 5 секунд (10 раз). 5. Поднимание прямой ноги стоя: стоя у стены, медленно поднимайте выпрямленную ногу примерно на 45° и удерживайте на весу 5 секунд (10 раз).

Промежуточный комплекс (2-3 недели после операции). 6. Активное разгибание ноги в колене: лежа на спине с валиком под коленом, максимально выпрямите ногу и удерживайте на 5 секунд (10 раз). 7. Поднимание прямой ноги: лежа на спине, медленно поднимайте ногу до 45° с удержанием на весу. Повторите 3 подхода по 10 повторений. 8. Растяжение передней группы мышц бедра: стоя перед

стулом, захватите стопу оперированной ноги и потяните к ягодице (10 раз). 9. Разгибание в коленном суставе: сидя на стуле с мешком с песком на колене, максимально выпрямите ногу и удерживайте на 5-10 секунд (10 раз). 10. Растяжение задней группы мышц бедра: лежа на спине перед стеной, поднимите ногу и обопритесь пяткой о стену (10 раз). 11. Растяжение задней группы мышц бедра: лежа на спине, медленно выпрямите ногу и удерживайте на 5 секунд (10 раз). 12. Тренировочная ходьба: начинайте прогулки через 2 недели после операции, увеличивая продолжительность и скорость.

В заключение можно отметить, что лечебная физическая культура является важным компонентом комплексной терапии при резекции мениска. Упражнения направлены на укрепление мышц ног, повышение гибкости суставов, улучшение кровообращения и обмена веществ в тканях коленного сустава. Регулярные занятия способствуют быстрому возвращению к активной жизни и предотвращению развития осложнений после операции. Важно помнить, что назначение упражнений должно быть индивидуальным и зависеть от состояния пациента. При правильном подходе лечебная физическая культура может стать эффективной методикой восстановления здоровья и повышения качества жизни, но тем не менее для занятия спортом нужны рекомендации врача и нагрузка на колено должно происходить под наблюдением, так как несоблюдение рекомендаций может привести к рецидиву.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Полуянов А.О., Галов А.А. Лечебная тактика при повреждениях менисков / А.О. Полуянов, А.А. Галов – Текст: электронный // Современные технологии лечения пациентов с травмой опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. – 2019. - URL: <https://www.elibrary.ru> (дата обращения 15.04.2024)
2. Разрыв мениска. – Текст: электронный // Красота и Медицина. – 2020. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru> (дата обращения 15.04.2024)
3. Сапунков С.А. Разрыв мениска - симптомы и лечение / С.А. Сапунков – Текст: электронный // ПроБолезни. – 2023. – URL: <https://probolezny.ru> (дата обращения 15.04.2024)

*Шумаков А.А., Булгакова А.А., Иваненко Д.А.  
Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ, КАК ТРЕНИРОВКИ МОГУТ УЛУЧШИТЬ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ**

Регулярные тренировки предполагают выработку у личности определенных навыков и качеств. Причём тренировки могут быть не только физические, а, например, умственные. А также процесс формирования психических свойств человека происходит по средствам имитации жизненных ситуаций в течение тренировки.

Важность и необходимость тренировок или занятий весьма велика. С занятием спортом мы встречаемся каждый день, например, выполняя утреннюю гимнастику, кто-то даже закаливание, путешествие на учёбу или работу, особенно когда опоздал на общественный транспорт, а также когда пытаешься его догнать. Спорт является важным феноменом, который проникает во все сферы общества. Раньше спорт являлся способом укрепления здоровья. Теперь же спорт – работа, хобби, досуг, увлечение, процесс формирования личности. Спорт сегодня – один из главных социальных факторов, который способствует формированию здоровой личности [1].

Нейропластичность – это способность мозга изменять свою структуру и функцию в ответ на внешние стимулы, обучение, опыт или травмы. Этот процесс играет важную роль в формировании и развитии когнитивных свойств человека. Повышенная нейропластичность способствует лучшему усвоению новой информации, обучению и запоминанию. Благодаря нейропластичности мозг может создавать новые нейронные связи и укреплять существующие, что положительно сказывается на когнитивных процессах, таких как внимание, память, мышление, решение проблем, обучение и даже эмоциональное регулирование.

С возрастом нейропластичность может уменьшаться, однако мозг остается способным к восстановлению и перестройке нейронных сетей в любом возрасте. Поддержание активного образа жизни, обучение, физическая активность, здоровое питание и эмоциональное благополучие могут способствовать поддержанию и даже усилению нейропластичности, что в свою очередь приводит к улучшению когнитивных способностей. Существует множество способов

стимулировать нейропластичность, например, развитие новых навыков, решение сложных головоломок, физические упражнения, игры, медитация и другие виды ментальной и физической активности.

1. Обучение новым навыкам: Изучение новых предметов, языков, музыкальных инструментов, рукоделия и других навыков требует активации различных областей мозга, что способствует росту нейронных связей.

2. Решение сложных головоломок и задач: Регулярное решение кроссвордов, головоломок, логических задач и игр позволяет тренировать мозг и развивать когнитивные способности.

3. Физические упражнения: Регулярные физические нагрузки способствуют кровообращению в мозге, улучшают настроение и способствуют выработке биохимических веществ, которые благоприятно влияют на нейропластичность.

4. Медитация и ментальные практики: Практика медитации, осознанность (mindfulness), визуализации и других ментальных практик способствует улучшению концентрации, уменьшению стресса и развитию пластичности мозга.

5. Правильное питание: Здоровое и сбалансированное питание обеспечивает доставку необходимых питательных веществ в мозг, что способствует его функционированию и развитию.

6. Социальное взаимодействие: Общение с другими людьми, участие в общественной жизни и различные социальные активности стимулируют мозг и способствуют улучшению нейропластичности.

Практически любая деятельность, которая вызывает активацию мозга и создание новых нейронных связей, способствует улучшению когнитивных свойств. Поэтому необходимо говорить о нейропластичности как об нуждающейся физической потребности. Профессор Татьяна Владимировна Черниговская говорит: «По сравнению с деятельностью мозга, мы совершенные лентяи и не способны столько времени просто воспринимать информацию, как это делает он. Причем разную! Танцы, шахматы, спортивная гимнастика – это тоже разновидность спорта, но вы не представляете себе, что происходит в голове у такого человека. Гениальные математики не могут так быстро и точно сопровождать свои вычисления, на сколько чётко и слаженно работает мозг у спортсменов».

Наряду с этим, на протяжении долгого периода обучения все сталкиваются вот с такими предметами, как математика (не делая деления на алгебру и геометрию) и русский язык, а значит составители учебного плана – Министерство Просвещения, заботятся о детях, которые делают первые шаги на территорию образовательного

учреждения. После школы, в колледжах, техникумах, университетах также не заканчивается это влечение, чтобы здоровье учащихся, а далее взрослых людей, которые будут воспитывать своих детей, предшественников, а возможно, что человек пойдет работать в среду с детьми, то есть непосредственное влияние на организм пока ещё не опытных человечков. А как можно показать лучший пример, только на себе, занимаясь и ведя правильный образ жизни. Как говорил Генрих Гейне: «Все здоровые люди любят жить» [2].

Повторяя слова профессора, доктора биологических и филологических наук: шахматы — это тоже спорт. Хочется добавить, причем какой, колоссально за действующий нейроны головного мозга. Надо продумать наперёд десять тысяч ходов тем самым приведя себя к победе, но одно ловкое движение оппонента заводит тебя в тупик, и снова приходится придумывать новые ходы для реализации своих задуманных целей.

Положительное влияние физических нагрузок на когнитивные свойства обусловлено увеличением кровотока и кислорода к мозгу, что способствует улучшению функционирования мозга. Также физические упражнения могут способствовать выработке нейротрофических факторов, которые стимулируют рост и выживаемость нейронов, что в конечном итоге улучшает когнитивные функции. Однако чрезмерные физические нагрузки могут привести к утомлению организма и уменьшению когнитивных способностей, так как мозг находится в состоянии стресса. Поэтому важно находить баланс между физическими нагрузками и отдыхом для поддержания оптимального функционирования когнитивных процессов. Кроме того, существуют исследования, которые показывают, что умеренные физические нагрузки, такие как ежедневные прогулки или упражнения, могут помочь улучшить когнитивные способности у людей всех возрастов, включая память, внимание и мышление [3].

Выводом и итогом вышеперечисленных слов может послужить прекрасное высказывание Марка Твена: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, чего не хочется делать». Удобнее всего лежать на диване и говорить какие же они слабаки, что не могут пробежать 500 метров и выиграть соревнование, вот я бы смог. Это ошибочное мнение, ничего не произойдет там, где нет вклада, труда, пословица говорит: «Под лежачий камень вода не течёт». Если нам кажется, что мы тот и есть камень преткновения, давайте будем вставать и развиваться (заниматься) кто может тот физически, кто не может умственно – разработка стратегий и различных схем. Сейчас обществу очень не

хватает таких людей, которые ещё не погрязли в лени и деградации, так как нет жизни без движения.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Шумаков, А.А. Нейрогимнастика, как разновидность физио-биологических потребностей // XV «Международный молодёжный форум «Образование. Наука. Производство»». Сборник докладов. Белгород, 2023. С. 1002-1007.

2. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента. RG.RU/ - URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.04.2024). – Режим доступа: свободный. – Текст электронный.

3. Кабышева, М. И. Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации / М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.

*УДК 612.82*

*Шумаков А.А., Иваненко Д.А, Булгакова А.А.  
Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **КАК МОЗГОВАЯ АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

Чтобы достичь высокого уровня работоспособности мозга, необходимо обеспечить не только интеллектуальную, но и физическую нагрузку. В последние десятилетия люди ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к различным изменениям в организме, в результате чего не только ухудшается состояние здоровья, но и снижается работоспособность мозга [1]. В исследовании, проведенном Н.И. Медведковой с соавторами [2], была обнаружена отрицательная связь между коэффициентом интеллекта и количеством занятий физической культурой и спортом в неделю. Однако следует отметить, что все участники эксперимента Н.И. Медведковой занимались физической культурой и спортом, поэтому из результатов данного исследования нельзя сделать вывод о том, что отсутствие физической активности способствует снижению интеллектуальных способностей человека. Существует множество примеров людей, которые в результате болезни или травмы оказываются прикованными к инвалидному креслу и не могут поддерживать достаточный уровень физической активности.

Одним из таких примеров является Хокинг, который был прикован к инвалидному креслу с 21 года, но стал гением в области физики. Таким образом, нельзя с уверенностью утверждать, что отсутствие физических упражнений оказывает значительное влияние на работу мозга. Хотя пример Стивена Хокинга, безусловно, исключительный, это неоспоримый факт [3].

Была проанализирована и обобщена научно-методическая литература с целью определения взаимосвязи между физической активностью и интеллектуальными способностями человека. В результате было отобрано восемь исследований с участием студентов высших учебных заведений.

Согласно результатам анкетирования, представленным в исследовании Е.А. Челноковой [4], большинство студентов нижегородских вузов, участвовавших в исследовании, уделяют занятиям физической культурой и спортом 2-4 часа в неделю. Половина респондентов отметили, что физическая активность помогает мозгу отдохнуть. Однако после физической нагрузки у них нет ни сил, ни мотивации заниматься умственной деятельностью. С этим мнением согласились 52 % респондентов.

Однако в исследовании Н.В. Черепкова и И.А. Хлюстова [6] было отмечено, что длительные физические нагрузки, направленные на развитие выносливости, увеличивают содержание  $\beta$ -эндорфинов (хотя оно и выше) по сравнению с короткими периодами.  $\beta$ -эндорфины обладают сильным эйфорическим действием.

- Они помогают вывести человека из депрессии и восстановить душевное равновесие.

Лютина Л.Н. и Дьяков А.В. [5] отмечают, что различные физические нагрузки и виды спорта могут оказывать разное воздействие на определенных людей. Новичок, не имеющий постоянной физической подготовки, может пробежать несколько километров и быть морально и физически истощенным, а профессиональный спортсмен может пробежать ту же дистанцию и при этом чувствовать себя "спокойным", энергичным и сильным. Автор утверждает, что систематические анаэробные тренировки положительно влияют на здоровье мозга. Было доказано, что силовые тренировки, даже раз в неделю, улучшают приток крови к мозгу у женщин. Таким образом, доказано, что физические упражнения помогают поддерживать нормальную работу мозга во время естественного процесса старения.

В процессе естественного старения упражнения для мозга используются как способ профилактики инсульта, депрессии,

усталости, снижения физической подготовки и когнитивных нарушений [5]. Авторы также проанализировали влияние йоги на активность мозга. Результаты показали, что йога значительно повышает активность мозга. Ученые предполагают, что это может повлиять на повышение концентрации внимания, улучшение настроения и чувство удовлетворенности жизнью [5].

Выполняя различные физические нагрузки, мы порой устаём и даём себе момент отдыха – реабилитации. Если задаться целью, что наш мозг совершенно ни отдыхает, не днём, ни тем более ночью, можно себе представить в голове накаченные ответвления извилин, так как он позволяет и выдерживает такие колоссальные нагрузки (гуманитарные, технические, биологические, рационально-распределительные), всё это за один цикл. Профессор Татьяна Владимировна Черниговская говорит: «По сравнению с деятельностью мозга, мы совершенные лентяи и не способны столько времени просто воспринимать информацию, как это делает он. Причем разную! Танцы, шахматы, спортивная гимнастика – это тоже разновидность спорта, но вы не представляете себе, что происходит в голове у такого человека. Гениальные математики не могут так быстро и точно сопровождать свои вычисления, на сколько чётко и слаженно работает мозг у спортсменов» [6].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что спорт определенно влияет на мозговую активность. Мы также можем сделать вывод, что

- Различные виды физической активности влияют на людей по-разному;

- Чрезмерные физические нагрузки не только вредят организму, но и приводят к моральной усталости, лишают навыков когнитивного мышления;

- Разные виды спорта по-разному влияют на общее состояние здоровья и мозговую активность.

- Активные люди выигрывают не только в плане выносливости и физического преимущества, но и в плане интеллекта;

- Физическая активность не только способствует снижению нежелательного веса, но и помогает избавиться от таких заболеваний, как депрессия;

- Во многих вещах есть как исключения, так и правила.

Таким образом, можно утверждать, что высокоинтенсивные, не перегрузочные занятия физкультурой и спортом положительно влияют на интеллектуальные способности человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коруковец А.П., Кутергин Н.Б., Шевченко А.С. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сборник материалов XI Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы в 2 ч.: Ч. 1 (Белгород, 15 ноября 2019 г.). Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2019. С. 385-392.
2. Медведкова Н.И. Илькевич К.Б., Нохрин М.Ю. Медведков В.Д. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2013. №. 2 (96). С.102-105.
3. Шелковина Е.С. Влияние спорта на работоспособность мозга // «Международная научно-техническая конференция молодых учёных БГТУ им. В.Г. Шухова». Сборник докладов. Белгород, 2020, С. 6838 – 6843.
4. Челнокова Е.А., Слюзнева К.В., Агаев Н.Ф. О Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №. 62-2. С. 239-242.
5. Скурихина А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов СибГАУ // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов (г. Томск, 20 апреля 2017 г.), Томск: STT, 2017. С. 156-158.
6. Шумаков, А.А. Нейрогимнастика, как разновидность физиологических потребностей // XV «Международный молодёжный форум «Образование. Наука. Производство»». Сборник докладов. Белгород, 2023. С. 1002-1007.

*Шумаков А.А.*

*Научный руководитель: Тулинова Н.А., ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗРЕНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ РЕЦЕПТОР ДЛЯ ЖИЗНИ И СПОРТА**

Зрение – это то чувство, на которое мы полагаемся больше всего. Проблема ограничения зрения – очень актуальная тема во всем мире. По статистике, каждый третий житель планеты сталкивается с той или иной формой ухудшения зрения, часто проявляющейся в молодом возрасте. Однако существует множество способов сохранить здоровье глаз. Для этого необходимо изменить образ жизни, рацион питания и на долго приступить к регулярным физическим упражнениям.

Поскольку мышцы и хрусталик глаза являются живой биологической тканью, на их функции можно повлиять и улучшить их состояние. Современная офтальмология предлагает множество средств и методов восстановления зрения. Знание того, как улучшить зрение, может помочь как в профилактике, так и в лечении раннего ухудшения зрения.

Гимнастика для глаз - это комплекс упражнений, направленных на расслабление и укрепление аккомодационных мышц. Прежде чем приступить к упражнениям, откройте окно или выйдите на улицу. Затем сделайте глубокий вдох и, не выдыхая, слегка согните спину и колени. Опустите голову ниже уровня сердца. Таким образом вы обогатите организм кислородом. Какие упражнения я могу делать для укрепления глазных мышц? Плавные взгляды в различные стороны (двигаются только зрачки).

1. Вращение зрачка (10 раз в каждую сторону).
2. косое движение зрачка.
3. формирование глаз в цифру 8 (вертикально и горизонтально).
4. закрывание глаз.
5. частое моргание.
6. Положите на окно круг из темной бумаги. Подойдите к окну и посмотрите сначала на круг, а затем на что-то далекое за окном. Несколько раз поменяйте взгляд.
7. Сделайте 10-минутное упражнение с ладонями.
8. Закройте веки и нежно помассируйте кончиками пальцев кожу от бровной дуги к носу, вискам и под нижними веками.
9. Массаж глаз. Массаж тканей вокруг глаз не только эффективен

для профилактики глазных заболеваний, но и улучшает зрение. Массаж следует делать сидя. В комнате должна быть комфортная температура. Если руки холодные, их следует сначала разогреть путем растирания и сделать приятными на ощупь. Последовательность действий следующая:

10. средним и указательным пальцами массируйте глаза круговыми движениями. Должно ощущаться некоторое давление, но оно не должно быть болезненным.

11. Закройте глаз теплой рукой. Давление должно быть умеренным, но не слишком слабым. Ближе к концу движения давление можно усилить. Количество повторений - шесть.

12. Потрите веки ладонями сжатых рук. Делайте это энергично, чтобы "разбудить" ткани глаза, в течение 40 секунд.

13. Слегка надавите на брови изнутри наружу. Это улучшает дренаж жидкости вокруг глаз.

14. Надавите на нижнюю часть орбиты. Чередуйте движения: Надавливайте в течение 10 секунд, затем примите ту же позу. Повторите шесть раз.

15. массируйте круговыми движениями от внешнего угла глаза к внутреннему. Вибрация носовых ходов для улучшения заложенности пазух.

Эти упражнения могут помочь улучшить зрение при легкой близорукости в течение одной-двух недель. Главное правило - выполнять их регулярно. Эти упражнения также могут помочь при чрезмерном напряжении глаз. [1].

Физические упражнения улучшают кровообращение и снабжение кислородом всех органов, включая глаза. Хотя физические упражнения не являются панацеей, они дают прекрасную возможность предотвратить проблемы и улучшить зрительную функцию.

Наиболее эффективными видами спорта являются бег, плавание и другие упражнения с низкой интенсивностью. Частота сердечных сокращений не должна превышать 140 ударов в минуту. Во время физических упражнений цилиарная мышца улучшает свою работу. Цилиарная мышца отвечает за гибкость хрусталика и его способность менять форму при фокусировке.

Такие игры, как волейбол, бадминтон и теннис, требующие постоянного внимания к воротам или другим игрокам, также полезны при слабой близорукости. Глазные мышцы тренируются, переводя взгляд с дальних предметов на ближние. Напряженные упражнения противопоказаны людям с близорукостью [2].

Пульс учащается до 150-180 ударов в минуту. Акробатика,

тяжелая атлетика и бокс могут привести к разрыву сетчатки и повреждению глаза.

Упражнения для глаз и спорт можно сочетать с витаминотерапией. Такое сочетание может быть полезно и в профилактических целях. Витамины для глаз могут быть аптечными или домашнего приготовления. В аптеках есть готовые, сбалансированные комплексы. Домашние витамины - это свежевыжатые соки (овощные и фруктовые) и зеленые коктейли (травяные смузи). Перечислим основные элементы, необходимые для поддержания здоровья органов зрения.

1. витамин А (ретинол) - основной витамин для синтеза родопсина, который обеспечивает зрение.

2. каротиноиды - защищают клетки органов зрения от воздействия антиоксидантов. Это особенно важно для людей, которые активно пользуются компьютерами, телефонами и телевизорами.

3. витамин С (известный как аскорбиновая кислота) - укрепляет стенки кровеносных сосудов, обеспечивает приток крови и поступление питательных веществ к клеткам глаза.

4. комплекс витаминов В - ускоряет обмен веществ и ускоряет восстановление поврежденных клеток.

5. витамин Е: укрепляет клетки и способствует кровообращению.

6. витамин D: проецирует более четкое изображение на сетчатку глаза.

7. помимо витаминов, для здоровья глаз также необходимы микроэлементы:

8. цинк - поддерживает хрусталик и мышцы глаза в хорошем состоянии и предотвращает катаракту.

9. селен - улучшает точность изображения.

10. калий. Он действует в мягких тканях так же, как кальций в костях, укрепляя их и делая более прочными.

Продукты, улучшающие зрение Все продукты питания содержат полезные вещества, такие как витамины, ферменты и незаменимые кислоты. Однако существует множество продуктов, содержащих питательные вещества, необходимые для улучшения зрения. Основными из них являются следующие:

1. черника. Она содержит флавоноиды, которые расширяют кровеносные сосуды, питают клетки глаза и способствуют регенерации.

2. цитрусовые (особенно лимоны) - отличный источник витамина С. Он улучшает кровообращение и здоровье капилляров.

3. Кедровое масло - это витаминный комплекс [3].

Необходимо с детства уделять внимание уходу за глазами, соблюдать нормы чтения и работы с мониторами, а также следовать

правилам по уходу за зрительной системой. В большинстве случаев легче предотвратить возникновение заболевания, чем его лечить. Поэтому офтальмологи всего мира настоятельно рекомендуют создавать хорошие условия труда, избегать негативных воздействий и защищать глаза от вредных факторов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бельцев Д.И. Способы улучшения зрения // XII «Международный молодёжный форум «Образование. Наука. Производство»». Сборник докладов. Белгород, 2020. С. 3255-3258.
2. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 270100 / С. И. Крамской, В. П. Зайцев, Н. А. Олейник и др.; под ред. С. И. Крамской, В. П. Зайцева; БГТУ им. В. Г. Шухова. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2009. — 189 с.
3. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, И. А. Амельченко, И. В. Куликова. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. — 175 с.

*УДК 666.94:621.926*

*Юнович Д.В.*

*Научный руководитель: Коровянский А.Г. ст. преп.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Физкультура является неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека. Она способствует поддержанию физической формы, укреплению здоровья, улучшению настроения и общего физического самочувствия. Одним из важных аспектов занятий физкультурой является правильный выбор и настройка двигательного режима.

Двигательный режим в занятиях физкультурой означает оптимальное сочетание интенсивности физических упражнений, режима отдыха и длительности тренировки. Правильный режим движения помогает эффективно нагружать тело, развивать

выносливость и силу, а также обеспечивает эффективное расходование энергии [1].



Рис. 1. Двигательный режим в занятиях физкультурой.

Один из ключевых моментов при занятиях физкультурой — это регулярность. Только систематические тренировки позволят добиться видимых результатов и улучшить физическую форму. При этом важно выбирать такой двигательный режим, который соответствует вашим физическим возможностям и целям. Например, для укрепления сердечно-сосудистой системы рекомендуется умеренно интенсивные упражнения с периодами активного отдыха [2].

Еще одним важным аспектом двигательного режима на занятиях физкультурой является его безопасность. Необходимо учитывать свои физические возможности, избегать перегрузок и травм, следить за правильной техникой выполнения упражнений. Регулярные консультации с инструктором по физкультуре или тренером также способствуют правильной организации тренировок и выбору оптимального двигательного режима [3].

Двигательный режим играет ключевую роль в достижении поставленных целей при занятиях физкультурой. Он влияет на скорость достижения результатов, предотвращение переутомления, повышение мотивации и общее удовольствие от тренировок. Правильно подобранный двигательный режим позволяет более эффективно использовать свои ресурсы и достигать желаемых показателей [4].

При выборе двигательного режима следует учитывать свои физические возможности, текущий уровень подготовки, цели тренировок и индивидуальные особенности организма. Например, для начинающих спортсменов рекомендуется начинать с более легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Для опытных спортсменов важно поддерживать высокий уровень мотивации и постоянно совершенствовать свои результаты [5].

Также необходимо помнить, что двигательный режим должен быть разнообразным, чтобы развивать все группы мышц и улучшать различные физические параметры организма. Важно сочетать кардиоупражнения с силовыми тренировками, гибкостью и координацией для достижения комплексного эффекта [6].



Рис. 2. Группы мышц человека.

Нельзя забывать, что регулярность и постоянство - основные принципы успешной тренировки. Независимо от выбранного двигательного режима, важно продолжать тренировки систематически, следить за своими достижениями и корректировать программу в зависимости от поставленных целей.

Таким образом, правильный двигательный режим в занятиях физкультурой играет важную роль в достижении успеха и поддержании здоровья. Следуя принципам разнообразия, безопасности, регулярности и индивидуализации, каждый человек сможет сделать свои тренировки более эффективными, приятными и результативными.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Крамой С.И. Формирование здорового образа жизни студентов: учеб. Пособи / С.И. Крамой, В.П. Зайцев, С. В. Хачатурян.;- Белгород: Изд-во БГТУ, 2012. - 191с.
2. Анна Якуба Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика,питание, голодание очищение/ Якуба Анна.-М.: Питер, 2019-704с.
3. Байер К. Здоровый Образ жизни/ К. Байер, Л. Шейнберг.- М.: Эксмо, 2017. -158с.

4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова.- М.: Феникс, 2017.-454 с.

5. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015.- 404с.

6. Формирование здорового образа жизни у курсантов и студентов вуза средствами физической культуры : монография / Н. Б. Кутергин, Б. А. Клименко, А. П. Коруковец, А. Н. Кутергина. - Белгород : Издательство БГТУ им. В. Г. Шухова, 2023. - 159 с.

*УДК 796.03*

*Юрасов Ф.Р.*

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.*

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ**

В современном мире, у многих людей жизнь протекает в сидячем образе жизни или малоактивном времяпрепровождении, что во время работы, что при отдыхе.

Каждый человек устает, и ему кажется, что самым лучшим отдыхом для него будет расслабиться и ничего не делать. Сначала начинает казаться, что отсутствие должной активности никак не повлияет на нас, наше здоровье и другие аспекты жизни. А после человеку начинает казаться, что какая-либо активность уже не играет большой роли и ему она уже не потребна.

Но как бы там не казалось, чем бы мы не занимались, и какая не была бы ситуация за окном, физическая активность, есть и будет очень эффективным средством от различных недугов, а также существенно улучшает общее состояние здоровья и наше самочувствие.

Спорт – это не просто физические упражнения, это целый комплекс действий, способствующих укреплению здоровья и повышению иммунитета.

В период пандемии и нестабильности важно помнить, что занятия спортом играют ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья.

Спорт укрепляет и психическое здоровье, человек занимающийся спортом чувствует себя более уверенно, физическая активность также

помогает бороться с переживаниями, происходит насыщение организма кислородом и наше общее состояние в следствии этого тоже повышается.

Но давайте разберемся, почему еще стоит не забывать о физической активности.

#### 1. Укрепление иммунитета

Регулярные физические нагрузки помогают улучшить работу иммунной системы, делая организм более устойчивым к различным инфекциям, включая вирусные заболевания, такие как ковид-19.

#### 2. Снижение стресса

Спорт помогает вырабатывать эндорфины – гормоны радости, которые снижают уровень стресса и улучшают настроение. В период стресса, вызванного нестабильной обстановкой, занятия спортом особенно важны.

#### 3. Поддержание физической формы

Отсутствие движения и упражнений может привести к ослаблению мышц, ухудшению координации и гибкости. Регулярные тренировки помогут поддержать тело в тонусе и укрепить мышцы.

#### 4. Улучшение самочувствия

Занятия спортом способствуют улучшению общего самочувствия, повышают энергию и жизненный тонус. Это особенно важно в условиях, когда наше психическое состояние подвержено стрессам и тревогам.

#### 5. Социальные связи

Спорт дает возможность для социальных связей и поддержки общества, что имеет решающее значение во времена нестабильности. Командные виды спорта, в частности, способствуют духу товарищества, командной работе и чувству принадлежности. Построение отношений с товарищами по команде может обеспечить систему поддержки и способствовать чувству единства и солидарности в трудные времена.

#### 6. Определение целей и структуры

Занятия спортом во время нестабильности могут помочь людям ставить цели, создавать структуру и сохранять целеустремленность. Постановка целей, связанных со спортом, таких как повышение производительности, освоение новых навыков или достижение важных результатов в фитнесе, может дать ощущение направления и мотивации. Этот процесс постановки целей может привить дисциплину, сосредоточенность и чувство выполненного долга, которые ценны в беспокойные времена.

Одним из основных факторов, способствующих снижению спортивной активности населения, является напряженный график работы [1]. В современном быстро меняющемся мире многие люди сталкиваются с множеством обязанностей и обязательств, оставляя мало времени на досуг, например, на спорт. Требования работы в сочетании с продолжительным рабочим днем и сжатыми сроками часто приводят к тому, что люди отдают приоритет работе над физической активностью. Такое смещение приоритетов может привести к малоподвижному образу жизни, что отрицательно скажется как на физическом здоровье, так и на общем благополучии [2].

Еще одним существенным фактором, мешающим людям заниматься спортом, является распространенность малоподвижного образа жизни [3]. С развитием технологий и широким распространением компьютеров и смартфонов повседневные задачи стали более удобными и менее трудоемкими. В результате люди проводят больше времени сидя и меньше времени занимаясь физической активностью. Малоподвижный образ жизни не только способствует недостатку физических упражнений, но и увеличивает риск различных проблем со здоровьем, включая ожирение, болезни сердца и проблемы опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, отсутствие доступа к спортивным сооружениям и зонам отдыха также может удерживать людей от участия в спортивных мероприятиях [2]. В некоторых сообществах ограниченная доступность спортивной инфраструктуры, такой как тренажерные залы, парки или спортивные клубы, может стать препятствием для занятий физической активностью. Без удобных и безопасных мест для занятий спортом люди могут с трудом включить спорт в свою повседневную жизнь, что еще больше усугубляет снижение активности в спорте. Доступ к спортивным сооружениям – имеет важное значение для развития культуры физической активности и поощрения людей уделять приоритетное внимание своему здоровью и благополучию [3].

Жизнь полна перемен и неожиданностей, и вряд ли найдется кто-то, кто не сталкивался с ситуациями, когда занятия спортом кажутся невозможными из-за ограничений, карантинных или других препятствий. Однако забота о своем здоровье и физической форме не должна зависеть от внешних обстоятельств.

Существует два основополагающих шага, чтобы начать заниматься спортом, либо вернуть старое желание к занятию спортом, а может и найти новое желание, цели в условиях различных ограничений и личного нежелания к активному образу жизни из-за различных причин.

## 1. Поиск мотивации

Первый шаг к регулярным занятиям спортом в условиях ограничений - это постановка перед собой четких целей и задач. Они могут быть разными: от похудения и улучшения физической формы до поддержания здоровья и повышения настроения. Важно находить вдохновение в успешных примерах других людей, следить за их достижениями и использовать это как стимул для себя.

Мотивация также запускает поиск решений по преодолению различных ситуаций мешающих достижений наших целей и реализации желаний.

## 2. Подбор удобных видов спорта

Следующим шагом является подбор удобных видов спорта, которые можно заниматься в домашних условиях или при ограниченной свободе перемещения. Это может быть йога, пилатес, функциональные тренировки, аэробика или даже танцы. Важно учитывать свои предпочтения, доступные ресурсы и пространство, которое можно выделить для тренировок.

Хотя события в мире могут нас отвлекать и дезориентировать, не забывайте о своем здоровье. Регулярные занятия спортом – это инвестиция в будущее вашего организма. Найдите время для занятий физической культурой, даже если это будет короткая разминка утром или вечером. Ваше здоровье – в ваших руках, и занятия спортом помогут вам сохранить его на высоком уровне.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Блог-платформа «Дзен»: Спорт – это жизнь!: сайт. – URL: <https://dzen.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

2. Государственная Дума Федерального Собрания Российской Федерации: Послание Президента Федеральному Собранию: сайт. – URL: <http://duma.gov.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

3. КГБПОУ «Находкинский Государственный Гуманитарно-Политехнический Колледж»: сайт. – URL: <https://www.nggpc.ru> (дата обращения: 05.05.2024).

*Яровая Н.А.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.  
Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## **АНАЛИЗ МЕР ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

Ведение здорового образа жизни – единственный способ, который поможет восстановить, сохранить и улучшить уровень здоровья граждан нашей страны. На данный момент у государства существует одна из ключевых целей – прививание здорового образа жизни детям, подросткам и людям старшего поколения.

Рассматривая ситуацию на данный момент, делаем вывод об активном развитии спортивной сферы. Доказательством является регулярное открытие новых спортивных залов, фитнес центров, различных спортивных клубов и секций. При этом эксперты отмечают низкую двигательную активность граждан нашей страны. У детей все чаще диагностируют гипокинезию (иначе это называют сниженной активностью), у лиц школьного возраста – ожирение. По этим и иным причинам иммунитет детей и молодежи становится слабым, вследствие этого они начинают больше болеть различными простудными и сезонными болезнями[1].

Одна из ключевых причин гипокинезии и ожирения на данный момент – стремительное развитие научно-технической сферы, которая принесла в жизни людей элементы ИТ-технологий. К наиболее распространенным сейчас относится смартфон и компьютер. Меньшинство семей проводят с детьми время в активной форме: футбол, баскетбол, волейбол и иные подвижные игры.

Отметим, что опросы представителей старшего поколения показали, что наиболее частые причины их низкой активности состоят в следующем: малое количество свободного времени, низкий уровень доходов (потому нет возможности посещать платные занятия в тренажерных залах), нет интереса в спорте или лень. Большинство экспертов считают, что данная ситуация уже стала проблемой, дальше лишь будет наблюдаться усугубление, поэтому ликвидировать эту проблему необходимо уже сейчас.

Одной из возможных перспектив, которую, необходимо развивать для ликвидации данной проблемы, является формирование на уровне государства системы физкультурно-спортивного воспитания граждан.

При этом важно совершенствовать уже имеющиеся системы, применяемые для решения данного вопроса относительно различных групп лиц [4].

Некоторые работодатели уже заинтересованы в наличии здоровых работников. Именно поэтому в активах крупных компаний есть фитнес-зал, который любой работник может посетить. Оплачивать такое посещение не нужно, необходимо лишь выбрать для этого время. Многие заинтересованные в этом сотрудники посещают его после рабочего дня или даже во время обеда. Однако, таких заинтересованных работников меньшинство. Необходимо стимулировать работодателей в подобной практике. Одной из внутренних мотиваций должен стать факт, который свидетельствует об улучшении умственной работы тех людей, которые занимаются физической активностью [3].

Начинаться физическое воспитание должно с детства, поэтому родители должны привить ребенку интерес к спорту и физической активности. Одного умственного развития недостаточно для полноценной жизни. Физическое воспитание ребенка должно стать одной из задач каждого родителя. На данный момент в большинстве городов России открыто множество различных спортивных кружков и секций. Именно по этой причине каждый ребенок сможет подобрать интересующий его вид спорта. К наиболее распространенным сейчас относится футбол, гимнастика, фигурное катание и плавание. Именно эти секции существуют практически во всех городах России. При этом родители должны проводить время с детьми активно. Для этого хорошо подходят активные игры. С их помощью дети будут бодрыми и здоровыми, а иммунитет окрепнет. Родители при этом покажут хороший пример.

Рассматривая физическое воспитание, выделяем три важнейших элемента:

1. Проводимые в учебном заведении уроки физкультуры, которые дополнительно подкрепляются проводимыми во время иных уроков физкультминутками;

2. Физическое воспитание, которое оказывается в различных спортивных кружках и секциях, которые могут быть сформированы, как на базе школы, так и в иных местах;

3. Семейное физическое воспитание, которое проявляется в проведении утренней гимнастики, активных играх, прогулках и иных мероприятиях.

Для увеличения заинтересованности людей к спорту, необходимо привлекать их внимание. Для этого предлагается в теплые месяцы года формировать мероприятия, на которых граждане могут бесплатно

массово заниматься спортом в черте города. Здесь могут быть и кардиотренировки, например, бег, и тренировки, связанные с растяжкой и иные виды тренировок.

Данное мероприятие уже доказало свою эффективность, так как регулярно проводится в некоторых городах. Граждане, которые просто проходят мимо тренирующихся, не только увидят это мероприятие, но и заинтересуются. При этом проведение таких мероприятий не требует от государства значительных финансовых вложений – тренировки могут проводить студенты, обучающиеся по направлению физкультуры. Также тренерами могут быть выпускники по данным направлениям.

Информационные технологии играют все более важную роль в современном физкультурном образовании, предоставляя новые возможности для организации и интенсификации учебного процесса, мониторинга физической активности и анализа данных. Внедрение цифровых инструментов позволяет более эффективно развивать спортивные навыки студентов, индивидуализировать обучение и повышать качество физкультурного образования в целом [2].

Важно перенимать положительный опыт иностранных государств, в которых руководство страны на высшем уровне вместе с местным руководством при поддержке частных фирм проводит различного рода оздоровительные и спортивные мероприятия. Таким образом, спорт становится механизмом, который используют на всех уровнях для достижения здоровья у граждан страны. Важно отметить, что с помощью таких мероприятий удастся помочь гражданам само реализовываться, самовыражаться и просто развиваться.

Между тем рост интереса к спорту высших достижений – мировая тенденция, отражающая фундаментальные сдвиги в современной культуре. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой [1].

В заключении можно сказать, что основные усилия сегодня должны быть направлены на формирование потребностей в физической активности у подрастающего поколения, которое станет их воспроизводить в будущих поколениях. Необходимо уделить особое внимание пропаганде здорового образа жизни среди студентов. формировать культуру здорового образа жизни. Формирование у учащихся отношения к здоровью как к основополагающей

человеческой ценности должно играть центральную роль в образовательном процессе [5,6].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. - С. 43-65.
2. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / И.А. Воронов. - СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - 2005 – 80 с.
3. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин – Феникс, 2008. – С. 36 – 40.
4. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - С. 119-122.
5. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в образовательном пространстве современного вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – Т. 82 – № 2. – С. 276 – 277.
6. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.

*УДК 796.012.6*

*Яровая Н.А.*

*Научный руководитель: Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.*

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Все большее число людей живет в крупных городах и городских районах. В связи с этим возникает ряд проблем в области отдыха, здоровья, физической активности и спорта. Во многих городах стоит задача обеспечить соответствующие условия и объекты, которые будут мотивировать активный образ жизни. На здоровье городского населения негативно влияют многие факторы, и не в последнюю очередь – сидячий образ жизни [1].

В наши дни студенты с каждым годом обучения получают огромное количество информации. Тем самым студентам все больше времени проводят в университетах, сидя на парах или лекциях, а дома – за компьютером, выполняя домашние задания. Результатом этого становится малоподвижный образ жизни и уменьшение времени, потраченного на физические упражнения, что приводит к различным заболеваниям.

Средством от сидячего образа жизни является физическая активность и спорт, которые укрепляют здоровье во время учебы в университете, влияют на различные виды роста, снижают утомляемость, повышают работоспособность и сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Нельзя упускать из внимания и факт того, что условия развития современной молодежи происходят в не самой благоприятной среде для формирования правильного отношения к спорту и саморазвитию. Анализ научно-методической литературы демонстрирует ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи [2].

Особое место в физическом состоянии любого человека отводится уровню физической подготовленности и функциональной тренированности. Различные исследования доказывают тесную связь физической подготовленности и функциональной тренированности с успешным выполнением профессиональных задач специалистами в различных отраслях, с высокой общей работоспособностью и способностью бороться с негативными нервно-эмоциональными нагрузками [3].

Факторы, влияющие на снижение физической активности, включают в себя следующее: сокращение профессиональной физической активности; более широкое использование автомобиля; уменьшение пешего передвижения; увеличение энергосберегающих устройств в общественных местах, таких как эскалаторы, лифты, автоматические двери; замена физической активности отдыхом в сидячем положении, такими как телевидение, компьютерные игры.

Работа с современной молодежью должна заключаться не только в правильности внедрения физической подготовки в повседневность, но и глубокой проработке морально-этического и психологического состояния студентов. Важно построение работы на основе соблюдения принципа сознательности и активности, предполагающий, что студенты ясно понимают ценность здоровья, цели, задачи, содержание и технологию самостоятельной физкультурно-оздоровительной

деятельности, которой предстоит заниматься, и выполняют необходимые действия последовательно и глубоко осознав их.

Неконтролируемый информационный поток и ослабление контроля со стороны родителей ведут к переоценке духовно-нравственных ценностей у студенческой молодежи, что обуславливает необходимость научного поиска эффективных средств воспитания [4]. Формирование духовной культуры здоровья студентов – это процесс, направленный на развитие осознанности важности здорового образа жизни, как физического, так и духовного. Духовная культура здоровья означает не только уход за телом, но и укрепление духа, развитие позитивного мышления, эмоциональной устойчивости и внутренней гармонии.

Так, рассуждая о том, что мешает молодежи и более юному поколению развиваться не только физически, но и морально-психологически, можно сделать вывод о том, что реальность и современность диктуют новые правила существования, однако, в этом моменте главным остается не влияние окружающего общества, а самостоятельный и трезвый взгляд на жизнь [4].

Большинство людей плохо информированы о реальном состоянии своего здоровья и физической подготовленности, о факторах, определяющих физическое состояние человека, о средствах воздействия на него, методиках применения этих средств. Современные условия жизни заставляют людей все больше времени уделять поддержанию соответствующего уровня материального благосостояния, несмотря на то, что свободное время – главное условие для вовлечения человека в культуру и развития его как личности – тратится на приобретение материальных благ, в ущерб духовным ценностям.

Постоянно происходят существенные изменения в системе образования и воспитания, труда и отдыха человека, внедрение в социально-педагогическую практику организационных принципов, соответствующих тенденциям развития общества, для которого сегодня характерны процессы социального расслоения, разрушения традиционных нравственных ориентиров.

Проблема здоровья молодых людей становится всё более актуальной. Студенты являются наименее социально-защищённой группой населения. К факторам риска, которые влияют на состояние здоровья молодёжи, относятся специфика учебного процесса, нервные и физические нагрузки, частые стрессы, гиподинамия и т.д. [4]. Занятия физическими упражнениями могут, в значительной степени, уравновесить эмоциональные состояния и обеспечить их постоянный

динамизм в рамках определённой, оптимальной для данного индивида интенсивности, что положительно скажется на здоровье студентов, снизит их тревожность.

Физическая культура в вузе представлена как учебная дисциплина, которая должна способствовать улучшению здоровья, повышению уровня физической подготовленности и работоспособности, развитию двигательных умений и навыков, приобщить студенческую молодежь к занятиям различными видами спорта в специализированных секциях вуза [5]. А это, в свою очередь, должно стимулировать студентов на дальнейшее самосовершенствование в занятиях физической культурой.

Развитая инфраструктура спорта позволяет активным гражданам тренировать свои способности и умения в физкультурно-оздоровительных комплексах, Дворцах спорта, стадионах, на футбольных полях, бассейнах, ледовых аренах и на легкоатлетических манежах

Необходимо формирование физической культуры с раннего возраста и поддержания ее на протяжении всей жизни. Это важно для оптимального физического и психологического развития человека. Взаимобусловленность развития физической и духовной культур человека, при этом духовная культура играет определяющую роль. Забота о физическом здоровье и активности также способствует развитию личности в целом. Ценностное мировоззрение даёт информацию для саморазвития, увеличивает желание работать над собой, повышает ответственность за свои действия, способствует росту интереса к приобретению знаний, увеличивает желание быть полезным [6].

Физкультура является важным фактором в укреплении здоровья обучающихся. Необходимо, чтобы студенты сами понимали значимость физической активности в своей жизни, поэтому много внимания должно уделяться популяризации занятий физической культурой и спортом. Обществу нужны физически, психически и социально здоровые люди, носители духовной культуры и национальных традиций.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Волкова И.В. Проблемы приобщения к физической культуре в условиях городской среды / И.В. Волкова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – Т.13. - №2 (4). – 2011. - С. 771 – 774.

2. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры / В.М. Выдрин. – СПб.: 2001. – 142 с.

2. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин – Феникс, 2008. – С. 36 – 40.

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

4. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» // под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд.-во БГТУ, 2015. – 423 с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / под. ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд.-во БГТУ, 2022. – 236 с.

## Оглавление

Агарков К.В., Кудряшев Д.А.

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 3

Агафонова А.С.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.. 7

Айдаков Д.С.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ..... 10

Айдаков Д.С.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ..... 15

Андреева Е.Д.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... 19

Багнюк Д.С.

ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ..... 23

Барыбина М. А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ..... 27

Барыбина М. А.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ..... 31

Башков А. В.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА И ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ ..... 35

Бойко Я.В.

МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ В ШАХМАТНЫХ ПАРТИЯХ..... 38

|  |    |
|--|----|
| Бочарова К.В.  |    |
| ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....  | 41 |
| Братчиков И.С., Двалидзе О.З.  |    |
| АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ИХ ВЛИЯНИЯ НА<br>ОБЩЕСТВО.....  | 45 |
| Бублик В.В.  |    |
| ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА<br>РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ РОССИЙСКИХ<br>СТУДЕНТОВ ..... | 50 |
| Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.  |    |
| ГИПОДИНАМИЯ ИЛИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЕГО<br>ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....                            | 53 |
| Булгакова А.А., Иваненко Д.А., Шумаков А.А.  |    |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ<br>ХОДЬБОЙ И БЕГОМ.....  | 56 |
| Бычкова К.А., Топский А.А.   |    |
| РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОВЫШЕНИИ<br>РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОДУКТИВНОСТИ .....                             | 59 |
| Бычкова К.А., Топский А.А.   |    |
| ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ:<br>ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ .....                   | 63 |
| Валеева А.Т.   |    |
| ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОБЩЕЕ<br>СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК .....                              | 67 |
| Васильева А.С.   |    |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ<br>НА СТУДЕНТОВ.....  | 70 |
| Вдовенко А.А.  |    |
| ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА...   | 73 |
| Войтенко С. А.   |    |

|   |     |
|---|-----|
| ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ДЫХАНИЯ И РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ.....               | 77  |
| Волобуева А.А.  |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ .....                                  | 81  |
| Волобуева А.А.  |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ .....                                  | 85  |
| Волобуева А.А.  |     |
| ХОККЕЙ В КАЧЕСТВЕ ВЫБОРА ОДНОГО ИЗ АКТИВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....              | 88  |
| Воробей Н.В.  |     |
| ГРЕБЛЯ НА КАНОЭ-ОДИНОЧКЕ .....  | 91  |
| Высочин А.А.  |     |
| СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ .....                                  | 95  |
| Высочин А.А.  |     |
| ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЧЕСТВО СНА И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ .....                                | 98  |
| Гогия У.Т.  |     |
| ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....   | 101 |
| Горбатенко И.С.   |     |
| ЭТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП ИГРЫ В ШАХМАТЫ.....  | 105 |
| Городиский Д.А.   |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ..... | 108 |
| Гузеева В.Ю.  |     |

|   |     |
|---|-----|
| ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ .....   | 112 |
| Гумен М.В.  |     |
| ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ, КАК СПОСОБ ПОСТРОЕНИЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА И КРЕПКОЙ ПСИХИКИ .....         | 116 |
| Деловая В.Д.  |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....         | 120 |
| Деловая В.Д.  |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....         | 123 |
| Догонина А.О. Хвостова П.В.   |     |
| ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....                           | 126 |
| Жданов Д.А.   |     |
| ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕСЕ .....  | 130 |
| Зозулева Ю.А.   |     |
| РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ .....   | 134 |
| Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.   |     |
| ОСОБЕННОСТИ ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ ТРЕНИРОВОК .....   | 137 |
| Иваненко Д.А., Булгакова А.А., Шумаков А.А.   |     |
| ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК .....                                     | 141 |
| Иванова Е.С.  |     |
| ВАЖНОСТЬ УКРЕПЛЕНИЯ СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНА ЛЕГКОАТЛЕТА .....               | 144 |
| Иванченко А.В.  |     |
| РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА .....            | 147 |
| Индик А.В.  |     |
| ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ..... | 151 |

|   |     |
|---|-----|
| Кабелко П.С.  |     |
| ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ ....   | 154 |
| Казаринова К.А.   |     |
| ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ<br>СТУДЕНТОВ .....   | 157 |
| Казинцева Н. Н., Дунаева В. А.  |     |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЕЕ ПОЛЬЗА И<br>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ВЫСШИХ<br>УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....       | 161 |
| Касьянов А.В.   |     |
| ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА<br>ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....   | 165 |
| Кириллов Е.И.   |     |
| ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА<br>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ .....   | 168 |
| Колесник Б.Д.   |     |
| РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ<br>СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В<br>УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ..... | 170 |
| Колпакова В.С.  |     |
| ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В<br>ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ .....   | 173 |
| Корякина Э.Н.   |     |
| ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК СПОСОБ СПОРТИВНОГО<br>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....  | 177 |
| Кривоногов А.Д., Медведев К.Р.  |     |
| ТРАВМАТИЗМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ПРЕДМЕТАХ<br>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ЦИКЛА .....  | 180 |
| Кривошеин Д.В.  |     |
| ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ<br>КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СТУДЕНТА.....                                      | 184 |

|  |     |
|--|-----|
| Кротов Д.О.  |     |
| ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА МЕЖПОЗВОНОЧНУЮ ГРЫЖУ.....      | 187 |
| Кругликов И.А.   |     |
| ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....   | 191 |
| Кудрявченко А.Т.   |     |
| СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕМЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА И ИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА МОЛОДЕЖЬ ..... | 194 |
| Кудряшев Д.А., Агарков К.В.  |     |
| РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ .....               | 197 |
| Лебедева О.А.  |     |
| РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ.....                | 201 |
| Левшин Д.Э.  |     |
| ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ .....                           | 205 |
| Левшин Д.Э.  |     |
| СОН КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА.....  | 208 |
| Левшин Д.Э.  |     |
| ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.....  | 211 |
| Левшин Д.Э.  |     |
| ТРАВМАТИЗМ В ХОККЕЕ .....  | 214 |
| Левшин Д.Э.  |     |
| ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....                          | 218 |
| Лобачева А.Д.  |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....   | 222 |
| Лобачева А.Д.  |     |

|  |     |
|--|-----|
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....                           | 226 |
| Мальцева Е.К.  |     |
| ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ».....      | 231 |
| Мальцева Е.К.  |     |
| ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ .....                         | 234 |
| Миллер М.М.  |     |
| ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К КИБЕРСПОРТУ .....  | 237 |
| Митюков А.Е.   |     |
| РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ .....   | 240 |
| Михайлова Е.Д.   |     |
| ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ И РАСТЯЖКИ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ: СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И СТРЕССА В УЧЕБНОЙ И РАБОЧЕЙ СРЕДЕ.....   | 245 |
| Михайлова Е.Д.   |     |
| ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАСТЯЖКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СПИНЫ.....   | 251 |
| Навина А.И., Авилова К.Ю.  |     |
| ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ВЕЛОСПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ..... | 255 |
| Назарчук И.И.  |     |
| ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....     | 259 |
| Обрезанов А.С.   |     |

|  |     |
|--|-----|
| ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.....       | 262 |
| Павленко Е.С.  |     |
| ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ .....                  | 265 |
| Пардаев М.Р., Тищенко А.Е., Кизилова Д.И.  |     |
| ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: КАК ДОСТИЧЬ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ ..... | 268 |
| Погребняк К.Э Сибирцев Д.А   |     |
| ФУТБОЛ КАК СПОРТИВНОЕ ИСКУССТВО .....  | 271 |
| Подорожко А.Е.   |     |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ВЛЯИНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА .....   | 276 |
| Половнева Ю.Е.   |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И МОТИВАЦИЯ .....                                    | 279 |
| Рогозильникова А.М.  |     |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.....   | 282 |
| Романов В.В.   |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ: КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....                  | 286 |
| Сайфулина Ю.А.   |     |
| ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....  | 289 |
| Сбоев А.А.   |     |
| ЮМОР В ШАХМАТАХ .....  | 293 |
| Сырых А.А.   |     |

|  |     |
|--|-----|
| ВИДЫ РАСТЯЖЕК И ИХ ПОЛЬЗА .....  | 297 |
| Сильченко Д.В.   |     |
| РОЛЬ СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ .....                             | 301 |
| Сильченко Д.В.   |     |
| ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 305 |
| Сиротин И.В.   |     |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МНОЖЕСТВЕННЫХ ПЕРЕЛОМАХ ПОСЛЕ АВАРИИ .....          | 308 |
| Сребняк Р.Р.   |     |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.....                    | 311 |
| Татаринев А. Е.  |     |
| ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....                        | 316 |
| Тертышная Г.Н.   |     |
| ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ.....             | 319 |
| Титова В.В.  |     |
| ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ .....                        | 323 |
| Тиунова В.А.   |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНТОВ .....  | 326 |
| Топский А.А., Бычкова К.А.   |     |
| АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА (ДОПИНГ).....                                | 331 |
| Топский А. А., Бычкова К.А.  |     |
| ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ СНА СТУДЕНТОВ .....                  | 335 |

|   |     |
|---|-----|
| Храмцов А. В.   |     |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ 2-ОЙ СТЕПЕНИ .....                            | 339 |
| Чаленко И.В.  |     |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КАК КОМПОНЕНТ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ..... | 342 |
| Шамраев А.А.  |     |
| ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ.....                 | 347 |
| Шахова А.В.   |     |
| ОТЛИЧИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....            | 350 |
| Шаховский Д.В.  |     |
| ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И КОММУНИКАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА .....                            | 354 |
| Шепляков А.С.   |     |
| ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА НА ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....                              | 357 |
| Шулик Е.А.  |     |
| ЗДОРОВЫЙ ВЕС: ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ..... | 360 |
| Шулик Е.А.  |     |
| МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА .....                        | 365 |
| Шулик Е.А.  |     |
| ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ МЕНИСКА...  | 369 |
| Шумаков А.А., Булгакова А.А., Иваненко Д.А.   |     |
| НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ, КАК ТРЕНИРОВКИ МОГУТ УЛУЧШИТЬ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ.....               | 373 |
| Шумаков А.А., Иваненко Д.А., Булгакова А.А.   |     |

|   |     |
|---|-----|
| КАК МОЗГОВАЯ АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ .....               | 376 |
| Шумаков А.А.  |     |
| ЗРЕНИЕ, КАК ВАЖНЫЙ РЕЦЕПТОР ДЛЯ ЖИЗНИ И СПОРТА                                | 380 |
| Юнович Д.В.   |     |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ .....                                       | 383 |
| Юрасов Ф.Р.   |     |
| ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ ..... | 386 |
| Яровая Н.А.   |     |
| АНАЛИЗ МЕР ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ .....        | 390 |
| Яровая Н.А.   |     |
| РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ                                  | 393 |